

Психосоматика раку: чи можуть стреси «запустити» хворобу



Медики все частіше знаходять взаємозв'язок між раком і стресами. Медична спільнота приходить до того, що проблеми зі здоров'ям людини потрібно розглядати як єдине ціле, не розділяючи тіло і свідомість. Ведуться суперечки і проводяться дослідження в надії довести, що рак пусковим механізмом для розвитку раку може бути стрес.

Стрес і онкологія: у чому може бути зв'язок?

Стрес може стати запуском ті фізіологічні процеси, які впливають на розвиток онкології. Онкологи помітили таку тенденцію, що на рак частіше хворіють люди з алекситимією. Це така особливість людини, при якій вона не може (не вміє) висловлювати свої емоції по ряду причин. Тобто спектр почуттів людина має широкий, але через психологічні особливості вона боїться або не може виплеснути власні переживання.

У підсумку негативні емоції накопичуються у неї всередині, що і провокує розвиток раку. Цій темі присвятила свою книгу «Стрес і рак» французький психолог Декарта Івана Вьяр, співробітниця Паризького університету.

Пізніше увага безлічі фахівців була прикута до психосоматики виникнення раку: медики прийшли до висновку, що руйнівна дія стресу на імунітет безпосередньо пов'язана з появою ракових клітин.

Тобто наш організм сам постійно виробляє атипіві (передракові) клітини, але захисні сили успішно справляються з ними. Під впливом стресу імунітет слабшає і організм не в силах розпізнати та знешкодити ці атипіві клітини, з яких в подальшому утворюються власне ракові клітини. Причому, запустити процес може не тільки депресія або втома, що накопичилася, а й фізичний стрес (наприклад, банальна акліматизація).

Як «знешкодити» стрес?

Психологи називають рак «хворобою непростачених образ». Накопичені всередині переживання неоправно б'ють по організму, провокують розвиток пухлин.

Приклад: постійний психологічний тиск вдома або на роботі. Такий стрес більш небезпечний, ніж разовий удар, викликаний раптово трагедією. Що ж робити, адже розпізнати свої емоції складно.

Важливо навчитися краще пізнавати себе, наприклад, використовуючи самоаналіз і вдаючись до допомоги психологів. Це вчить розпізнавати і розуміти свої емоції, а значить, вміти їх висловити і звести до мінімуму ймовірність захворіти. Способи пізнання себе - це не тільки психотерапія, а також заняття спортом, хобі, регулярна інтимне життя, адже тіло, що знаходиться в русі, не дозволяє стресу «застояватися» в організмі.

Методи профілактики онкологічних хвороб

Онкологи відзначають, що третину всіх випадків захворюваності на рак можна запобігти. Крім боротьби зі стресом і депресивними станами щоб уникнути захворюваності на рак важливо звертати увагу також на свої звички, харчування, розпорядок дня і т.д. Одним з провідних чинників розвитку онкології є куріння: причому, якщо куріння сигарет викликає рак легенів, то жувальний, нюхальний тютюн може спровокувати рак ротової порожнини, стравоходу та підшлункової залози. А зайва вага, ожиріння, гіподинамія сприяють розвитку раку грудей, кишечника, матки і нирок. Тому крім боротьби зі стресовими ситуаціями важливо правильно харчуватися, бути фізично активними і сказати «ні» сигаретам.