

НЕЛЬГА ЗЛАВАЦЦА НА МАМУ?

Наколькі важны адпачынак, і як нявыказаныя эмоцыі выклікаюць хваробы

Яшчэ ў мінулым стагоддзі вучоныя выявілі, што шэраг захворванняў можа ўзнікнуць у тым ліку і з-за нашых негатыўных эмоцый. Сярод іх артэрыяльная гіпертэнзія, язвавая хвароба страўніка, нейрадэміт, бронхіальная астма і іншыя. Як псіхічныя працэсы ўплываюць на наша цела і чаму іх нельга ігнараваць, а таксама ад якіх асабістых якасцяў залежыць схільнасць да той ці іншай хваробы, мы распыталі ўрача-псіхатэрапеўта мінскага Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Ганну ГАЛУБІЧ.

— Ганна Пятроўна, ці праўда, што ўсе хваробы ад нерваў?

— Цяпер прынята лічыць, што амаль любое захворванне можна аднесці да псіхасаматычных, бо ў сваёй прыродзе яно мае як фізіялагічны, так і псіхічны складнік. І калі з такога пункту погляду разглядаць кожную хваробу, то больш верагодна яе паспяхова вылечыць. Псіхіка і цела — гэта адзінае цэлае. Эмоцыі жывуць у нашым целе, і кожная з іх мае цэлесны эквівалент і выяўленне. Прасцей кажучы, пэўная энергія выдзяляецца ў пэўную частку цела. Таму калі эмоцыі няправільна выяўляюцца ці доўга ўтрымліваюцца — маецца на ўвазе хранічны стрэс, так ці інакш гэта прывядзе да зрыву адаптацыйнага рэсурсу арганізма. І будзе папярэднічаць развіццю захворванняў.

— Ёсць пералік асноўных захворванняў, якія адносяць да псіхасаматычных, так званая чыкагская сямёрка...

— Так, яе вылучыў Франц Аляксандэр у мінулым стагоддзі. Гэта артэрыяльная гіпертэнзія, бронхіальная астма, язвавая хвароба страўніка і дванаццаціперснай кішкі, нейрадэміт, неспецыфічны язвавы каліт, рэўматоідны артрыт і тырэатаксікоз — гіперфункцыя шчытападобнай залозы. І тут усе мае сваё лагічнае тлумачэнне. Напрыклад, выпрацоўка гармонаў шчытападобнай залозы кантралюецца нервовай сістэмай.

— І што выклікае тырэатаксікоз?

— Калі чалавек доўгі час знаходзіцца ў стане страху і трывогі, звязаным з ціскам звонку, адпаведна, гармонаў выпрацоўваецца больш.

— Псіхасаматычныя аспекты ёсць нават у анкалагічных хвароб...

— Часцей за ўсё гэта сітуацыі, калі чалавек доўгі час знаходзіцца



Фота Ганны ЗАКАВІЧ.

ў стане гнятухай крыўды. Так, немагчыма не крыўдзіцца, калі нас крыўдзяць. Але тут важна, як вы з гэтым абыходзіцеся. Хранічна знаходзіцца ў стане крыўды згубна. Трэба выказаць гэтую эмоцыю ці неяк працаваць з ёй. Часта парушаюць нашы межы, ушчамляюць інтарэсы блізкія нам людзі. Ёсць шэраг людзей, якія з нейкіх прычын з гэтых адносін выйсці не могуць, а часцей за ўсё не хочуць ці нават не ўяўляюць, што трэба іх спыняць. Калі маці крыўдзіць дзіця, яно ніяк не выйдзе з такіх адносін. І прызвычаіцца, што крыўда — частка жыцця. Прыме гэта як норму, і ўжо дарослая дзяўчына выбера такога ж мужа, які будзе паўтараць мадэль паводзін у бацькоўскай сям'і. Дарослы чалавек, калі яго крыўдзяць, павінен разумець, што трэба сябе абараніць, нельга дазваляць з сабой так абыходзіцца. Увогуле любая негатыўная эмоцыя даецца нам дзеля таго, каб сябе абараніць, зрабіць нешта, каб яе больш не адчуваць. А калі чалавек не мае інструмента, не ўмее спраўляцца з траўміруючай сітуацыяй, праз нейкі час гэта прыводзіць да збоку нашых адаптацыйных рэсурсаў.

