

Вступление

Бомба замедленного действия

Наверняка вы не раз сталкивались с подобными ситуациями. Родители вечером поссорились, хлопали дверьми, кричали друг на друга — малыш перенервничал, плохо спал, а утром у него поднялась температура.

Воспитатель часто отчитывала и повышала голос на непоседливого малыша в детском саду — и тот стал писаться в постель ночью.

Перед каждой контрольной у подростка начинает болеть живот.

За пару дней до выступления с докладом перед классом школьника начинают мучить головные боли.

Произошел конфликт в школе с учителем или одноклассниками — у ребенка обнаруживается аритмия сердца.

Потеря близкого человека, внезапный длительный отъезд или смерть — все эти печальные



события вообще могут запустить активизацию раковых клеток в организме.

Некоторые дети даже подсознательно умеют вызывать болезнь, чтобы только родители наконец обратили на них внимание: мама не пойдет на работу и останется с ребенком дома, выйдет на больничный, приласкает, приготовит что-нибудь вкусненькое. Дети понимают: с больным ребенком общаются больше, чем со здоровым, его окружают заботой и даже дарят подарки. Эта так называемая «условная выгода» — тоже одна из причин внезапной болезни как будто бы на «пустом месте». В этом случае заболевание помогает ребенку получить желаемое: например, общение с мамой сутки напролет! Как раз то, чего ему очень не хватает в повседневной жизни.

И, поверьте, ребенок это делает неосознанно: у него действительно что-то начинает болеть. Малыши очень часто включают свое яркое воображение, когда стирается грань между вымышленным и реальным. Если он не хочет идти в детский сад, боясь жестокую воспитательницу, или ехать к ворчащей бабушке, то «создает» болезнь: она необходима ему, чтобы не делать то, чего так не хочется.

Например, девочка-спортсменка, победительница соревнований, вдруг набирает вес (нормальный подростковый феномен), за что ее упрекают тренеры и родители, после чего из-за



переживаний сваливается с высокой температурой. Пропуская тренировки, она, сидя дома, тотчас выздоравливает, но как только собирается в спортзал — недуг возвращается.

Из-за волнений перед важной предстоящей контрольной или областной олимпиадой даже у отличника может появиться жар, слабость, головная боль и температура. Он боится не оправдать надежд учителей и родителей: «А вдруг не справлюсь?», «Что-то забуду?», «Не так отвечу?!». Однако, чтобы не явиться на ответственное мероприятие, послушный ребенок подсознательно понимает, что ему нужно алиби — реальная, убедительная причина, на основании которой он может законно пропустить контрольную.

Но потворствовать такому поведению не стоит. Если разрешаете школьнику пропускать уроки из-за жалоб на головную боль, то, повзрослев, он выработает привычку перед важным совещанием или собеседованием «вызывать» у себя ОРВИ; в кабинете у шефа-самодура или в гостях у малоприятных людей может начать отчаянно чихать, так проявляя «аллергию» на нежелательное общение.

Таким образом заболевания оказываются выгодными: позволяют обратить на себя внимание, вызвать жалость окружающих, избежать неприятностей, отказаться от контактов с человеком, общение с которым дается нелегко.



Есть еще более экзотические случаи, когда ребенок, долгое время испытывая чувство вины за какую-либо провинность или за то, какой он «нехороший», может запросто наказывать себя за это физическим страданием: «Я плохо себя чувствую, значит уже наказан и искупил свою вину».

Вообще, если возникает пугающая и неопределенная ситуация, то ребенок тотчас неосознанно включает «механизм защиты» — болезнь. Например, во время или после развода родителей, то есть в пик переживаний и семейной драмы, когда малыш не может выразить свой протест, он начинает себя плохо чувствовать.

Буквально падает без сил, когда не согласен с навязанными взрослыми условиями. Например, на родительских форумах недавно обсуждали случай. Двухлетнего мальчика Вову А. на неделю привезли в деревню к бабушке, которой не понравилось, что тот не может обходиться без соски. Когда родители уехали, она строго сказала: «Вова, ты уже взрослый мальчик!» — и выбросила пустышку в печку. Мальчик с ужасом смотрел, как его любимую вещичку, которая его успокаивала, сжирает огонь, и на глаза наворачивались слезы. «Так, — строго сказала бабушка, — прекрати мне сырость разводиться. Чтоб ни звука не слышала — спать!» На утро



у мальчика поднялась температура почти до сорока градусов, которую пытались сбить жаропонижающими, но все тщетно — пришлось вызывать скорую, так как состояние ребенка ухудшалось. После трех дней анализов и обследований врач попросил подробно рассказать, что происходило с маленьким пациентом в ближайшие дни: тут-то и вспомнили про сгоревшую пустышку. «Психосоматика», — поставил диагноз врач. И указал на несколько факторов, которые довели мальчика до такого состояния: расставание с близкими людьми, смена места пребывания, потеря любимой вещи, невозможность проявления эмоций. Психологи, потом изучая ситуацию, предполагали, что если бы бабушка дала волю выплакаться внуку, спокойно объяснила, почему соска вредна, и обнадеедила скорым приездом родителей, то не дошло бы дело до вызова врачей. Однако цель была достигнута — мальчик больше соску в рот не брал. Стрессовый фактор может и эффективен, но очень опасен.

Психосоматическое расстройство — довольно болезненное состояние, при котором стрессы негативно влияют на работу всего организма. Нервная система неправильно среагировала — тело дало ответ, в результате все болячки сразу повывезали наружу. Даже те, о которых не подозревали. Так, казалось бы, обыкновенные



эмоции могут стать бомбой замедленного действия.

