СЕРІЯ «Психологія»

УДК 159.972

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2021-1\(1\)-130-140](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2021-1(1)-130-140)

Кошова Світлана Петрівна кандидат наук з державного управління, доцент кафедри управління охороною здоров'я та публічного адміністрування, Національний університет охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика, вул. Дорогожицька, 9, м. Київ, 04112, тел.: (044) 205-49-46, e-mail: svet.lana.koshova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7637-431>

Гбур Зоряна Володимирівна доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри управління охороною здоров'я та публічного адміністрування, Національний університет охорони здоров'я України імені П.Л.Шупика, вул. Дорогожицька, 9, м. Київ, 04112, тел.: (044) 205-49-46, e-mail: ernest-natan@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-4536-2438>

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЛЮДИНИ

Анотація. Здоров'я людини є складною, гнучкою системою яка проектується на психологічний, фізичний та соціальний рівні і на духовний теж. Ці рівні взаємоузгоджуються і функціонують як одне ціле. Захворювання в свою чергу є своєрідним «маячком» який вказує на невідповідність в цій системі, пошкодження її окремих елементів і порушення цілісності. Емоційні процеси в організмі людини здатні підвищити ефективність діяльності також здатні дезорганізувати. Іноді це залежить не від характеру емоцій а від емоційності – збудження, інтенсивності і на скільки довго триває емоція, яку переживає людина. Під впливом емоцій стресові фактори викликають різні психосоматичні захворювання. Емоції впливають на людей безліччю різних шляхів. Одна і та ж емоція по-різному впливає на людей, більш того, вона робить неоднаковий вплив на одну і ту ж людину, що потрапляє в різні ситуації. Емоції можуть впливати на всі системи індивіда, на його життя в цілому. 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. Читаючи книгу, слухаючи музику, відповідаючи урок або спілкуючись із друзями, люди переживають радість, сум. Піднесення, засмученість. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини, то в неї виникають позитивні емоції (щастя, радість, впевненість. Захоплення, задоволення тощо), які

спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату. У сучасній круговерті людині важко стримувати свої емоції. Досвідчені психологи свідчать, 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. Дуже часто погіршення здоров'я настає через поганий настрій, спричинений негативними емоціями, як наслідок, настає депресія.

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

Koshova Svitlana Petrivna Candidate of Science in Public Administration, Associate Professor of the Department of Healthcare Management and Public Administration Shupyk National Healthcare University of Ukraine Kyiv, Dorogozhytska St., 9, Kyiv, 04112, tel.: (044) 205-49-46, e-mail: svet.lana.koshova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7637-431>

Hbur Zoriana Volodymyrivna Doctor of Sciences in Public Administration, Full Professor, Professor of the Department of Healthcare Management and Public Administration, Shupyk National Healthcare University of Ukraine Kyiv, Dorogozhytska St., 9, Kyiv, 04112, tel.: (044) 205-49-46, e-mail: ernest-natan@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-4536-2438>

THE INFLUENCE OF NEGATIVE EMOTIONS ON THE DEVELOPMENT OF HUMAN PSYCHOSOMATIC DISEASES

Abstract. Human health is a complex, flexible system that is projected on a psychological, physical, social and spiritual level as well. These levels are mutually consistent and function as a whole. The disease in turn is a kind of "beacon" which indicates a discrepancy in this system, damage to its individual elements and violation of integrity. Emotional processes in the human body can increase efficiency and are also able to disorganize. Sometimes it does not depend on the nature of emotions but on emotionality - arousal, intensity and how long the emotion that a person experiences.

Under the influence of emotions, stressors cause various psychosomatic illnesses. Emotions affect people in many different ways. The same emotion affects people differently, moreover, it has different effects on the same person who gets into different situations. Emotions can affect all systems of the individual, his life as a whole. Human life without emotions is impossible. Man not only perceives the world around him, but also influences it. She has a certain attitude to all objects and phenomena, which is manifested in emotions. Reading a book, listening to music, answering a lesson or talking to friends, people experience joy, sadness. Elevation, sadness. If objects or phenomena satisfy a person's needs, then positive emotions (happiness, joy, confidence, enthusiasm, pleasure, etc.) arise in him, which motivate a person to activity and achieve a useful result. In the modern cycle, it is difficult for a person to control his emotions. Experienced psychologists say that the process of suppressing their own emotions depletes mental energy, reduces the vitality of the individual, the ability to be happy. The ancient philosopher Spinoza pointed out that emotions "increase or decrease the body's ability to act." It is positive emotions that motivate a person to activity and achieve a useful result.