— Бясплоднасць можа мець псіхасаматычныя прычыны?

— Не ва ўсіх выпадках, безумоўна, а ў нейкай частцы. Часцей яны звязаныя з непрыняццем сваёй жаночай функцыі, з сорамам у працягненні жаноцкасці ці з нейкімі ранейшымі траўмамі на сексуальнай глебе. Таксама гэта можа здарацца, калі жанчына інфантальная, не гатовая браць адказнасць на сябе, нягледзячы на дзетародны ўзрост. Яна свядома агучвае, што хоча дзіця, але падсвядома не гатовая да цяжарнасці. Тады цела такім чынам абараняецца.

— Чаму нейкую псіхалагічную траўму ці складаную сітуацыю адзін чалавек перажыве бяспследна, а іншы захварэе?

— Псіхасаматычныя механізмы запускаяцца не ў залежнасці ад колькасці і якасці перажытых цяжкасцяў, а ад рыс характару чалавека. Напрыклад, на артэрыяльную гіпертэнзію пакутуюць часцей за ўсё людзі, якія імкнуцца падаць сябе ў выгадным святле, усім спадабацца. Агрэсію яны трымаюць у сабе, што павялічвае напружанасць. Акрамя гэтага, яны занадта шмат бяруць работы, нясуць яе дадому ці заседжваюцца дапазна. І вось калі на працягу доўгага часу чалавек існуе ў такім балансе, калі шмат на сябе бярэ, стрымлівае эмоцыі, нічога не прад'яўляе асяроддзю, а стараецца дэманстраваць маску ўсмішлівасці і добрых адносін, верагодна, што ў яго ўзнікне артэрыяльная гіпертэнзія.

— У сучасным свеце такая мадэль паводзін многім здаецца выйгрышной. Але як трэба рабіць правільна?

— Памятаць, што калі людзі вас задзяваюць, то злавацца — гэта нармальна. Не трэба адказваць тым жа, але можна сказаць, што так са мной нельга, я на цябе злужуся, я не хачу, каб ты так сябе паводзіў. І браць на сябе нагрузку, якую вы можаце пацягнуць, — не больш. Разумець, што ў кожнага чалавека абмежаваная колькасць рэсурсаў,

вільна разлічваць свае рэсурсы. Часцей дазваляць сабе быць звычайным чалавекам, а не Богам.

— Хто схільны да развіцця язвавай хваробы страўніка?

— Людзі, якія ўтрымліваюць доўгі час пачуццё гнева, а таксама адчуваюць нявызначанасць, якая зацягнулася. Узнікае такая бездапаможнасць: чалавеку не падабаецца тое, што адбываецца, але нічога з гэтым ён зрабіць не можа.

— А вось бронхіальная астма часта развіваецца ў дзяцінстве. Няўжо вінаватыя таксама негатыўныя эмоцыі?

— Так. Яна часцей за ўсё развіваецца, калі парушаныя адносіны з маці. З яе боку гэта так званая гіперапека пры эмацыянальнай халоднасці. Яна дэманструе, што робіць усе для дзіцяці, вельмі моцна яго кантралюе. Пры гэтым яна эмацыянальна адхілена, цяпла дзіця не атрымлівае. Маці кампенсуе яго адсутнасць фарміраваннем такога ладу жыцця, дзе знешне ўсё бездакорна. Дарэчы, бронхіт узнікае, калі ў блізкіх адносінах мы не можам выказаць прэтэнзіі ці калі іх не прымаюць. Тады ад бездапаможнасці развіваецца бронхіт. Следам можа з'явіцца бронхіальная астма. Дзіця такой маці не можа выказаць прэтэнзіі.