На примере заболевшего Вовы можно объяснить, что в состоянии ярости кровяное давление сердитого малыша, вероятно, было повышено, а его пульс и частота дыхания увеличились. Он постоянно сдерживал агрессию по отношению к бабушке, которую не мог проявить (а мог бы и броситься на нее с кулаками). То раздражение накопилось и, как чирей, вскрылось в виде повышенной температуры. Переживания могут не явно выражаться в поведении, но физиологические симптомы, связанные с накопившимся раздражением, сохраняются: это может вылиться в серьезное заболевание.

По этой причине на форуме все осуждали бабулю за жесткое обращение с детьми и советовали ей и другим подобным воспитателям: прежде чем совершать некие действия, которые так или иначе могут коснуться детей, всегда стоит остановиться, выдохнуть пять раз и подумать, как не навредить. Вылечить психосоматические нарушения медицинскими препаратами невозможно.

Когда речь заходит о детях, только родители могут помочь ребенку справиться с травмирующей ситуацией, тревожными эмоциями или болезненными внутренними переживаниями. Причем гасить отрицательные чувства надо в первые

часы или дни, чтобы они не привели к необратимым последствиям. Когда телесный симптом появляется впервые, он может закрепиться и начать проявляться во всех схожих обстоятельствах, с каждым разом все усиливаясь. Потом из временного превратится в постоянный. Это в конечном итоге и может привести к формированию «полноценного», конкретного и реального заболевания, которое врачи уже смогут ясно диагностировать.

Так что психосоматические расстройства никогда не бывают фантазией или блефом. Ребенок или взрослый всегда болеет и страдает по-настоящему, даже если болезнь вызвана не вирусом, а «всего лишь» переживанием.

Глава 1

Все болезни от нервов, особенно у детей

Что такое психосоматика? Это когда-то забытое и вновь ныне возрожденное направление в медицине, изучающее связь души и тела: «психос» — душа, а «сомос» — тело.

Еще в древние времена человек рассматривался как единое целое, не было разграничения на проблемы тела и проблемы души.

Платон писал: «...тело нельзя лечить без души. Ибо от души идет всё: как доброе, так и злое, как на тело, так и на всего человека. Душа должна лечиться особыми целебными разговорами».

В последующие века с развитием медицины и точных наук произошло разобщение науки врачевания на соматическую медицину, занимающуюся только вопросами тела, и психологию с психиатрией, к которым относятся вопросы душевной сферы человека.

Только в последние годы стало возвращаться понимание тесной связи между физическим и психическим состоянием.

Сила тонкой материи

Врачи с каждым годом все больше убеждаются, что чувства — тонкая, почти эфемерная материя — сильно могут поражать внутренние органы: от мочеполовой системы и желудка до мозга. Существует целая теория о том, что каждый физический недуг имеет психологические первопричины. Не зря давно родилась поговорка «Все болезни от нервов». В этом есть доля истины. Доктора уверяют: желание жить и вера в лучшее являются главными факторами, даже в процессе выздоровления.

Тем временем на сегодняшний день от 60% до 80% заболеваний имеют именно психосоматический характер! Так же, как и тридцать, и сорок лет назад. Значит, мы до сих пор не научились вскрывать нерешенные психологические проблемы, а еще больше загоняем их внутрь себя, тем самым становясь мишенью для серьезных болезней.

По сути, наш организм отражает все то, что мы тщательно скрываем от самих себя. «Плачет мозг, а слезы — в сердце, печень, желудок...» — писал известный отечественный ученый, врач и психолог Александр Лурия.

Рано или поздно накопившиеся проблемы дают о себе знать, проявляясь в виде: головных болей, диареи, гипертонии, ишемии, онкологии.

«Если мы гоним проблему в дверь, — писал известный психоаналитик Зигмунд Фрейд, — то она в виде симптома лезет в окно». Как объясняют ученые, в основе психосоматики лежит механизм психологической защиты, который называется вытеснением. Это значит, что мы стараемся не думать о неприятностях, отметать от себя проблемы, не анализировать их, не встречать их лицом к лицу. Вытесненные таким образом они переходят с того уровня, на котором возникли: то есть с социального (межличностных взаимоотношений) или психологического (нереализованных желаний и стремлений, подавленных эмоций, внутренних конфликтов) на уровень физического тела.

Так, спрятанные эмоции приводят к появлению физических заболеваний: энергия, которая не вышла наружу, разрушает организм изнутри.

Беги за мамонтом!

Нашим предкам жилось гораздо легче. Они на все внешние раздражители реагировали действием: пробежал мимо мамонт — догоняй, напало соседнее враждебное племя — защищайся, джунгли загорелись — убегай. Напряжение

и стресс исчезали сразу с помощью мышечной нагрузки.

Несмотря на то что люди стали цивилизованными, законы работы организма остались прежними. В настоящее время любой стресс приводит к выбросу гормонов действия — кортизола и адреналина. Все мы связаны огромным количеством социальных ограничений, поэтому гормоны «киснут», а ярость, досада, возмущение, гнев загоняются внутрь.

Например, шефу во время важного совещания приходит сообщение с неприятным известием от конкурентов. Первое желание — вскочить со стула, поорать вволю, перевернуть стол, выгнать всех к чертовой матери и бежать к врагу с копьем наперевес. Но в обществе существуют законы приличия! Поэтому возбуждение приходится гасить невероятными силами: сдерживаться, улыбаться и продолжать дальше спокойно вести переговоры. Однако внутреннее напряжение все равно дает о себе знать: окружающие замечают, что нога босса произвольно начинает дергаться, буквально ходит ходуном; еще и пальцы рук барабаниют по столу.

Так произвольно выскакивают «искры» стрессовых гормонов, из которых со временем вспыхивает настоящий костер. Первые звоночки грядущих неприятностей со здоровьем довольно