

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ. СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ИХ НАРУШЕНИИ

Разыкова Лола Туйчиевна

к.ф.н, доцент

Тохирова Ф.З.

студентка 2 курса

Самаркандский государственный медицинский институт

Аннотация:

авторы статьи обратили внимание на влияние психических процессов на состояние здоровья человека. Определены их познавательные значения, чётко оговорены положительное и отрицательное значения процессов в жизни людей, в частности, студентов. Предпринят экскурс в такую науку, как психосоматика, соматопсихика.

Ключевые слова:

психические процессы, веселье, радость, удовольствие, гнев, злость, обида, агрессия, стресс, реакции, эмоции, психосоматика, соматопсихика.

*«Повышенное давление, сердечно-сосудистые заболевания, мигрень, артриты, диабет, заболевания щитовидной железы- результат подавления агрессии и сдерживания гнева,нашедших выход через симпатическую нервную систему.»
Франц Александер.*

Общеизвестно, что экзамен является испытанием для человека. Естественно каждый испытывает нервное напряжение, усталость, теряет покой, нарушается сон. Зачастую это бывает именно так, то есть испытываемый находится в состоянии стресса.

Но оказывается, что человек (в частности студент) в стрессовых ситуациях ведёт себя по-разному. Это связано с психикой, ее состоянием, настроением и волей человека.

Рассмотрим, что же такое стресс и как он возникает. Сегодня одной из распространенных проблем в жизни человека, особенно молодого, является стресс. О нём знают все, но мало кому удается его избежать. Стресс - это вызов для адаптации человека к изменениям внешней среды, то есть это защитная реакция организма, которая возникает и отвечает на неблагоприятные изменения среды.

Стресс в переводе с английского означает «напряжение».

Основные причины стресса это:

- атмосфера семьи;
- состояние здоровья (самочувствие и здоровье членов семьи);
- финансовая проблема;
- психологический климат в учебном заведении.

Психика человека индивидуальна, каждый воспринимает и по-своему реагирует на ситуации, предметы, явления с которыми он сталкивается. Психика всегда в движении, в динамике, в силу этого любой индивид должен держать под контролем своё поведение: мимику, пантомимику, за уровнем голоса и построением предстоящего общения.

Организм человека- это целостная система , состоящая из совокупности органов, взаимосвязанных между собой и каждая система реагирует по-своему на стрессовые ситуации.

Стрессовые реакции организма следующие: *поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.*

Поведенческие - повышение тонуса мышц, дрожание рук, уменьшение скорости сенсомоторной реакции, нарушение речи, изменение ритма дыхания. Когда мы здоровы, мы дышим ритмично, наши вдох и выдох примерно равноценны. Испытывая стресс, мы словно замираем, наше тело скованно, сжато, что влечёт за собой нарушение ритма дыхания, соответственно, и ритм работы внутренних органов. В стрессовом состоянии человек не может вздохнуть полной грудью, в результате чего являются сбои функционирования лёгких, печени, почек, сердца, появляются головные боли. Всё это является показателем того, что человек не принимает данную информацию, он её не «переваривает».

Интеллектуальные - снижение памяти, нарушение внимания, затруднение концентрации внимания. При стрессе в коре больших полушарий головного мозга образуется стрессовая доминанта, вокруг которой вращаются все мысли и переживания, человек не может отвлечься от этого, он не может думать ни о чём, кроме этой доминанты (в качестве доминанты могут быть любые из вышеперечисленных причин возникновения стресса)

Физиологические - при этом могут страдать почти все системы органов человека: с нарушением функционирования **органов пищеварения** возникают неприятные ощущения: боли связанные с гастритом, язвой, спазмом желудка.

При сбоях работы **сердечно-сосудистой системы** наблюдается гипертония, аритмия, повышение ЧСС.

А нарушения **эндокринной системы** может повлечь за собой опасный сахарный диабет, обострение заболеваний щитовидной железы.

Дыхательная система. В стрессовых ситуациях дыхательная система может проявить себя или отреагировать на этот стресс, по-своему, то есть может возникнуть хроническая дыхательная недостаточность, одышка, нарушение ритма дыхания, что вызывает у человека страх смерти.

Эмоциональные реакции.

Что такое эмоции? Эмоции- это важный инструмент, с помощью которого, мы видим, чувствуем и реагируем на внешний мир. Эмоции наполняют нашу жизнь яркими красками. Эмоции и внутреннее состояние человека, определяют его реальность. Но нужно отметить, при стрессе эмоциональное состояние человека приобретает негативный, мрачный, пессимистичный оттенок. При длительном стрессе человек становится тревожным, теряет веру в себя, веру в успех, может впасть в депрессию. В этом случае снижается самооценки, появляется склонность к самообвинениям, подозрительности, недоверчивости и т.д. А в другом случае эмоции могут играть и положительную роль в достижении успехов, везения. Приведём пример ясно отражающий важность эмоционального состояния в достижении успеха, касательно важного жизненного этапа человека.

Одним из самых волнительных и решающих моментов в жизни каждого - вступительный экзамен. В этот период, мы переживаем, боимся, сталкиваемся, с различного рода нервным напряжением. Но не всем удаётся успешно пройти испытание. Обратимся к примеру:

Двенадцать учеников занимались у одних и тех же преподавателей, готовились по одинаковым книгам, каждый из них максимально старался. В итоге восемь - поступили в вуз, а четверо - нет. Возникает вопрос, почему четверо остались « за бортом»? Ребята у которых преобладают позитивные эмоции и которые верили в себя, думали о хорошем, безусловно стали студентами. Эти способности (позитивное мышление, думы о хорошем, уверенность в своих силах и знаниях) оказывают своё особенное значение, имеют место в реализации планов, интересов, достижения цели, построения карьеры.

