

Агеенкова Е.К. Психологические факторы развития соматических заболеваний // Духовное наследие отечественной медицины и образования для современности // II международные Свято-Пантелеимоновские образовательные чтения. –Мн.: Медицинская академия последипломного образования, 2007. – С. 78- 82

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Е.К.Агеенкова

Представления о психологических факторах развития гипертонической болезни (ГБ), приведенные в данной статье, основаны, с одной стороны, на материалах собственных исследований и материалов психофизиологических, клинических и клинико-эпидемиологических исследований, проводимых в Институте кардиологии (г. Минск) в 1978 - 1989 гг.. С другой стороны, осуществлена попытка осмыслить полученные выявленные психологические факторы с позиций обычного житейского опыта и с позиций опыта русских религиозных мыслителей.

Одним из значимых результатов наших исследований было обнаружение пролонгированности психоэмоционального стресса у больных ГБ. Анализ показал, что они относятся к категории долго помнящих и длительно переживающих людей. В условиях нашей клинической работы для уточнения дифференциальной диагностики эссенциальной и симптоматической гипертонии часто было достаточно уточнить особенности переживания жизненных неприятностей больными. Неспособность быстро восстановить эмоциональное равновесие характеризовало больных именно с ГБ.

Наблюдения за больными людьми показывают, что очень часто в моменты гипертонического криза или инфаркта миокарда, вопреки общепринятому мнению, у них не проявлялись никакие болезненные симптомы, заболевание чаще всего начиналось на фоне полного внешнего благополучия. Однако выясняется, что психическое напряжение у них возникало, у кого неделю

назад, у кого месяц, а у кого с того времени прошли годы. Но данный человек, оказывается, все время думал о неприятных ситуациях, вновь и вновь мысленно воссоздавал сознанию их и переживал их заново.

Это состояние, по аналогии с известным выражением «мыслительная жвачка», можно назвать «эмоциональной жвачкой». Гипертоники после любых событий, даже незначительных стрессовых ситуаций, мысленно проигрывают их, причем даже с большей эмоциональностью, чем первоначально. Причем, эти эмоциональные переживания имеют эффект «испорченной пластинки»: «об одном и том же..., об одном и том же...». При этом этот процесс уже не зависит от желания самого человека и привычная мысль, сделавшись «хозяйкой» сознания, вне зависимости от желания постоянно возвращается вновь и вновь.

Данные представления у больных ГБ, по нашим наблюдениям, имеют три разновидности: а) вспоминается реальная негативная ситуация; б) представляется спор или выяснение отношений с воображаемым оппонентом; в) конструируются вероятные будущие неприятные события. Причем каждый новый «виток» таких представлений сопровождается обычно «уточнением» негативных деталей представляемых событий..

Можно подтвердить наши выводы исследованиями В.Д.Тополянского и М.В.Струковской, которые выявили при патологических состояниях «сверхбыстрое извлечение из памяти прошлого эмоционального опыта» и Я.Рейковского, также обнаружившего, что сила эмоциональной реакции на стимул у больных увеличивается со временем после окончания его действия.

Г.Ф.Ланг еще в 1947 году писал, что «в основе гипертонической болезни в ее первом периоде следует предполагать состояние патологической инертности или застойности процессов раздражения высших, регулирующих кровяное давление, нервных центров». Меерсон Ф.З. и Судаков К.В. также отметили, у больных ГБ инерционность состояния стресса.

Мысленные, эмоционально окрашенные картины, вызывают такие же физиологические изменения, как и реальные жизненные ситуации. Недаром во многих психофизиологических экспериментах, испытуемым вместо нагрузочных проб предлагают вспомнить происшествия, вызывающие неприятные воспоминания.

У лиц, предрасположенных к психосоматическим заболеваниям мысленное воспроизведение негативных ситуаций возникает легко. Эти представления приводят к «встряске» физиологических систем: меняется артериальное давление, ритм дыхания и сердца, перестраиваются обменные процессы. Таким образом, человек своим неорганизованным сознанием может поддерживать организм в состоянии постоянного напряжения, что может привести к дистрессу, или срыву деятельности функциональных систем организма.

Вопрос о тесной взаимозависимости психической и соматической систем у больных людей, по-видимому, впервые поставил М.И.Аствацауров, который еще в 1938 году писал: «Повседневные клинические наблюдения не оставляют никакого сомнения в том, что различные эмотивные состояния непосредственно (т.е. без участия сознания) включаются в качестве самостоятельного звена в цепь гормонально-вегетативной корреляции, превращающейся в *circulus vitiosus*, в котором соматические и психические элементы непосредственно переходят друг в друга».

Все мы склонны жить в своих представлениях, мыслях, чувствах, нежели в реальной действительности. Мы также часто «застреваем» на мысленном проигрывании негативных событий, и эти тревожные картины в наших представлениях начинают разрушать и нашу душу и тело.

