



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom
tel; 032 2819405 , 032 2819406

mgr Robert Trzop- psycholog, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bytomiu

Nie tylko leki

– czyli jak nasza psychika może wpływać na zdrowie?

Chorując na gripę nie zastanawiamy się nad inną przyczyną choroby niż wirus, który właśnie bezczelnie się panoszy i dopadł również nas. Podobnie sprawa ma się z mnóstwem innych chorób dotyczących ciała, na które zapadamy i z których wychodzimy, nie widząc innych przyczyn poza drobnoustrojami. Nikt specjalnie nie zastanawia się czy coś, poza wspomnianym wirusem, ewentualnie bakterią mogło wpłynąć na jego stan, a już z pewnością nie przyjdzie nikomu na myśl, aby łączyć kwestię choroby somatycznej z psychiką.

Obserwując samych siebie bylibyśmy w stanie stwierdzić jednak, że częściej w sytuacjach przedłużającego się napięcia, stresu, doświadczania trudności zapadamy na drobne infekcje, przeziębienia, a nawet poważniejsze choroby. Samoobserwacja daje pośrednie dowody, jednak mówiąc o wpływie psychiki na nasze zdrowie można powołać się na wiele badań naukowych, w których dowiedziono wpływu szeroko rozumianej psychiki na stan dobrego samopoczucia, jak również na zachorowania – przykładem jest wpływ określonych cech osobowości na choroby układu krążenia, czy choroby nowotworowe.

Znany w medycynie jest efekt placebo – niezwykle istotny przy badaniu skuteczności nowowprowadzanych leków, polega na poprawie stanu zdrowia po podaniu witaminy lub substancji obojętnej dla organizmu (placebo) pacjentowi mającemu przekonanie, iż otrzymał nowy, testowany właśnie lek. Faktem jest, iż w naszym mózgu istnieją ściśle połączenia pomiędzy obszarami odpowiedzialnymi na przeżywane emocje, myślenie i inne funkcje psychiczne a ośrodkami wpływającymi na obronę organizmu przed drobnoustrojami i własnymi zdegenerowanymi komórkami (rakowymi), tak więc nasza odporność jest pod znaczącym wpływem myślenia, uczuć, wcześniejszych doświadczeń, zachowań, osobowości, itd. Nie jest możliwe oddzielenie obszaru ciała od szeroko rozumianej psychiki, jedno nierozłącznie wiąże się z drugim i na nie wpływa.

Wyróżniono kilka charakterystycznych właściwości sprzyjających zdrowiu są nimi po pierwsze - zdolność identyfikowania sygnałów płynących z własnego ciała i rozpoznawania ich jako dyskomfortu, bólu, zmęczenia, złego samopoczucia, smutku, gniewu i przyjemności, osoby dysponujące taką umiejętnością lepiej sobie radzą psychicznie, mają lepszy profil immunologiczny i zdrowszy układ krążenia.

Zdolność identyfikowania bodźców z ciała łączy w sobie trzy kwestie – uświadomienie sobie (co mi dolega, boli, co czuję?), połączenia z sygnałów z sytuacją (np. mam napięte mięśnie karku, bo dużo miałem dziś stresu w szkole - na stres reaguję napinając mięśnie) i w końcu zdolność wyrażania, czyli zdolność podejmowania koniecznych zmian (np. bolą mnie mięśnie karku na skutek stresu w szkole, wybiorę się wieczorem na basen, żeby się rozluźnić albo porozmawiam ze znajomym o atmosferze w klasie).

Kolejną ważną umiejętnością sprzyjającą zdrowiu jest zwierzenie, polegające na dzieleniu się z innymi ludźmi swoimi sekretami, urazami, uczuciami względem siebie i innych osób.

Na zdrowie ma korzystny wpływ także zaangażowanie i aktywne włączanie się w pracę, twórcze działanie oraz żywe związki z ludźmi. Poczucie, że możemy wpływać na jakość własnego życia, samopoczucie, relacje z innymi.

Traktowanie sytuacji stresujących nie jako zagrożenia, lecz jako sposobności do korzystnych zmian, do rozwoju, powoduje również, iż pojawiające się zagrożenia czy też choroby nie spostrzegamy jako sytuacje obezwładniające, pozostające poza naszym wpływem lecz podchodzimy do nich wykorzystując własne wypróbowane wcześniej mechanizmy zaradcze.

W ostatnim czasie często mówi się o asertywności – czyli zdolności nieagresywnego wyrażania swoich potrzeb i uczuć, przy jednoczesnym poszanowaniu innych ludzi. Faktem jest, iż osoby wyrażające własne zdanie w sposób bezpośredni bez agresji, czują się lepiej i łatwiej osiągają własne cele. Traktując organizm jako spójną całość – ciała, myśli, uczuć i zachowań jest jednoznaczne, że nie wyrażanie obciążających emocji będzie wpływało na wszystkie w/w obszary – w myślach będziemy stale powracać do trudnej sprawy, rozważać ją, koncentrować się, w emocjach będziemy przeżywać, w zachowaniu – postępować na różne sposoby, próbując poradzić sobie z tym, co trudne, w końcu w ciele będzie zachodziło wiele reakcji, będą wydzielaly się substancje stanowiące odpowiedź na przeżywane uczucia.

Tak więc asertywność, nie będąc z pewnością jedynym skutecznym sposobem na rozwiązywanie trudności, daje jednak znaczące szanse w wielu sytuacjach na nie przeżywanie przedłużającej się złości, poczucia winy czy innych trudnych uczuć. W konsekwencji zatrzymujemy również reakcje naszego organizmu będące odpowiedzią na stresującą sytuację.

Nie tylko umiejętność obrony własnych praw sprzyja zdrowiu ale również relacje z innymi ludźmi oparte na miłości i zaufaniu.

Biorąc pod uwagę proste statystyki jak np. fakt, iż osoby będące w związkach żyją dłużej, wiele badań i danych liczbowych wskazuje, że zdrowsze są osoby mające relacje oparte na miłości i zaufaniu. Znaczna część czynników mających

wpływ na zdrowie łączy cię z relacjami z ludźmi, jest to m.in. zaangażowanie w pomaganie innym - osoby pomagające rzadziej chorują.

Dobremu funkcjonowaniu sprzyja także różnorodność cech i właściwości charakteru i zdolność ich integrowania w sobie, przykładowo - jestem ciekawy świata, ale potrafię powstrzymać ciekawość, kiedy może to grozić niebezpieczeństwem; jestem aktywny i lubię być w ruchu, ale potrafię też doświadczać spokoju i odpoczywać.

Niezwykle istotną umiejętnością jest również zdolność koncentracji i skupienia na tym, czym w danym momencie się zajmujemy, pozostawania w „tu i teraz”, bez wybiegania myślami do spraw, które mamy do załatwienia za godzinę, tydzień, miesiąc. Nie chodzi o brak planów czy marzeń, ale o wyważenie pomiędzy pozostawaniem w terażniejszości, skoncentrowaniu na aktualnych czynnościach a ciągłym wybieganiem myślami poza naszą terażniejszość.

Chorując trudno z pewnością wyzdrowieć bez leków, pomocy specjalistów, jednak równie trudno wyzdrowieć, kiedy brakuje nam wiary, nadziei, wsparcia, poczucia wpływu. Zazwyczaj nie doceniamy i nie zauważamy naszej siły i zdolności do wpływania na własne myślenie, przeżywanie, a w konsekwencji na nasz własny organizm i jego mechanizmy obronne.