Татьяна Бичевина – психолог Ангарского филиала
Иркутского областного психоневрологического диспансера.
8 395 55 64 986 – круглосуточная помощь психолога
Телефон доверия).
8 914 801 63 55 – помощь психолога (стаж 25 лет).

10 октября – день психического здоровья

Принято считать, что здоровье – это отсутствие болезней и физических дефектов. Между тем по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) *здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия*.

То есть мировое сообщество медиков уделяет психическому (душевному) здоровью не меньшее внимание, чем физическому. Более того, медики подчеркивают непосредственную связь между физическим и психическим состоянием. Во многих ситуациях болезни появляются на фоне стрессовых ситуаций.

Рассмотрим на конкретном примере. Ирина попала в сложную для себя ситуацию: отдел, в котором она работала последние 10 лет, закрыли из-за сокращения производственных мощностей всего предприятия. То, что казалось надёжным и незыблемым, обеспечивало материальную стабильность, рухнуло в одночасье.

В начале Ирина испытала шок и оцепенение, потом впала в панику. Мучал вопрос - «Почему самое плохое происходит именно со мной?». Дальше-больше: начали раздражать люди, у которых «всё хорошо». Ирине стало казаться, что окружающим нечем особенным своё благополучие не заслужили; она же была вынуждена всю жизнь бороться за место под солнцем и вот теперь осталась ни с чем.

С Ириной происходило то, о чём психологи говорят «потеря адекватной оценки действительности». Ведь никто не застрахован от неожиданных поворотов собственной жизни.

Поиски новой работы были безуспешными, и Ирина постепенно стала вообще терять интерес к тому, что происходит вокруг неё. По совету подруги женщина пошла на прием к психологу.

Когда дело касается эмоционально негативных переживаний помощь человеку может оказать именно он. Лучше обратиться к тому специалисту, о ком слышали положительные отзывы, желательно не одного человека.

Психолог поможет по-другому расставить акценты в травмирующей ситуации, уменьшить тревожность и увидеть «свет в конце тоннеля». Ирине хватило двух посещений специалиста для улучшения общего состояния и обозначения положительных жизненных перспектив.

Нок психологам люди обращаются редко, предпочитают запивать свои состояния таблетками с их кратковременным эффектом и (или) алкоголем, тем самым усугубляя ситуацию. И тут в их жизни начинается период, который в народе принято называть «Все болезни от нервов».

Как это происходит. Если негативные переживания приобретают хроническую форму, то ухудшается работа головного мозга по регуляции тонуса периферических кровеносных сосудов.

На этом фоне могут произойти спазмы сосудов, что ведёт к ухудшению снабжения органов и систем организма кислородом и к увеличению выброса гормонов стресса.

В ответ на стрессы нервная система подаёт сигнал организму к мобилизации, напрягаются мышцы, учащается сердцебиение.

В состоянии хронических негативных переживаний человек не успевает расслабиться (в норме НС работает в режиме «напряжение-расслабление») и продолжает жить в напряжении. В результате организм сбивается с нормального ритма своей жизнедеятельности.

В подобных ситуациях обычно первым реагирует «слабое» место, которое есть у каждого, например, желудок, обостряется гастрит. С помощью лекарств симптомы могут уменьшится или уйти, но это, как говорится «до поры». При возникновении очередной негативной для человека ситуации они (симптомы) чаще всего возвращаются.

Не редки случаи, когда медики поликлиники после оказания врачебной помощи рекомендуют пациенту заняться своим психическим состоянием, то есть обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру.

Если в течение продолжительного времени вы испытываете раздражение, напряжение и вас не устраивает собственное настроение, начните решать проблему с посещения психолога.

Не даром говорится, что время от времени психолог (психотерапевт) нужен каждому человеку, чтобы разобраться в причинах возникших проблем, справиться с ними и уверенно идти дальше по жизни.