УДК 159.9

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЛЮДИНИ

Панасюк Ю.В.

Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, м. Київ, Україна

Ключові слова: емоції, стрес, здоров'я, психосоматика, захворювання, розвиток особистості, внутрішні ресурси, мобілізація.

Актуальність теми. Життя людини без емоцій неможливе. Людина не тільки сприймає навколишній світ, але й впливає на нього. До всіх предметів та явищ у неї є певне ставлення, яке виявляється у емоціях. Поширена раніше фраза "всі хвороби від нервів" трансформувалась у "всі хвороби від стресів". І не без підстав. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язано зі стресом, а деякі спеціалісти вважають, що ця цифра в 2 рази більша. У сучасній круговерті людині важко стримувати свої емоції. Досвідчені психологи говорять про те, що процес пригнічення власних емоцій виснажує психічну енергію, знижує життєстійкість особистості, здатність бути щасливим. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції "…збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії". Саме позитивні емоції спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

Негативні емоції (страх, злість, смуток, жах, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра тощо) не кращим чином впливають не тільки на відносини з оточуючими і власний настрій, а й на здоров'я людини. Вони виникають при дефіциті інформації та невдачах. В організмі людини все взаємопов'язано: чим більше негативних емоцій, тим більше проблем зі здоров'ям. Хвороба розвивається на основі незадоволеності людини своїми вчинками, діями та активізує у свідомості негативні психічні процеси. Дуже часто погіршення здоров'я активізує у свідомості негативні психічні процеси. У ряді випадків погіршення здоров'я настає через поганий настрій, спричинений негативними емоціями, як наслідок, настає депресія.

Мета даної роботи – проаналізувати феномен впливу негативних емоцій та стресу на розвиток психосоматичних захворювань.

Завдання дослідження:

1. Аналіз наукової літератури та обґрунтування власного бачення проблеми взаємозв'язку негативних емоцій та соматичного здоров'я особистості.

2. Ознайомлення з експериментальними даними по даній проблематиці та вивчення реакцій організму на стрес.

Результати теоретичного аналізу проблеми. У результаті теоретичного аналізу наукових праць було виявлено багатоплановість у підходах до розгляду проблеми взаємозв'язку емоцій і соматичного здоров'я у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях

Емоції – це філогенетично найдавніша форма психічного відображення, притаманна усім вищим ссавцям. Ще Чарльз Дарвін писав, що емоції виникли в процесі еволюції як засіб, за допомогою якого живі істоти встановлюють значущість тих чи інших умов для задоволення своїх потреб. Ця роль емоцій проявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування (переживання) в основному на початковому етапі довільного керування (при виникненні емоції і розгортанні на її основі мотиваційного процесу).

Говорячи про результативно-оцінювальну роль емоцій, вчений Б. І. Додонов зазначає: "Емоції – це процес, який являє собою оцінку інформації, що надходить у мозок, про зовнішній і внутрішній світ, які відчуття і сприйняття кодують у формі його суб'єктивних образів". Йдеться про емоційну діяльності, яка полягає в тому, що відображена мозком дійсність зіставляється з відображеними в ньому ж постійними програмами життєдіяльності організму та особистості.

Оціночна роль емоційного реагування разом з розвитком нервової системи та психіки живих істот видозмінювалася й удосконалювалася. Якщо на перших етапах вона обмежувалася повідомленням організму про приємне або неприємне, то наступною сходинкою розвитку стала сигналізація про корисне і шкідливе, а згодом – про безпечне та небезпечне, і нарешті – про значуще та незначуще. Якщо перша і частково друга сходинки могли забезпечуватися лише емоційним тоном відчуттів, то третя вимагала іншого механізму – емоцій, а четверта – почуттів (емоційних установок). Крім того, якщо емоційний тон відчуттів здатний давати грубе диференціювання подразників і пов'язаних з ними відчуттів, то емоція забезпечує більш тонку, а головне психологічне диференціювання ситуацій, подій, явищ, показуючи їх значущість для організму і людини як особистості.