як бы каму ні хацелася звярнуць горы. Не трэба імкнуцца зрабіць па максімуме, каб усе пабачылі, як шмат вы можаце. Важна дазволіць сабе адпачываць, разумець, што гэта таксама неабходна для вашага цела, як і праца.

З празмернай нагрузкай звязана, дарэчы, і ішэмічная хвароба сэрца. На яе пакутуюць людзі, якія схільныя ва ўсім быць першымі. Яны жывуць з устаноўкай «Я самы лепшы, я самы галоўны, і для гэтага трэба шмат на сабе цягнуць». Яны да бясконцасці гоняцца за нейкімі вынікамі і рана ці позна выдыхаюцца. Трэба разумець, што ўсюды быць першым немагчыма, і пра-

А калі хварэе, мама больш увагі і клопату ўдзяляе.

— У дарослых, дарэчы, такое таксама здараецца?

— Канешне, асабістая выгада — адзін з механізмаў узнікнення псіхасаматычных расстройстваў. Не пайсці на работу ці ў школу, а адпачыць. Такія людзі не сімуляюць, гэта праява ўнутранай патрэбы. Я моцна хачу цяпла і клопату, таму захварэю, каб блізкі іх даў. І гэта не сімуляцыя, там сапраўды павышаецца тэмпература, з'яўляецца гнойнае запаленне ці нешта іншае.

— Ці ёсць агульныя рэкамендацыі, каб пазбегнуць псіхасаматычных захворванняў?

— Трэба прыслухоўвацца да свайго арганізма і з павагай ставіцца да сябе. Сімптомы, якія прадудцуюць цела, з'яўляюцца тады, калі працяглы час чалавек да сваіх патрэб ставіцца без належнай увагі, ігнаруе свае эмоцыі, не прад'яўляе іх у асяроддзі, утрымлівае. Псіхіка шукае творчае прыстасаванне: якім яшчэ чынам задаволіць гэту патрэбу, каб атрымаць тое, што мне так неабходна. І фарміруе захворванне. Таму найперш гэта ўвага да свайго эмацыянальнага стану, да свайго цела.

— Таму, калі не хочацца ісці на працу...

— ...трэба разабрацца, чаму. Магчыма, з кімсьці не складваюцца адносіны — тады неабходна вырашаць гэта пытанне. А верагодна, вы стаміліся. Адпаведна, трэба ўзяць адпачынак ці добра правесці выхадныя. Прычым за заняткам, што менавіта вам падыходзіць, а не за тым, які здэсцьці тыражуюцца. Не трэба ўставаць на лыжы, калі вам хочацца суткі паляжаць на канале. У адваротным выпадку цела ўсё роўна знойдзе спосаб вас на гэты час укласці ў ложак — напрыклад, з тэмпературай. Вось працуем мы без адпачынку, арганізм стамляецца, а мы ігнаруем. Узнікае вострае захворванне — віруснае ці прастуднае. Мы не пайшлі на бальнічны або схадзілі, але потым вярнуліся на работу і працягваем у тым жа тэмпе, зноў знясільваючы сябе. Тады з'явіцца штосьці больш сур'ёзнае, напрыклад ангіна. Калі і гэта не спрацуе — будзе хранічная хвароба, скажам, бронхіт. Цела заўсёды шукае варыянт нагадаць, што адпачываць таксама трэба.

Акрамя гэтага, важная ўвага да сваіх эмоцый. У нас распаўсюджаная такая з'ява, як алексітэмія, калі чалавек не здольны распазнаваць уласныя эмоцыі і пачуцці і правільна іх выказваць. Важна гэтаму навучыцца. Няўменне распазнаць злосць, сорам, смутак вядзе да таго, што будучы фарміравацца псіхасаматычныя расстройствы. Працягваюць эмоцыі — любыя, нават негатыўныя, — гэта добра і правільна. Калі яны ўзніклі, значыць, ёсць на тое прычыны. На жаль, у нас не прынята гэтаму вучыць. «Нельга злавацца на маму» — так кажуць у нашых сем'ях. Гэта ж няправільна: можна злавацца на маму, нават калі ты маленькі. Можна ж і злавацца, і любіць адначасова. Забараняць эмоцыі нельга, бо ў дарослае жыццё чалавек пойдзе з такой устаноўкай. І потым будзе пакутаваць на артэрыяльную гіпертэнзію

■ Карыснае харчаванне

Курыцы ўсё роўна, а вось вам...

