

системы. Результатом могут стать любые заболевания, вплоть до сердечно-сосудистых или онкологических. Сначала сбой в работе организма происходит именно как преходящая реакция на стресс, затем всё это потихоньку становится заболеванием.

Когда психосоматическая болезнь сформировалась, она течёт по своим законам, и без основного медикаментозного лечения, которое назначает кардиолог, уже не обойтись.

? Что может стать психической травмой?

— Абсолютно любая ситуация, в которой необходима адаптация. Она может быть отрицательной: беды, конфликты на работе, болезнь или смерть близкого человека. Может быть положительной. К таким тоже нужно адаптироваться.

Есть шкала, разработанная американскими психологами Холмсом и Рейхом, где всем событиям в жизни человека присвоен определённый балл. Самый высокий, 100, выставлен смерти близкого человека, это одна из самых серьёзных травмирующих ситуаций. Но ведь и свадьба назначено 50 стрессовых баллов! И это при условии добровольного вступления в брак! 13 баллов кладёт себе в «копилочку» человек, который идёт в отпуск.

То есть психическая травма — это ситуация, которая что-то меняет в жизни человека, и таковых — великое множество. Будильник поутру — всё та же психотравма. Но настолько элементарная, что большинство людей давно адаптировалось к ней. Однако есть психические травмы, к которым сложно или невозможно привыкнуть. Смерть или болезнь близкого человека, ребёнка.

? Как выглядят возможные пути адаптации?

— Адаптация последует сразу за психической травмой. Человек нашёл выход, как-то выкрутился, привык, живёт дальше.

Возможен другой вариант: в результате психотравмы формируется невроз. Как правило, он проявляется плохим настроением, бессонницей, тревогой, раздражительностью.

Третий вариант развития событий как раз психосоматика. Все переживания «уходят» на какой-либо внутренний орган. В четвёртом случае человек получает и невротические, и психосоматические проявления.

Сегодня достаточно много больных с невротическими реакциями. Но они преходящи: человек переключается, успокаивается, видит, что кому-то ещё хуже. Яркий пример: после пожара в «Хромой лошади» в наш центр психотерапии стали поступать родственни-

АГРЕССИЯ МОЖЕТ НАЙТИ ВЫХОД В ЛЮБЫХ ВИДАХ СПОРТА, ИНОГДА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ, В КАКИХ-ТО НЕОБЫЧНЫХ ХОББИ, К ПРИМЕРУ ИСТОРИЧЕСКИХ РЕКОНСТРУКЦИЙ

ки пострадавших. Те люди, что там уже находились и у которых были не такие страшные психотравмы, говорили: «Смотрим на родственников погибших и понимаем, что мы совершенно здоровы и нам в жизни крупно повезло». Их дела шли к улучшению. А во время войн (особенно много таких примеров было в Великую Отечественную) в стране вообще не было неврозов. Все понимали: всем сейчас плохо, беда одна на всех. Невротические реакции пошли, когда война закончилась: у кого-то близкие вернулись, у кого-то нет...

Главный фактор возникновения любого невроза — значимость той или иной ситуации для конкретного человека. Для кого-то произошедшее будет ерундой, для кого-то — кошмаром.

? Таким образом, снижаем значимость события — получаем большую стрессоустойчивость?

— Да.

? В некоторых работах, посвящённых психосоматике в кардиологии, указывается такая связка: жизнь в стрессе, депрессии, тревожности приводит к кардиозаболеваниям. Всё так однозначно?

— Первым ответом на стрессор становится фаза эмоций, приходят страх, паника, тревога. Самые ранимые категории — подростки и пожилые люди. У первых способность к адаптации ещё не выработана, у вторых — уже затруднена. Обязательно произойдёт нарушение баланса гормонов. Например, в качестве невротической реакции может временно повыситься сахар в крови. Если острота эмоций не снижается, возможны какие-то дальнейшие нарушения.

Далее наступает так называемая стадия резистентности. Формируется устойчивость к психической травме. Однако если ситуация полностью не разрешилась, стадия резистентности переходит в стадию истощения. Проще говоря, у человека не остаётся сил для того, чтобы справиться с какими бы то ни было нагрузками. На этом этапе начинаются серьёзные изменения вегетативной и нервной систем. Результатом может стать повреждение внутренних органов в зависимости от того, какой орган стал мишенью.

Иногда человек даже не осознаёт, что ушёл в депрессию. Жалуется на различные болезни, на те же боли в сердце. Однако обследования показывают, что состояние органов хорошее, сердечная мышца никак не пострадала. При этом ощущение «сердце болит» не уходит.

Сердце ведь не случайно связывают с какими-то чувствами: «сердце болит», «сердце плачет», «сердце радуется».

? Может быть, существует какая-то простая сводная таблица: была тревожность — появилась такая-то болезнь; депрессия привела к такому-то заболеванию?..

— Да, были попытки сделать такую таблицу. Пытались объяснить появление той или иной психосоматической патологии и личностными особенностями человека. Однако нет твёрдой уверенности, что определённая черта характера приведёт именно к такому-то заболеванию.

Хотя любой практикующий врач скажет: пациент с гипертонической болезнью обязательно будет тревожным по характеру, гиперответственным. Он непременно станет выискивать какие-нибудь сложности, чтобы потом их мужественно преодолевать.