Необхідно зазначити, що вчені по-різному інтерпретують поняття емоції. Так, У.Джеймс вважав, що "емоція є прагнення до відчування" (1991р.); П.К.Анохін зазначає: "Емоції – фізіологічні стани організму, що мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення..." (1964р), С.Л.Рубінштейн вважав, що емоції виражають стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта (1946р). За М.С.Лебединським і В.Н.Мясищевим – емоції представляють інтегральне вираження зміненого тонусу нервово-психічної діяльності, що відображається на всіх сторонах психіки і організму людини (1966).

Емоції людини детермінують життя індивіда і діяльність організму в цілому. Функції емоцій зводяться до модифі-

кації внутрішніх ресурсів організму, формування і організації специфічних форм поведінки, що відповідають особливостям фактора, що впливає. У випадку негативних емоцій, що виникають в результаті незадоволення потреб людини, мозкові структури емоційної сфери перенапружуються, утворюючи, таким чином, емоційну напругу, що найчастіше призводить до порушення компенсаторних механізмів вищої нервової діяльності. Таким чином, особливості емоційної сфери відіграють величезну роль в механізмах захворювання і одужання. Стрес, або стан напруження реактивності організму, вважається одним із основних чинників прояву негативних емоцій, які виникають в результаті сильної напруги на ситуацію, що впливає на розвиток психосоматичних захворювань, таких як ішемічна хвороба серця, серцева астенія, серцевий напад, бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунку, вегето-судинна дистонія (гіпотонічна, гіпертонічна та кардіальна), синдром подразненого кишківника, хвороби печінки та жовчовивідних шляхів, ряд імунних захворювань людини та ін. Слід відмітити, що в стресових ситуаціях вплив емоцій може паралізувати не лише психічну діяльність, але і діяльність організму в цілому, призводячи до летальних випадків. Психосоматичні, або соматоформні, розлади характеризуються фізіологічними патологічними симптомами, які схожі з соматичними порушеннями, але при цьому не виявляють жодних органічних проявів, які можна було б віднести до відомої в медичній практиці хвороби. Такий розлад, що проявляється соматизацією, є хронічним синдромом, яке складається із безлічі соматичних симптомів, які пов'язані з важкими переживаннями.

Зокрема, було виявлено, що при емоціях стенічного типу (гнів) виділяється адреналін (епінефрин), а при емоціях астенічного типу – норадреналін (норепінефрин).

Загальновідомо, що при емоційному стресі, як правило, виникають різні порушення системи кровообігу. Таким чином, часті повторення епізодів емоційного стресу призводять до підвищення артеріального тиску, збільшення частоти серцевих скорочень і скорочувальної здатності серцевого м'яза, що стає причиною серцево-судинних розладів: ішемічної хвороби серця (ІХС), гіпертонічної хвороби, кардіосклерозу.

Було виявлено, що основний патогенний механізм впливу стресу на розвиток ІХС обумовлений глибокими стресорними порушеннями структури та функції печінки та порушеннями вилучення холестерину з організму. Навіть при відсутності надлишку холестерину в їжі стрес може призводити до розвитку стенозуючого коронарного склерозу, який визначає основу розвитку ІСХ. Ще одним важливим механізмом є те, що тривалість стрес-реакції знижує резистентність міокарда до гіпоксії та реоксигенації (Бєлкіна Л.М.,1987) і посилює ішемічне ураження серця.

Важливу роль у механізмах реакції системи крові на стресовий вплив відіграє активація адренергічної і гіпофізарно-кортико-адреналінової ланок стрес-системи (Гольдберг Е.Д. та ін, 1997). При цьому показано, що лімфоїдні органи і лімфатичні вузли мають щільну симпатичну іннервацію (Fridman E.M., Irwin M. R., 1995) [5,96-104].

Стрес викликає термінову мобілізацію всіх компонентів системи крові для реалізації адаптивної реакції організму на стрес, і перш за все для активації імунної системи. Таким чином, при дії більш сильних стрес-реакцій відбувається пригнічення імунної системи і виявляється значне зниження активності нормальних "кілерів" – компонентів крові, зниження вмісту імуноглобулінів в крові і рівня нормальних протимікробних антитіл (Крижанівський Г.Н.,1997). Це супроводжується втратою здатності до формування повноцінної імунної відповіді, звуженням адаптаційних можливостей організму, порушенням оптимального співвідношення генетичної програми [5,96–104].