Negative emotions (fear, anger, sadness, horror, dissatisfaction, mistrust, despair, despair, etc.) do not have the best effect not only on relationships with others and their own mood, but also on human health. They occur when there is a lack of information and failures. Everything in the human body is interconnected: the more negative emotions, the more health problems. The disease develops on the basis of human dissatisfaction with their actions, deeds and activates negative mental processes in the mind. Very often, deteriorating health activates negative mental processes in the mind. Very often, the deterioration of health occurs due to a bad mood caused by negative emotions, which results in depression.

Keywords: emotions, stress, health, psychosomatics, diseases, personality development, internal resources, mobilization, negative emotions.

Постановка проблеми. Схоже, що аби бути здоровим, нині недостатньо лише займатися спортом, правильно харчуватися і зміцнювати імунітет. Необхідно ще й активно тренувати “м’язи душі”, чи то пак навчитися розуміти себе, виробити психологічні механізми захисту, адже 80% хвороб сьогодні мають психосоматичну природу, тобто викликані не так фізичними чинниками, як душевним дискомфортом.

Якщо раніше люди були ближчими до природи і мали генетичні захисні механізми, що оберігали від захворювань, то нині вони позбавлені такого захисту, і мусять бути не лише фізично розвинутими, а й психічно стійкими. Це означає, що необхідно навчитися справлятися із величезним потоком інформації, котрий сьогодні накриває людей, як лавина, відмежовуватися від другорядних проблем, створювати для себе психологічно комфортні умови.

Якщо не зробити цього, то внутрішня дисгармонія перейде у цілком реальне соматичне захворювання, бо емоційний стан неабияк впливає на фізичне

здоров'я. І справді, часто трапляється, що хворий і призначення лікаря сумлінно виконує, і спосіб життя кардинально міняє, але хвороба не відступає. Отже, необхідно розпочати ще й душевну терапію, розібратися у собі, виявити причину дискомфорту.

Буває, що людина, аби вижити, або «тікає у хворобу», або обирає агресію, самотність, відчуження, замкнутість. Хоча є й інші засоби виживання: емоції та інтелект.

Фізичні, тілесні патології зазвичай починаються в психологічній, тобто душевній, духовній сфері. Так, загибель нейронних клітин починається в інтенсивних хронічних стресах, гострих міжособистісних конфліктах, станах перевтоми тощо. Впливаючи на психологічні чинники можна значно зберегти психосоматичне здоров'я.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна – під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі підвищується до певної межі («стрес лева»), а в інших – реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності знижується («стрес кролика»). Характер реакції тісно пов'язаний із хворобами, що виникають унаслідок стресу. Узагальнення клінічних матеріалів дало змогу лікарям припустити, що широке коло впливів, які приводять до стресу, викликає в людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунка, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз). Отримано докази, що в людини, яка постійно придушує свій гнів, підвищується ймовірність таких захворювань, як ревматичний артрит, псоріаз, виразка шлунку, гіпертонія. Як зазначив академік К. Биков: «Туга, яка не виливається у сльозах, змушує плакати інші органи».

Хто не чув вислову "всі хвороби від нервів"? Вплив наших емоцій та психічного сприйняття світу відбивається на нашому організмі – це вже не викликає сумнівів у лікарів. Усередині минулого століття в медичних колах сформувалася думка, що існує вплив психологічних факторів на виникнення і перебіг соматичних захворювань. З'явився навіть термін – "психосоматичні захворювання".

Учені зауважують, що поштовхом до розвитку психосоматичних захворювань є важкі життєві ситуації, що викликають негативні емоції, які людина відчуває протягом тривалого часу. Емоції, як позитивні, так і негативні, говорять мовою тіла, і навіть якщо людина спробує їх сховати, її міміка, тон голосу, погляд, блідість або почервоніння шкіри, постава та навіть хода розкажуть про її переживання більше, ніж вона сама. І немає в організмі такої тканини, органа або системи, яка залишалася б незачепленою емоціями.

Аналіз досліджень та публікацій. 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». 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 настає через поганий настрій, спричинений негативними емоціями, як наслідок, настає депресія.

