

# Чому ми хворіємо на рак: психосоматичні причини захворювання



Душевний біль, постійні стреси, почуття глибокої образи і самотності можуть спровокувати серйозні недуги аж до онкології. Рак - дуже давнє захворювання, всупереч розхожій думці про «молодість» недуги. Але 100% дієвий метод боротьби з онкологічними захворюваннями до цих пір не знайдений. У хвороби безліч провокуючих чинників. Однак нерідкі випадки виникнення раку у зовсім фізично здорових людей. У таких випадках психосоматичний фактор

виникнення онкології грає не останню роль.

## Як утворюються ракові клітини

Який механізм утворення злоякісної пухлини? Якщо не вдаватися в медичні терміни і формулювання, то процес зародження ракових клітин виглядає так. На нормальну і здорову клітину впливають різні чинники. Клітина під впливом таких чинників починає розмножуватися, вже несучи в своєму «тілі» атиповість будови. Тобто в тканинах певного органу або системи організму починають з'являтися клітини, не характерні для них. При ослабленому імунітеті організм не в змозі блокувати виробництво таких клітин. Тому поступово відбувається переродження одного типу клітин в інший і розвиток онкологічного захворювання.

## Сукупність психосоматики і фізіології при розвитку раку

Медиками встановлено ряд причин, які викликають онкологічні захворювання. Так, доведено зв'язок між раком шийки матки і вірусними інфекціями. На розвиток злоякісної пухлини може також вплинути спадковість, погана екологічна обстановка або робота на шкідливому виробництві, коли людина довго перебуває під впливом провокуючих раку токсичних речовин (канцерогенів). Також фахівці звертають увагу на існуючу чіткий зв'язок між розвитком онкології і негативним психологічним станом людини. Згідно зі спостереженнями психотерапевтів, у багатьох їхніх пацієнтів різні захворювання, в тому числі і рак, розвивалися на тлі стійкого відчуття власної непотрібності.

## Рак - хвороба скривджених і самотніх людей

Поспостерігавши протягом десятиліть за сотнями тисяч онкологічних хворих, медики виділили основні причини психосоматики раку:

- втрачений контакт з рідними або близькими
- втрата емоційного зв'язку з померлим
- стійке відчуття власної безпорадності
- небажання долати труднощі
- почуття відчаю
- глибоке тривале почуття образи
- песимізм і депресія

## Рак б'є по молодих: що робити

Останнім часом почастишали випадки онкологічних захворювань серед молоді. Досить сумно, але багато молодих людей у віці 30-40 років звертаються до лікаря на останніх стадіях раку, коли зробити вже нічого неможливо. Молоді ніколи стежити за своїм здоров'ям, вона вважає, що в такому віці їм хворіти ще рано. Випадки захворюваності на рак також не рідкість і серед людей похилого віку. Але медики виявили цікавий факт: ті літні люди, які розуміють свою значимість для сім'ї, дітей, родичів і соціуму менше схильні до раку і довше живуть, ніж їхні самотні однолітки.

Однак почуття відчаю часто переслідує молодь. Розчарування в коханні та стосунках, невдачі на роботі і навчанні, конфлікти в родині можуть викликати зародження пухлини. А зневага профілактичними оглядами дозволяє помітити хворобу вже на пізній стадії. Тому в профілактиці раку важливо дотримуватися 2 векторів: це гарне фізичне здоров'я і позитивний психічний стан. Здоровий спосіб життя, відмова про куріння, фізкультура, профогляди, своєчасне лікування хронічних захворювань допоможуть зберегти і здоров'я, і молодість тіла. А порятунок від переживань, страхів, депресій і непереборних труднощів загартують ваш дух і допоможуть не приймати все близько до серця. Якщо ви відчуваєте, що самотійно не можете впоратися з вантажем проблем, що налягли, то зверніться до фахівця. В цьому немає нічого ганебного: досвідчений психолог або психотерапевт допоможе вам подолати всі негаразди і зберегти здоров'я!