Висновки. Здоров'я людини є складноорганізованою, гнучкою системою, яка відображена на психологічному, фізичному, соціальному та духовному рівнях, що взаємоузгоджуються і функціонують в їх єдності. Захворювання, в свою чергу, постає своєрідним "сигнальним покажчиком", який вказує на певну невідповідність цієї системи, пошкодження її окремих елементів та порушення цілісності. Емоційні процеси в організмі людини здатні як підвищити ефективність діяльності, так і дезорганізувати її; інколи це залежить не стільки від характеру емоцій, скільки від емоційності – збудженості, інтенсивності та тривалості емоцій, які людина переживає. Під впливом емоцій стресові фактори викликають різноманітні психосоматичні захворювання.

У наведених прикладах психосоматичних захворювань важливо відмітити те, що психологічні і фізіологічні процеси в організмі контролюються і взаємодіють за допомогою головного мозку, і відбуваються ці процеси завдяки складно організованому і розвиненому механізму – рефлекторної дуги. Адже, психічна діяльність – це продукт єдності зовнішнього світу і діяльності головного мозку. Також слід відмітити, що(в процесі досліджень це було доведено) в правій півкулі (творчій) зосереджений прояв негативних емоцій, в лівій же (раціональній) – прояв позитивних емоцій. Проте, в корі головного мозку центри прояву протилежних за змістом емоцій знаходяться зовсім поруч, що може спричинювати прояв амбівалентного стану (коли один і той же об'єкт може викликати реакцію задоволення і відвертого негативного відношення).

Психологи вважають, що душевне здоров'я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються у нашому житті, скільки від реакції на них. Саме тому кожному з нас необхідно навчитись керувати власним емоційним станом. Лише позитивний підхід до вирішення життєвих проблем, уміння виявити свої відчуття, дбайливе відношення до всіх, хто нас оточує – рецепт гарного самопочуття.

Рецензент: академік НАПН України, д.пед.н., професор Максименко С.Д.

ЛІТЕРАТУРА:

1. *Джемс У. Психологія. – М., 1991.*
2. *Анохін П. К. Емоції // Велика медична енциклопедія. – М., 1964.*
3. *Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. – М., 1946.*
4. *Лебединський М. С., Мясищев В. Н. Введення в медичну психологію. – Л., 1966.*
5. *Педак А. А. Психічні і психосоматичні розлади в клініці лікаря загальної практики – сімейної медицини. – Миколаїв., 2011.*
6. *Снєжнєвский А. В. Загальна психопатологія: курс лекцій. – М., 2010.*

ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ НА РАЗВИТИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Ю.Панасюк

Национальный медицинский университет имени А.А. Богомольца, г. Киев, Украина

Резюме. Здоровье человека является сложноорганизованой, гибкой системой, которая отображена на психологическом, физическом, социальном и духовном уровнях, которые взаимосогласуются и функционирют в их единстве. Заболевание, в свою очередь, является своеобразным "сигнальным указателем", указывающим на определенное несоответствие этой системы, повреждения её отдельных элементов и нарушения целостности. Эмоциональные процессы в организме человека способны как повысить эфективность деятельности, так и дезорганизовать её, иногда это зависит не столько от характера эмоций, сколько от эмоциональности – возбуждения, интенсивности и продолжительности эмоций, которые человек переживает. Под влиянием эмоций стрессовые факторы вызывают различные психосоматические заболевания.

Ключевые слова: эмоции, стресс, здоровье, психосоматика, заболевания, развитие личности, внутренние ресурсы, мобилизация.

EFFECT OF NEGATIVE EMOTIONS ON THE DEVELOPMENT OF PSYCHOSOMATIC DISEASES OF HUMANS

U.Panasiuk

Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine

Summary. Human health is a complicated, flexible system that reflected the psychological, physical, social and spiritual levels that mutually agreed and function in their unity. Disease, in turn, raises a kind of "signal indication" that points to a mismatch of the system, damage to its individual elements and a violation of integrity. Emotional processes in the human body can both improve performance and disorganize it, sometimes it does not depend so much on the nature of emotions, but on emotion – excitement, intensity and duration of emotions that a person is experiencing. Under the influence of emotional stress factors appear a variety of psychosomatic diseases.

Key words: emotion, stress, health, psychosomatics, diseases, personality development, domestic resources, mobilization.