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

Виклад основного матеріалу. 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) [1].

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 діяльність, яка полягає в тому, що відображена мозком дійсність зіставляється з відображеними в ньому ж постійними програмами життєдіяльності організму та особистості [2].

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 [3].

Необхідно зазначити, що вчені по-різному інтерпретують поняття емоції. Так, У.Джеймс вважав, що "емоція є прагнення до відчуття"; П.К.Анохін зазначає: "Емоції – фізіологічні стани організму, що мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення...", С.Л.Рубінштейн вважав те, що емоції виражають стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта. За М.С. Лебединським і В.Н. Мясищевим – емоції представляють інтегральне вираження зміненого тону нервово-психічної діяльності, що відображається на всіх сторонах психіки і організму людини [1,2,3].

Функції емоцій зводяться до модифікації внутрішніх ресурсів організму, формуванню 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 кишечника, 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 [4].

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 ІХС. Ще одним важливим механізмом є те, що тривалість стрес-реакції знижує резистентність міокарда до гіпоксії та реоксигенації (Белкіна Л.М., 1987) і посилює ішемічне ураження серця [5].

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].

Фізіологічні зміни під впливом сильних емоцій нерідко пов'язані із зайвим енергетичним забезпеченням непередбачуваних обставин. Фізіологічна перебудова за мобілізації резервів може бути не такою надмірною та виснажливою, а ось психологічні установки й особистісна позиція людини суттєво впливають на її стан. Лікарі давно звернули увагу на зв'язок конкретних емоцій із деякими хворобами. Так М. Аствацатуров вважав, що серце частіше вражається страхом, печінка – гнівом та люттям, шлунок – апатією та придушеним станом, а ймовірність блювоти зростає під час хвилювання. Для хворих на серцево-судинні недуги властива висока самооцінка, яка призводить до таких рис, як індивідуалізм, незадоволеність своїм становищем (професія, посада). Ці люди зазвичай стримані, легко ображаються, «тягнуться» до інших людей, але з ними важко знаходити спільну мову. У разі несприятливої ситуації чи хвороби замикаються в собі, зменшують кількість контактів та роблять їх поверховими, оскільки в них спостерігається підвищена чутливість до мовних контактів. Для хворих на виразку шлунка характерні тривожність, роздратованість, підвищена прискіпливість та загострене почуття відповідальності. Такі люди прагнуть зробити значно більше, ніж можуть реально. Важливе значення для психологічного та фізичного здоров'я має емоційний клімат удома та на роботі. Настрій кожного багато у чому залежить від оточення, від їхнього ставлення, виявленого у словах, міміці, учинках.

Спілкуючись з людьми, ви несвідомо «заряджаєтесь» їхнім оптимізмом чи смутком. Психічна напруженість, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, спричиняють ще й психічні наслідки емоційної перенапруженості – неврози [6].

Чи правильно завжди уникати негативних емоцій і конфліктів?

Емоції – це важлива інформація про те, як ми реагуємо на зовнішній світ, тому не можна не звертати на них уваги. Гнів або злість допомагають нам мобілізуватися. Ці емоції створені для того, щоб руйнувати перешкоди. Якщо у нас немає гніву або ми боїмося з ним зустрітися чи гальмуємо його, то врешті станемо пасивними та млявими. І навпаки, люди, які відкрито говорять про свої емоції, зазвичай більш щирі і більш здорові, ніж ті, хто ці емоції стримує [7].

Що робити людині, яка не хоче захворіти? Займатися спортом, контролювати своє оточення, підтримувати себе.

А якщо постійно жити в страху, організм буде більше схильний до захворювань. Кожен вірус живе в своєму частотному просторі. Чому, наприклад, лікарі, які працюють в епіцентрі епідеміологічної катастрофи, не хворіють? Багато що залежить від психічної установки, важливий настрій.

Хвороба – це відмова від руху вперед, і для когось вона теж стає сенсом життя.

Важливо пам'ятати, що в нашому організмі є всі необхідні ресурси, і ми самі відповідальні за свій психічний стан і своє здоров'я [8].