Суть этого примера состоит в том, что положительные эмоции дают возможность видеть мир « в позитивном ключе», благодаря положительным эмоциям мы чувствуем радость, счастье, удовлетворенность собственной жизнью. Положительный настрой и чувство уверенности в своих силах окрыляют человека. При таком настроении молодому человеку кажется, что он способен преодолеть все преграды на своём пути, насколько бы трудно это ни было. Из приведенного примера можно сделать вывод: эмоциональное состояние человека может влиять не только на успеваемость, но так же отражается на его здоровье. Изучением данной проблемы в медицине, занимается психосоматика.

Психосоматика (с греч. Psycho- «душа», soma, somatos – «тело») – направление в медицине и психологии, изучает и объясняет влияние эмоциональных переживаний, стрессов и психологических проблем на физическое состояние. Например, у меланхоликов психика слабая, он много переживает, не справляется со стрессом, если меланхолик сталкивается с проблемой и чувствует сложности в ее решении, он начинает отчаиваться, впадать в депрессию, у него обостряются хронические заболевания. Такое состояние может перерасти в серьёзное заболевание.

Ведя речь об эмоциях, мы считаем нужным отметить, важность не только положительных, позитивных эмоций, но и негативных. Они тоже имеют позитивные оттенки и значение. Негативные эмоции не следует держать в себе, их нужно уметь отпускать. Например психосоматика болезней сердца выражается в сдерживаемых на протяжении долгого времени отрицательных чувствах, формируя хроническое напряжение, ведёт к патологическим нарушениям в сердечно-сосудистой системе.

В некоторых ситуациях гнев или злость помогают нам мобилизоваться. Эти состояния помогают преодолевать различные барьеры и препятствия. В некоторых случаях мы должны проявлять гнев, ибо при его отсутствии мы будем пассивными, вялыми, а это рождает равнодушие. Люди, которые не скрывают своих эмоций, обычно искренни и здоровы.

В медицине успешно исследуется влияние соматических болезней на психику человека. Соматопсихика – это наука, которая исследует влияние перенесенных хронических заболеваний на психическое здоровье человека.

Рассмотрим подробнее болезни, возникающие на фоне стресса и негативных эмоций.

Медики утверждают, что те люди, которые склонны обижаться на всех и вся, чаще других страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Постоянное нервное напряжение и боязнь расслабиться, хотя бы на секунду – приводит к болезням желудочно-кишечного тракта. Излишняя агрессивность и вспыльчивость – верные спутники заболеваний печени. А гипертонией болеют люди, склонные к самовосхвалению: «Головокружение от успехов»!

Далее согласно последним исследованиям, проблемы с почками, чаще встречаются у меланхоликов, изжога – у людей со взрывным характером. Артрит чаще всего возникает у неуверенных людей, не обладающих умением отказываться от невыгодных для них предложений.

Таким образом, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, нам нужно уметь контролировать свои эмоции и проявлять стрессоустойчивость и самообладание. Нам следует быть благодарным за все что мы имеем, стараться идти вперёд за все чего нет, нужно стремиться идти вперёд, ибо мысли – материальны. Всё о чём мы думаем, о чём мыслим – это наша реальность. Жить в страхе – значит подвергать организм мнимым болезням. Очень многое зависит от психической установки, важен настрой самого человека. В нашем организме есть все необходимые ресурсы, которые сам организм способен мобилизовать для борьбы с недугом.

Что делает человек, который не хочет заболеть? Он начинает заниматься спортом, поддерживает себя, следит за режимом сна и питания, развивает умственные способности, тренирует память и т.д.

А если постоянно жить в страхе, организм будет больше подвержен заболеваниям, и рискует лишиться сил. Многие люди бояться болезни, они стараются всячески избегать их, но все равно у них возникают серьёзные заболевания, из-за чего их психика начинает страдать ещё больше, но некоторые люди спокойно относятся к болезни, не паникуют, проявляют терпение, такие люди не болеют часто, даже если их постигнет болезнь, они обращаются к специалистам, проходят лечение и при этом сохраняют свой позитивный настрой. И здесь уместно подчеркнуть, что каждый вирус живёт в своём частотном пространстве. Почему, например, врачи, которые работают в эпицентре эпидемиологической катастрофы, не заболевают? Многое зависит от психической установки, важен настрой. Болезнь – это отказ от движения вперёд, и для кого-то она тоже становится смыслом жизни. В нашем организме есть все необходимые ресурсы, и мы сами ответственны за своё психическое состояние и здоровье.

Именно поэтому, не нужно придумывать себе мнимых проблем, преувеличивать существующие, отчаиваться без повода, переживать из-за пустяков, лучше с победной улыбкой решать реально существующие неурядицы и думать только о приятном. Ведь так, люди могут сберечь свое здоровье и душевное равновесие.

Литература:

1. Ю.Щербатых «Психология стресса и методы коррекции» - СПб, Питер, 2008;
2. Психология Учебник нового века. Под редакцией В.Н.Дружинина СПб Питер,2005;
3. Попова Л.М., Соколов И.В. «Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им», СПб.: ТОО «Лейла», 1994;
4. Завязкин О.В. «Как избежать стресса», Д.: Сталкер, 1999;
5. Разыкова Л.Т Психология. Учебно- методические пособие,Самарканд,2011;
6. Александровский Ю.А., Чехонин В.П. Клиническая иммунология пограничных психических расстройств М.: ГЭОТАР-Медиа; 2005, 235 с.].