



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

Портрет человека с ишемической болезнью сердца таков: работа — самое главное, эти люди буквально живут ею. Это не значит, что нет семьи или есть проблемы с домашними. Но когда возникает выбор «семья или работа», этот человек обязательно выберет работу, отодвинув домашние заботы.

Разные исследователи выявляли различные особенности у кардиобольных. Но большинство учёных сходятся в том, что тревожный характер, гиперответственность и желание выполнять всё идеально — наиболее типичные черты пациентов с кардиологическими заболеваниями.

? Что делать с особенностями характера, которые могут привести к проблемам со здоровьем?

— Прежде всего необходимо понять, какие в тебе есть особенности,

и принять их. Зачастую это непросто. Многие, найдя в себе негативную, с их точки зрения, черту, говорят: «Я не агрессивный, не конфликтный! Я — белый и пушистый!»

Методики же, что помогут снять остроту ситуации, бывают достаточно просты. К примеру, тревожному человеку в ситуациях, где идёт яркое эмоциональное реагирование, вполне достаточно бывает напомнить себе: «Нет причины волноваться. Беспокоиться по сиюминутному поводу заставляет меня моя тревога».

? Есть работа, посвящённая личностным особенностям пациентов с ишемической болезнью сердца. Если верить автору, агрессивность, враждебность, амбициозность, хроническое чувство нехватки времени приводят именно к указанному заболеванию...

— Поясню по агрессии. При сердечно-сосудистых заболеваниях, как правило, это агрессия, загнанная внутрь. Человек понимает, что не имеет права вылить свой гнев ни на подчинённых, ни на начальство, и «проглатывает» свои эмоции.

Агрессия не всегда плоха. Это желание продвинуть себя, найти место под солнцем, добиться чего-нибудь. Правда, бывает, что всё это за счёт других. Агрессия может найти выход в любых видах спорта, иногда экстремальных, в каких-то необычных хобби, к примеру исторических реконструкциях. Подчеркну, любая агрессия, любые эмоции должны быть выплеснуты. В целом же необходимо помнить и спокойно воспринимать то, что люди бывают разные, в разном настроении, кто-то может выплеснуть свои эмоции, ту же агрессию, на окружающих. Помнить, что бывают аутогенные тренировки, которые помогут успокоить и правильно настроить самого себя. Очень хорош философский подход: всё проходит, а жизнь остаётся прекрасной и удивительной.