**Связь стресса и психосоматики.**

**Когда болеет тело, а причины в душе**

**Под «психосоматикой» понимают** влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических, то есть телесных заболеваний. Психосоматические расстройства — это состояния, в которых кроется психологическая причина, реакция организма на стресс. Стресс — это состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него.

В момент стресса увеличивается выработка гормонов «экстренного реагирования» катехоламинов (это адреналин, норадреналин, дофамин) — под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма и все процессы ускоряются: учащаются сердцебиение и дыхание, повышается свертываемость крови, усиливается моторика желудка и работа почек.

Доказано, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы, такие как, ревматоидный артрит, псориаз, язва желудка, мигрень.

В основе психосоматических заболеваний лежат внутренние конфликты, которые не всегда легко осознать. Человек с самого детства может быть приучен оправдывать чужие ожидания вместо того, чтобы добиваться собственных целей. В результате внутреннее равновесие утрачивается — становится сложно проявлять себя, накапливаются невыраженные эмоции, растёт внутреннее напряжение. Организму требуется всё больше сил, и даже незначительный стресс может спровоцировать, например, нарушение гормональных механизмов контроля артериального давления. Это приведёт к гипертоническому кризу.

Установлена зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает. Сердце чаще поражается страхом, печень — гневом и яростью, желудок — апатией и подавленным состоянием.

Люди с завышенной самооценкой, которая приводит к таким особенностям личности как, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью), конфликтность, пристрастие к выяснению отношений, они в большей мере подвержены развитию сердечно-сосудистой патологии. Как правило, это сдержанные, скрытные, обидчивые, тянущиеся к другим, но трудно с ними сходящиеся люди.

Хронические коронарные заболевания гораздо чаще встречаются у лиц с выраженной целеустремленностью, честолюбием и нетерпимостью к своему ближайшему окружению.

Люди с язвенной болезнью отличаются тревожностью, раздражительностью, повышенной исполнительностью и обостренным чувством долга. Им свойственна пониженная самооценка, сопровождающаяся чрезмерной ранимостью, стеснительностью, обидчивостью, неуверенностью в себе и вместе с этим повышенная требовательность к себе, мнительность. Эти люди стремятся сделать значительно больше, чем реально могут. Для них типична тенденция к активному преодолению трудностей в сочетании с сильной внутренней тревогой.

В списке заболеваний, связанных со стрессами, доминируют **неврозы - э**то группа нервно-психических заболеваний, возникающих в основном вследствие длительных психических переживаний, перенапряжений при выполнении чрезмерных по сложности и трудоемкости дел, недостаточного отдыха, сна, длительной внутренней борьбы, необходимости скрывать горе, гнева, страдания. Способствуют возникновению неврозов и внутренние болезни человека. Люди, которые очень мнительны, эмоциональны, ригидны и возбудимы, намного чаще страдают этим расстройством. Поэтому повышенная эмоциональность у женщин и привела к тому, что они страдают неврозами больше мужчин, почти в два раза.

Что лечить сначала: больную душу или тело? Нужно работать с личностью и её установками. Психосоматика создаёт порочный круг: болезнь усиливает ощущение беспомощности, а беспомощность провоцирует развитие или обострение болезни. Поэтому очень важно научиться применять активную стратегию преодоления жизненных трудностей. В случае психосоматической болезни обычно не обойтись без медикаментозного лечения (при этом антидепрессанты не решат проблему). Так, при болях в сердце вначале следует обследоваться у кардиолога, а при проблемах с кожей — нанести визит дерматологу. Если профильный врач подтвердит влияние психосоматики в развитии заболевания, он порекомендует пройти дополнительное обследование у психотерапевта и/или обратиться к психологу.