Умение контролировать свое мыслительное состояние, по мнению большинства славянских мыслителей, является основной духовной культуры человека. Наиболее важными в этом отношении являются работы Нила Сорского, одного из выдающихся русских религиозных мыслителей. Самым

важным в духовном становлении человека он считал «блюдение ума», без которого «ложны и бесплодны» телесные и другие внешние формы «духовного делания». Он писал, что самому святому человеку в голову приходят самые дурные мысли - это вполне естественно. В послании к Вассиану Патрикееву он пишет: «А ежи реки ми еси о помыслах нечистых, иже от врага душ наших приносимых, о сих не зело поглащайся скорбию и не ужасайся. Понеже не точию нам, немощным и страстным, о семь стужение бывает, но и сущим въ преуспевании и в житии достохвальном пребывающим ...» (Архангельский А.С. Нил Сорский и Вассиан Патрикеев, их литературные труды и идеи в древней Руси. //Памятники древней письменности и искусства. –СПб, 1882. –Вып.16. –283 с.). Однако, если человек возвращает эту мысль и напряжением воли восстанавливает в уме некоторые события, то этим мысленным действием он отдается «страсти» и открывает дорогу лукавому. В развитии страсти он выделяет несколько периодов. Первый «прилог» - это простое внешнее впечатление, мысль, возникшая независимо от воли человека. «Прилог» является естественным и не всегда опасным: «...помысль простъ, или образ прилучшагося, новоявленне въ сердце вносим, и уму объявляющесея. ...И сие, глаголють, безгръшно и ни похвалу имуще, ни укорь, понеже не въ насъ есть». Однако «прилог» уже может поколебать человека и, если он не пресечет в самом начале этот процесс и произвольно начнет возвращать увлекший его образ, то он все глубже начнет проникать в душу человека, и далее могут последовать стадии «сочетания», когда к простому впечатлению присоединяются чувства и воля, и «сложения», которое предполагает преклонение души к явившемуся помыслу или образу, что порождает греховное желание следовать «вражеской» мысли. «Съчетание ... приятие помыслу отъ врага бываемому, сирьчь, иже с ним поучение и събъсдование отъ произволения нашего. Се же есть помышляти, которая любо мысль принесенная на ум». «Сложение ...преклонение съсластно души къ явльшему помыслу или образу бываемо,

иже есть, егда кто, приемля помыслы или образы отъ врага представляемы и с ними глаголя, мысленъ в малъ сложить въ мысли своей тако быти, якоже глаголетъ вражьи помыслъ». На стадии «сложения» зарождается страстное увлечение, которое, если не будет пресечено, переходит в «пленение». Стадия «пленения»: «Егда же яко бурею и волнами носим и отъ устроения благаго изводим к лукавым мыслем, не могии в тихое и мирнее устроение приити сие же напаче от мльвы бывает и от многих бесполезных бесед». А далее следует «страсть» - нравственное перерождение человека, когда мысль становится «нравом и обычаем». «Страсть», в собственном смысле слова, постоянно преследует человека, поглощая все его помыслы и желания и заставляя пребывать его в состоянии постоянного «мечтания» (Нила Сорского предание и устав. //Памятники древней письменности и искусства. –СПб, 1912. –Вып.. 179. –91 с.).

Автор, как светский человек, не вправе рассуждать о религиозной стороне высказываний Нила Сорского. Однако бытийная сторона созданного им представления о поглощении всего сознания человека одной мыслью сопряжена, как нам кажется, с выявленными особенностями переживаний больного ГБ. Однажды после моей лекции в больнице ко мне подошел пожилой человек, много лет страдающий артериальной гипертензией,, и сказал мне примерно следующее: «Вы говорите о том, что многие люди не могут освободиться от представлений днями, неделями, месяцами. А я вот уже двадцать пять лет не могу освободиться от своих воспоминаний». Он рассказал о том, как много лет назад с ним обошлись несправедливо на службе. И он с сожалением говорил о том, что из-за постоянно стоявшей перед его внутренним взором картины тех давних событий он не заметил, как пролетела жизнь, как он не успел вовлечься в многообразие реальных событий и полноценно прожить эти годы. А ведь можно было, погоревав какое-то время и рассудив по-житейски, оставить это в прошлом или по-христиански простить своих противников.

Постоянная углубленность в мир собственных переживаний, мысленное проигрывание тех ситуаций, которые уже произошли, или тех, которые могут произойти, но которых в настоящее время нет и, возможно, никогда не будет, обедняют жизнь человека. Иллюстрацией к этой позиции может служить повесть японского писателя Кобо Абэ «Человек-ящик». Главный герой разгуливает по городу, одев на себя картонную коробку, в которой проделаны небольшие оконца. Внутренность ящика представляет собой своего рода помещение, в котором имеются некоторые предметы «интерьера». Находясь внутри коробки человек способен ориентироваться в окружающей среде. Но, в основном, он пребывает во внутреннем пространстве своего ящика и взаимодействует с теми предметами, которые он сам разместил там.

Такое внутреннее убранство этого ящика может быть окрашено мрачными цветами тоски, зависти, раздражения, гнева. К сожалению, такое мысленное существование «в ящике» присуще любому человеку. Возможно, для этих случаев в поучениях Владимира Мономаха имеется следующий совет: «Если и на коне едучи, будет у вас никакого дела и если других молитв не умеете сказать, то «господи помилуй» взывайте беспрестанно, ...нежели мыслити безлепицю, ездя» (Поучения Владимира Мономаха. // Памятники литературы Древней Руси: XI – начало XII века. –М., 1978. –С.393-443).