

PRIEMONĖS, PADEDANČIOS IŠVENGTI PSICHOSOMATINIŲ LIGŲ:

- dienos režimo laikymasis (pakankamai miego, poilsio ir pan.);
- savianalizė, savitvarda ir asmeninė sveikatos programa;
- sveika, visavertė mityba;
- reguliarius fizinis krūvis.

Protingas žmogus turi pasirinkti tokį gyvenimo būdą, kad organizmas kuo rečiau triktų ir kuo rečiau būtų reikalingas remontas, o ne taisyti savo organizmą nelyginant sutrešusių ir skylėtų valtį bei kamšyti jo plyšius.

D. Pisarevas



PSICHOSOMATINĖS LIGOS: KĄ APIE JAS REIKIA ŽINOTI?



Kieno sveikas kūnas, tas gali iškęsti ir karštį, ir šaltį. Taip ir tas, kieno sveika dvasia, gali pakelti ir pyktį, ir sielvartą, ir džiaugsmą, ir kitus jausmus.

Epiktetas

Moksliniai duomenys įrodo žmogaus fizinės ir psichinės būsenos sąveiką. Žmogus – daugialypė biologinė sistema, kurios visi organai normaliai egzistuoja tuomet, kai išlaikoma organizmo vidinė pusiausvyra. Biocheminių ir fiziologinių procesų pastovumas lemia tai, kad žmogaus kūnas išlieka sveikas, nėra ligų ar negalių, o psichinė sveikata gera.

Kai žmogus patiria daug neigiamų emocijų (dėl neįvertinimo, nepagarbių atsiliepimų, viešo menkinimo ir pan.), kai neišsikrauna dvasiškai arba fiziškai, sunegaluoja kūnas. Kitaip tariant, ligonis tarsi nenori būti ten, kur jaučiasi nelaimingas, prislėgtas, įsitempęs. Ta vieta gali būti mokykla, darželis, darbas, o galbūt ir namai.

Pirmasis apie tai, kad psichologinės problemos „išderina“ žmogaus kūną, 20 a. pirmojoje pusėje prabilo psichoanalitikas Z. Froidas. Pasak jo, žmogaus minčių, mąstymo ir kūno nesutartimų padarinys – *psichosomatinės ligos*.

PSICHOSOMATINĖS LIGOS GALI BŪTI:

Onkologinės ligos. Neryžtingiems, nusi-vylusiems, slopinantiems savo emocijas žmonėms gresia žarnyno, kraujo, prostatos, plaučių, gerklų onkologinės ligos. O veiklūs, nervingi, pervargstantys žmonės gali susirgti odos ir limfmazgių vėžiu.

Širdies ir kraujotakos sutrikimai: aukštas kraujospūdis, aterosklerozė, širdies infarktas, krūtinės angina. Dėl nuolatinio streso kraujyje atsiranda krešulių, kurie sutrikdo kraujo apytaką ir sukelia šias ligas. Jos būdingos cholerikams, dirbantiems nuobodų, nemėgstamą ar mažai apmokamą darbą. Be to, nesiryžtantieji atsikratyti nekenčiamo darbo „užsitarnauja“ dar ir hemorojų.

Parkinsono liga susergera pesimistai ir tie, kurie daug metų jautė didelę baimę.

Astma būdinga tiems, kurie nuolat aukojasi dėl kitų.

Anoreksija susergama, jei jaučiama neapykanta sau.

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, cukraligė – pesimistų ir jautrių žmonių palydovės.

KAD KŪNAS NENUSILPTŲ IR PSICHOSOMATINIAI SUTRIKIMAI NEVIRSTŲ RIMTOMIS LIGOMIS, BŪTINA:

- laiku pastebėti ir atkreipti dėmesį į paprastus negalavimus: pulso padažnėjimą, dusulį, drėgnas ar šaltas rankas, pilvo skausmus, nemigą ir kt.;
- kreiptis pagalbos į psichoterapeutą, nervų ligų gydytoją ar psichologą, jei žmogus savarankiškai negeba išanalizuoti veiksnių, kurie sukelia problemas ir psichoemocinius sutrikimus.