Тож як емоції можуть впливати на тіло [9]:

Ішемічна хвороба серця – результат невпевненості у собі та неможливості адекватно відреагувати на події, щось змінити, відстояти свої принципи і переконання, або навпаки завищена самооцінка, і тоді людина набирає на себе занадто багато обов'язків. Звідси – постійне хвилювання, напруга, стрес. Виділяється адреналін, судини спазмуються, що і призводить до ішемії. Тому для досягнення тривалої і стійкої ремісії при ішемічній хворобі серця необхідно проводити комплексне лікування – кардіологічне та психотерапевтичне.

Частий головний біль – наслідок неусвідомленого страху. Дуже часто соматичні захворювання спричиняють страхи комунікації із друзями, рідними, колегами на роботі. Сильними є також страх та невпевненість у собі, своєму майбутньому, що можуть бути пов'язані і з нестабільною ситуацією у державі. Вони провокують постійне напруження, тривогу, а це негативно відображається на соматичному здоров'ї.

Захворювання нирок, видільної системи – на них часто страждають люди, котрі не вміють прощати образи, висловлювати невдоволення.

Алкоголізм – може виникнути у тих, кого турбує відчуття власної нікчемності, непотрібності. Зазвичай це добродушні щирі люди, котрі прагнуть справедливості, однак не вміють адекватно адаптуватися до реальності.

Ангіна та інші хвороби горла – якщо в людини часто проблеми з горлом, отже розхитано місток між розумом та емоціями. Вона часто не вміє

виражати свої переживання, незадоволення, гнів, бажання і прагнення.

Артрит і хвороби суглобів – страждає опорно-руховий апарат, а отже впевненість у собі, відчуття підтримки оточення та власної внутрішньої сили, за які він відповідає. Проблеми із суглобами можуть спіткати також тих, хто сумлінно працює, однак його не цінують, не помічають на роботі, або ж людей, що зробили блискучу кар'єру, проте близькі цього не цінують, не вважають досягнення важливими.

Алергія – хвороба тих, хто не вміє казати “ні”, та надто відповідальних людей, котрі часто роблять, те, що потрібно, а не те, чого хочуть чи вважають правильним. У “групі ризику” також особи, котрі прагнуть усім догодити, а тому не дозволяють собі проявляти негативні емоції, намагаються не злитися, не висловлювати своє невдоволення чи агресивно відстоювати власне бачення того чи іншого питання. Алергія у дітей – бунт організму проти численних батьківських заборон, нав'язування своїх цінностей.

Бронхіт та респіраторні захворювання – також пов'язані із невмінням виражати емоції та накопиченням неусвідомленого страху. Результат нервової атмосфери у сім'ї, постійних криків і суперечок.

Отит – якщо організм виводить з ладу вуха, отже їм доводиться чути забагато неприємного, або ж надходить велика кількість інформації, яку мозок відмовляється сприймати.

Хвороби очей – багато брехні навколо, люди не хочуть бачити цього, але стають заручниками обставин. При цьому астигматизм свідчить про неприйняття власного “я”, страх побачити себе у правдивому світлі; короткозорість – страх майбутнього; далекозорість – людину мучить відчуття, що вона не від світу цього; глаукома – вперте небажання пробачити, тиснуть застарілі образи.

Грип – реакція на негативний настрій оточення, страх, віра у статистику. Наслідок нерозуміння того, що відбувається у суспільстві, та пов'язаних із цим переживань.

Хвороби шлунка – гастрит, печія, виразка шлунка чи дванадцятипалої кишки – свідчення того, що часто доводиться мати справу із неприємними людьми та ковати образи.

Жіночі хвороби – можуть турбувати через образи на партнерів-чоловіків, незадоволення сексуальним життям, коли жінка не почувається потрібною, реалізованою особистістю, а лише “додатком” до чоловіка.

Хвороби зубів – невміння відстоювати свої права, тривала нерішучість, нездатність розпізнавати ідеї для їхнього подальшого аналізу і прийняття рішень.

Нежить – прохання про допомогу, внутрішній плач.

Облисіння – страх і напруга, прагнення все контролювати, недовіра до життя.

Ожиріння – від невміння відслідковувати і реалізовувати ті емоції, які відчуваємо.

Хвороби спини – від надміру проблем і відповідальності. Нижня частина

спини страждає від страху через гроші, відсутності фінансової підтримки, середня – від почуття провини, коли увага прикута до всього того, що у минулому, верхня – через відсутність моральної підтримки, відчуття, що тебе не люблять.

