

Автор: А.Гуртовцев

ЕДИНСТВО ЦЕЛОГО

Вплоть до конца XIX столетия медики полагали, что разум слабо связан с телом. Однако после работ З. Фрейда, Г. Селье и других ученых врачи начали понимать, что разум, тело и эмоции составляют единое целое, а болезнь — всегда не только физическая, но и психологическая проблема. Установлено, что эмоции, мысли и чувства самым непосредственным образом влияют на биохимические процессы в организме, почти 90% всех болезней имеют психосоматическое происхождение. В частности, современная медицина рассматривает подавляющую часть сердечно-сосудистых болезней как следствие хронического стресса.

Стресс вызывается любой ситуацией, приносящей душевный дискомфорт, но величина стресса определяется не самим фактом события, а тем, как человек к нему относится и какое значение ему придает. Еще греческий философ-стоик Эпиктет (50—140 гг.) признавал: "Человека беспокоят не сами вещи, но собственное мнение об этих вещах".

Интересны научные исследования влияния стресса на главный двигатель человеческого организма — сердце и его ритмичную сократительную деятельность. Сердце открыто реагирует на все внешние и внутренние события нашей жизни: то оно бурно бьется, вырываясь из груди от радости и счастья, то стучит ровно и бесстрастно, как метроном, то беззвучно и бессильно замирает от горя и печали. А иногда оно просто останавливается, подводя нежданную черту...

Что же управляет действиями сердца, его ритмами?

РИТМЫ - ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

За ритмичную работу сердца отвечает встроенная в сердечную мышцу (миокард)

4-уровневая проводящая система, которая генерирует слабые электрические импульсы, управляющие сокращением миокарда. Эти сигналы генерируются особыми клетками миокарда, которые называют узлами, или естественными водителями ритма. Длинные отростки этих клеток передают сигналы к предсердиям и желудочкам, вызывая их согласованные и последовательные сокращения.

Ритмозадающая структура сердца носит в целом автономный, автоматический характер (если обеспечить сердце физиологическим питанием, то оно способно сокращаться и вне организма), но в то же время соуправляется вегетативной нервной системой.

Вегетативная система (от лат. *vege-tativus* — растительный) является частью нервной системы организма и регулирует его "растительные" функции, т.е. рост, размножение, обмен веществ и деятельность внутренних органов. В частности, она изменяет автоматизм сердечных сокращений: ритм ускоряется с ростом физической или эмоциональной нагрузки и замедляется в состоянии покоя и сна.

Нарушения ритма сердца обусловлены многими причинами, например, ухудшением кровоснабжения водителей ритма (из-за сужения коронарных артерий при атеросклерозе), дефектами проводящих путей (из-за постинфарктных рубцов, воспалительных или иных дегенеративных процессов в миокарде), сдвигами в деятельности центральной и вегетативной нервной системы (вследствие стресса). Результатом всех этих нарушений становятся всевозможные виды аритмий: тахикардия, брадикардия, экстрасистолия, мерцательная аритмия и т.д.

Кстати, у здоровых людей аритмии нередко вызываются сверхстимуляцией своей нервной системы чаем, кофе, алкоголем, табаком, наркотиком, лекарством, сексом, усталостью или стрессом, но после отдыха, как правило, такие аритмии проходят сами по себе. Трагическим венцом этих состояний сердца как у больных, так и у здоровых людей может стать его внезапная остановка.

СИНДРОМ ВОС

Внезапная остановка сердца (ВОС) — самый тяжелый случай нарушения сердечного ритма. Еще в 60-х годах прошлого столетия считалось, что ВОС вызывается обширным инфарктом миокарда. Но почему же патологоанатомические исследования показывают отсутствие у таких больных каких-либо органических нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы?! До поры до времени, в связи со сложностью понимания ВОС и ее близостью к смерти, кардиология стыдливо обходила эту проблему стороной, и только исследования известного американского врача-кардиолога Бернарда Лоуна в середине 70-х годов прошлого столетия позволили, наконец-то, открыто, без предрассудков взглянуть на внезапную смерть прямо в лицо.

Лоун на протяжении многих лет изучал фатальную связь между сердцем и мозгом. Еще до него было замечено, что человек нередко заболевает во время тяжелого кризисного периода жизни или после ряда эмоциональных потрясений. Лоун подметил, что в клинике сердечные больные умирают от ВОС чаще всего в понедельник — самый стрессовый день недели.

Установить степень влияния психических факторов на смертность от ВОС оказалось непросто. Однако опыты на собаках, у которых искусственно вызывались предвестники ВОС — злокачественные аритмии, и другие эксперименты убедительно доказали способность центральной и периферийной нервной системы вызывать потенциально опасные аритмии. Лоуну удалось решить и более сложную проблему — экспериментально доказать, что психологические и поведенческие факторы также могут быть причиной усиления автоматизма сердца с угрозой злокачественной аритмии.

Лоун и его сотрудники сделали общий вывод, что ВОС есть не что иное, как неожиданный "удар тока" со стороны нервной системы в сердце, которому не хватает кислорода. В качестве катализатора этого процесса выступают именно психологические и поведенческие стрессы.

ПРЕДОЛЕТЬ СТРЕСС!

Исследования установили, что реакция на стресс передается через симпатическую

нервную систему (она возбуждает сердце, тонизирует сосуды, повышает давление, подготавливая организм к сопротивлению опасности, т.е. "сражайся или беги"). Противоположный эффект оказывает парасимпатическая нервная система (снижение частоты пульса, давления, раздражимости миокарда, т.е. реакция "расслабься и отдыхай"), которая воздействует на сердце через блуждающий нерв — вагус. Благоприятное влияние вагусной активности у людей достигается посредством тренировок: медитациями, дыхательными и физическими упражнениями. Эксперименты показали, что активность вагуса способна уменьшить или полностью нейтрализовать эмоциональный подъем, что является хорошей защитой от ВОС.

У человека предрасполагают к стрессам такие негативные черты характера, как зависть, агрессивность, гордыня, алчность, злоба. Еще христианский философ А. Августин (354— 430 гг.) отмечал, что злой человек вредит самому себе прежде, чем повредит другому. К сильным психологическим потрясениям, способным вызвать ВОС, относятся публичные обвинения, ссоры, угроза распада семьи, измены, смерть близкого человека, крах бизнеса.

Ученым удалось составить среднестатистическую 100-балльную шкалу оценки стрессов, где самый высокий балл —

смерть супруга — 100,

развод — 73,

тюрьма — 63,

болезнь — 53,

женитьба — 50,

уход на пенсию — 45,

беременность — 40 баллов и т.д.

Подобная стрессовая шкала формируется с малых лет в душе каждого человека, хотя, конечно, любому из нас присущи свои приоритеты и свои способы ухода от стресса.

В свете новых знаний секрет здоровья и счастья состоит в том, чтобы суметь приспособиться, адаптироваться к вечно меняющимся условиям жизни, ибо наказанием за отсутствие такой адаптации являются несчастья и болезни. Необходимыми условиями счастья в физическом плане будет здоровый, подвижный образ жизни с умеренностью в питании, а в духовном отношении — стремление к максимальному саморазвитию. Благожелательное отношение к другим людям, стремление не к борьбе, а к сотрудничеству и гармонии с миром — вот путь к счастливой жизни.