ЧАМУ НЕКАТОРЫЯ СТРАВЫ НЕ ЦЕРПЯЦЬ РАЗАГРЭВУ

Прыгатаванне ежы займае шмат часу, таму многія гаспадыні вараць абеды ў запас, каб пасля работы разагрэць учарашнюю ці нават пазаўчарашнюю страву. Але мала хто задумваецца, што адзін націск кнопкі ставіць пад пагрозу здароўе ўсёй сям'і. Многім прадуктам паўторнае праграванне строга супрацьпаказана. У стоп-лісце, напрыклад, учарашні рыс, бульба і нават супы.

Курыцы ўсё роўна, колькі разоў вы яе падсмажыце, а вось вы можаце занядухаць, бо кожны раз, калі падаграваецца ўжо гатовая грудка, унутры валокнаў мяса запускаяецца працэс дэнатурацыі. Бялкі пад уздзеяннем высокай тэмпературы пачынаюць літаральна плавіцца, іх малекулярная структура мяняецца, прычым не ў лепшы бок. У выніку яны

губляюць сваю галоўную якасць — растваральнасць. Бялкі перастаюць засвойвацца ў арганізме і каменем падаюць на дно страўніка. Ператравіць такую ношу для яго не пад сілу, таму стрававальная сістэма пачынае фактычна працаваць як хімізавод, узмацняючы выпрацоўку жоўці, каб растварыць зацвярдзелыя бялкі.

Кураціна, дарэчы, лічыцца дыетычнай, бо ў ёй суадносіны бялкоў і тлушчаў на карысць першых. Гэта датычыцца і індychай. Астатнія віды мяса ўтрымліваюць нашмат больш тлушчаў. Але як ні дзіўна, менавіта дзякуючы тлушчу іх можна смажыць-парыць-разаграваць колькі заўгодна.

Грыбы — таксама бялковы прадукт, таму і яны разбураюцца пад уздзеяннем высокай тэмпературы. З бульбы ўжо пасля другога

разагрэву прападаць вітаміны, а крухмал пачне распадацца — замест карыснай стравы атрымаецца прэсная субстанцыя. Рыс утрымлівае споры васковых бактэрый. Пры першай варцы яны не гінуць, таму баяцца няма чаго. Да той пары, пакуль крупы зноў не акажуцца на агні. У выніку са спор павылуліваюцца небяспечныя бацылы, якія могуць выклікаць атручэнне.

Морква, сельдэрэй, шпінат і буракі — чэмпіёны сярод гародніны па колькасці нітрату. Аднак самі па сабе нітраты, а гэта солі азотнай кіслаты, для іх карысныя, без іх немагчыма дзяленне клетак, адпаведна, проста нічога не вырасце. Але пры паўторным награванні нітраты ператвараюцца ў нітрыты — магутныя канцэрагены, якія здольны выклікаць розныя мутацыі. У прыватнасці,



яны атакуюць гемаглабін, ператвараючы яго ў метгемаглабін, які ўжо не здольны пераносіць кісларод...

Кухары раяць курыны булён ці той жа боршч у крайнім выпадку... замарозіць. Лёд крышталізуе структуру ўсіх інгрэдыентаў, замаруджваючы ўсе працэсы ў клетках, таму адтаяўшы, суп, які трэба будзе падаграваць на невялікім агні, у талерцы акажацца быццам толькі прыгатаваны

Матэрыялы падрыхтавала
Алена КРАВЕЦ.