Необхідно знайти спосіб емоційної “підзарядки”

Психосоматичні захворювання виникають через неправильно пережиті емоції, або ж невміння із ними справлятися.

Є 5 основних емоцій – гнів, страх, злість, тривога, радість. Більшість із них нас іще з дитинства вчать стримувати, тамувати, приховувати (згадайте хоча б фразу “хлопчики не плачуть”). Однак усі емоції необхідні, бо, скажімо, тривога – захисний механізм, а гнів часто є конструктивним, він змушує людей мобілізувати сили та діяти. Тож вміння розуміти, що саме і чому ми відчуваємо, є дуже важливим. Аби досягти психологічного комфорту і гармонії із собою, треба не лише віддавати енергію, а й звідкись її черпати. Такими ресурсами є заняття, від яких людина отримує задоволення, – хобі, сім’я та приємне дозвілля, спілкування з друзями, заняття спортом. І навіть під час надзвичайно напруженого робочого дня корисно радувати себе чимось приємним – горнятком кави, улюбленою шоколадкою, розмовою з рідними тощо.

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 показником”, 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 – рефлексорної дуги. Адже, психічна діяльність - це продукт єдності зовнішнього світу і діяльності головного мозку.

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, вміння виявити свої відчуття, дбайливе відношення до всіх, хто нас оточує – рецепт гарного самопочуття.

Література:

1. Джемс У. Психологія. М., 2016. 616 с.
2. Анохін П. К. Емоції. Велика медична енциклопедія. М., 1964. 323 с

3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2002. 750 с.
4. Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В., Сонник Г.Т., М.О. Денеко М. О. Основи медичної психології. Полтава, ТОВ «АСМІ», 2014. 255с.
5. Педак А. А. Психічні і психосоматичні розлади в клініці лікаря загальної практики – сімейної медицини. Миколаїв., 2011. 695 с.
6. Снежневский А.В. Загальна психопатологія: курс лекцій. М., 2015. 208с.
7. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 472 с.
8. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник. К.: ІНК ОС, 2002. 272 с.
9. Яцків О.С. Проблема психосоматичних захворювань (психосоматозів) у працівників міліції. Право і безпека. Х.: ХНУВС, 2009. №5. С. 202–206.

References:

1. Dzheims, U. (2016). *Psykhologhiia [Psychology]*. Moscow [in Russian].
2. Anokhin, P.K. (1964). *Emotsii. Velyka medychna entsyklopediia [Emotions. Large medical encyclopedia]*. Moscow [in Russian].
3. Rubynshtein, C.L. (2002). *Osnovy obshchei psykhologhyi [Fundamentals of General Psychology]*. St. Petersburg [in Russian].
4. Zhdan, V.M., Skrypnikov, A.M., Zhyvotovska, L.V., Sonnyk, H.T. & Deneko, M.O. (2014). *Osnovy medychnoi psykhologhii [Fundamentals of medical psychology]*. Poltava TOV «ASMI» [in Ukrainian].
5. Pedak, A.A. (2011). *Psykhichni i psykhosomatychni rozlady v klinitsi likaria zahalnoi praktyky – simeinoi medytsyny [Mental and psychosomatic disorders in the clinic of a general practitioner - family medicine]*. Mykolaiv [in Ukrainian].
6. Sniezhnievskyi, A.V. (2015). *Zahalna psykhopatolohiia: kurs lektsii [General psychopathology: a course of lectures]*. Moscow [in Russian].
7. Boiko, V.V. (1996). *Enerhiia emotsyi v obshcheny: vzghliad na sebia y na druhykh [The energy of emotions in communication: a look at yourself and others]*. Moscow: Fylun [in Russian].
8. Korolchuk, M.S., Krainiuk, V.M., Kosenko, A.F. & Kocherhina, T.I. (2002). *Psykhologhichne zabezpechennia psykhichnoho i fizychnoho zdorovia: navch. posibnyk [Psychological support of mental and physical health: textbook. Manual]*. Kyiv: INKOS [in Ukrainian].
9. Iatskiv, O.S. (2009). Problema psykhosomatychnykh zakhvoriuvan (psykhosomatoziv) u pratsivnykiv militsii [The problem of psychosomatic diseases (psychosomatosis) in police officers]. *Pravo i bezpeka*. Kharkiv: KhNUVS, issue 5. 202–206. [in Ukrainian].