

# Мислите ни могат да ни разболеят

Всички са чували или чели изказвания и народни мъдрости от рода: **“Нашите мисли и емоции могат както да ни разболеят, така и да ни излекуват.”**

“Позитивното мислене е изключително важно не само за психичното ни, но и за физическото здраве”; “Позитивната енергия е лечебна, а негативната разболява не само тези, които я излъчват, а и тези към които е насочена”. За много хора обаче това звучи доста езотерично, несериозно, обективно неизмеримо, поради което и несъществуващо.

В последните години в някои от най-престижните университети по света са направени или са в процес много наблюдения и научни изследвания, доказващи горните твърдения. На тази база се разработват научни програми и нов тип лечения, както и се подготвят ново поколение специалисти способни да мислят, измерват, диагностицират и лекуват по по-глобален начин, използвайки и огромните, неизвестни доскоро ресурси на самия човек.

Да се върнем на въпросите: **“Как е възможно мислите ни да имат такова значително въздействие върху нашето здраве и как е възможно човек сам да си предизвиква подобна вреда?”** и **“А може ли мисленето на човек да се контролира и промени?”**. Отговора е по-сложен и дълъг и ще се връщам към него и в други статии. За скептиците и логично мислещите тук ще започна с чисто биологично, научно и измеримо обяснение.

Ще дам за пример ситуация, която всеки е изпитал поне веднъж в живота си. Представете си, че карате кола с голяма скорост по магистрала. Изведнъж карация непосредствено пред вас по някаква причина рязко спира. За части от секундата мозъка ви подава команда на крака ви незабавно да удари спирачката – някак рефлекторно, извън вашето съзнание. В същото време в мозъка ви започват бързо да се освобождават невротрансмитери, като **норепинефрин**, и хормони на стреса **адреналин и кортизол**. В резултат **вашето внимание мигновено се изостря, напрежение обхваща цялото ви тяло, очите ви широко се разтварят, дланите ви се изпотяват, и сърцето ви забива много силно**. Успявате да спрете колата навреме и катастрофата е избегната, ... но тялото ви продължава да се усеща напрегнато, сърцето ви да бие учестено, дишането ви е по-дълбоко и често се усещате обляти в “студена пот”. Настъпил е така наречения **“химически дисбаланс”** в мозъка (виж брой 49 на вестника) **поради възприятието ви за заплаха**. Постепенно, след изчезване на заплахата химикалите в мозъка се балансират и мислите и физическите симптоми се нормализират.

Какво се случва на психосоматично ниво при стресова за личността ситуация: Мозъка реагира за части от секундата по пирамидален и вегетативен път (т.е. автономен и несъзнателен процес), чрез подаване на сигнал за **“борба или бягство”** предизвиквайки:

- **изключване на несъществени за оцеляването в момента дейности;**

- *увеличаване снабдяването с “гориво” (кислород и кръв) на основните мускули;*
- *подтискане нуждата от храна и секс;*
- *увеличаване на бдителността (и мнителността);*
- *увеличаване нивата на стрес хормоните; и*
- *мисленето преминава в модалността “всичко или нищо”.*

Очевидно е, че престояване в такова състояние на стрес за по-дълъг период от време е много нездравословно, изтощително и психосоматично увреждащо.

Но тук има едно изключително важно уточнение. **Мозъка ни реагира на нашето възприятие за ситуацията като стресираща, а не на самата обективна ситуация.** Пример от научно изследване: На експериментална група е обяснено, че случването на определено (фиктивно) събитие би било доста рисковано и трябва да се избегне. На друга контролна група не е давано такова обяснение. След това събитието се инсценира и за двете групи и реакцията на участниците се измерва. Участниците в експерименталната група реагират по начин типичен при стрес, а тези от контролната група остават спокойни.

Представете си сега например човек, чието мислене, възприемане и преживяване на живота, света и себе си е по-негативно и песимистично. Мисленето му често е “катастрофично”, “всичко или нищо”, и “свръхгенерализиращо” (т.е. човек с предразположеност към депресии и тревожност). Обикновено такъв човек няма достатъчни ресурси и развити стратегии за справяне в по-комплексни или критични ситуации и поради което ги посреща със страх и нереалистична оценка - тоест ги възприема като *стресори*. Естествено съня на такъв човек също не е възстановителен, защото и сънищата му са от същото естество и често той се събужда по-изтощен, дори когато не помни сънищата си. Мозъка на такъв човек реагира твърде често по описания механизъм на константния стрес, в който той се намира. Такава мозъчна активност го поддържа почти постоянно в описаното състояние на прекомерна психосоматична мобилизираност и напрегнатост. В резултат постепенно настъпва общо изтощение, изразяващо се в по-сериозен и продължителен “*химичен дисбаланс*” в мозъка, както и психични и физически симптоми на умора, безсъние (или прекомерно спане като бягство от реалността), тревожност, проблеми с храненето, секса, и всякакви други нормални до скоро дейности. **Но всичко това са само симптоми и последствия от първичното разстройство, а именно начина, по който този човек мисли, възприема, реагира и се справя с живота.**

Медикаментозното лечение цели и повлиява (и то в част от случаите) *само симптомите на разстройството, а не причините*. Затова и “болестта” се връща отново и отново и често се влошава, ако не се лекува първопричината – патогенния начин на мислене.

Д-р Юлиана Панова, Psy.D.

