Физическое и психическое здоровье: точки пересечения

Всем нам очень хочется, чтобы дети были здоровыми. Практически любой родитель заботится о том, чтобы ребенок был накормлен, гулял на свежем воздухе, был одет по погоде, соблюдал правила гигиены и режим дня и т.д. Однако важно не только это.

Современная наука опирается на Биопсихосоциальную модель - подход, утверждающий, что на здоровье влияют ТРИ основных фактора.

1 Биологические (генетические, анатомические, физиологические, биохимические)

2.Психологические факторы (особенности мышления, эмоции, поведение)

3. Социальные (в том числе, социально-экономические, факторы социального микроокружения, культурные факторы).

Но они связаны между собой очень тесно. Так же, как неразрывно связаны душа и тело. И наши возможности влиять на них больше, чем может показаться.

Первое о чем хочу рассказать - теория стресса, автор которой — канадский ученый Ганс Селье. Он определил стресс как неспецифическую реакцию организма на воздействие среды. Ганс Селье утверждал, что стресс нормален и даже полезен, вреден лишь дистресс - длительный или очень сильный стресс, истощающий ресурсы организма.

На разные события организм дает физиологически схожую реакцию: надпочечники выделяют гормоны стресса адреналин и кортизол, которые готовят организм к активной борьбе или бегству: повышается уровень сахара в крови, кровь приливает к мышцам рук и ног, в то же время кровоснабжение желудочно-кишечного тракта и внутренних органов уменьшается Этот механизм создан эволюцией, чтобы помогать людям (да и животным) либо активно вступать в борьбу с опасностью, либо быстро убегать от нее.

В первобытные времена, когда сформировался этот механизм, наши предки чаще испытывали острый, но кратковременный стресс (например, пугались дикого зверя, убегали либо вступали в схватку, после чего цикл стресса завершался, наступало расслабление), а современный человек, в том числе и ребенок, часто сталкивается со стрессом хроническим. Как уже говорилось, именно длительный хронический стресс (или короткий, но слишком сильный) способен нанести ощутимый вред здоровью.

Чем младше ребенок, тем больше его реакции на стресс проявляются через тело. Ребенок может начать чаще болеть, причем у маленьких детей чаще всего на стресс реагирует пищеварительная система (может возникнуть понос или запор, рвота, может пропасть аппетит) и кожа. Но могут возникнуть и головные боли, нарушиться сон, участиться заболевания ОРВИ. Дети постарше могут стать плаксивыми или замкнутыми, раздражительными и агрессивными.

Но, наверное, мало, кто догадывается, что особо сильные хронические стрессы, пережитые в детском возрасте, могут оказывать влияние на физическое здоровье уже выросших детей в течение всей жизни.

Автор книги «Осколки детских травм» Донна Джексон Наказава провела масштабное исследование влияния негативного эмоционального детского опыта на будущее здоровье человека. Она проинтервьюировала множество современных ученых, изучила десятки книг и статей и пришла к выводу, что хронический негативный детский опыт меняет архитектуру мозга ребенка: запускается гиперактивная стрессовая реакция на жизнь в целом, которая приводит к заболеваниям во взрослом возрасте.

Под негативным детским опытом она понимает не неизбежные в жизни неприятности (они случаются неизбежно даже у самого благополучного и счастливого ребенка), а пугающие, хронические, непредсказуемые факторы стресса (например, словесное подавление и унижение; эмоциональное или физическое игнорирование; эмоциональное или физическое насилие, смерть родителя, жестокость в социуме, травля со стороны одноклассников или учителей и т.п.).

Новые открытия в нейробиологии и психологии подтверждают: травмирующие психику события приводят к биологическим изменениям в нашем организме. От того, в какой атмосфере растут дети, напрямую зависят их реакции на окружающий мир, их будущие успехи и неуспехи на работе, способность дружить и способность любить, а также их состояние здоровья!

Однако, даже если ребенок сталкивается с негативным опытом, но у него здоровая обстановка в семье и есть, кому рассказать о своих проблемах, стрессы помогают выработать жизнестойкость!

Чем сложнее обстоятельства, тем больше дети нуждаются в наличии рядом спокойного и эмоционально устойчивого родителя, на которого они могут опереться. Поэтому, чтобы быть в состоянии успокоить ребенка, родителям так важно позаботиться о своем психологическом благополучии.

Во времена пугающей неизвестности (что особенно актуально для нас, переживающих то пандемию, то события, связанные со СВО), именно стабильность в отношениях с родителями позволяет ребенку почувствовать опору. И это та основа, которая будет способствовать совладению со стрессом в течение всей его жизни.

Хочу рассказать об одном удивительном исследовании, которое провели исследователи Гарварда и которое показывает, насколько здоровье взрослого человека зависит от родительского отношения к нему в детстве. В начале 1950-х они попросили 126 здоровых студентов-выпускников мужского пола оценить отношение к ним со стороны родителей: «очень близкое», «умеренное» или «отчужденное и холодное». Тридцать пять лет спустя, в 1993 году, психологи взглянули на медицинские карты этих людей, которым уже перевалило за пятьдесят и за шестьдесят. Какой-либо серьезный медицинский диагноз был у 91 % тех, кто десятилетия назад указали, что так к ним относилась мать. У тех, кто признался в «умеренных» и «отчужденных и холодных» отношениях с обоими родителями, заболевания отмечались в 100 % случаев!

При «теплых и близких» отношениях с матерью заболевания к пятидесяти годам выявились лишь в 45 % случаев.

Современным детям в чем-то легче (многие современные родители читают книги по психологии и стараются относиться к детям с пониманием), но в чем-то — труднее. Наша нацеленная на высокие достижения культура создает новую форму негативного детского опыта. В то время, когда писалась книга «Осколки детских травм», речь шла о подростках и о том, что они сталкиваются с избытком давления со стороны социума, попадают в ловушку гонки за хорошими и отличными оценками. Сейчас такое давление оказывается на детей значительно раньше. Наша задача — по возможности смягчать это давление, если мы хотим видеть детей здоровыми.

Дэн Сигел, д-р медицинских наук, врач-нейропсихиатр, профессор Медицинской школы Дэвида Геффена при Калифорнийском университете, сформулировал рекомендации для родителей, помогающие сохранить физическое и психологическое здоровье детей. Вот некоторые из них:

1.Управляйте своими реакциями, снижая их остроту в интересах ребенка для создания у него чувства безопасности. Избегайте реакций и действий, которые могут напугать или травмировать ваших детей.

2.Не путайте хронический непредсказуемый стресс с трудностями, которые вырабатывают психологическую устойчивость Дайте ребенку возможность самостоятельно справляться с тем, что ему по силам. Но если над вашим ребенком издеваются, его унижают, если он вздумал экспериментировать с чем-то опасным для жизни, вы как родители должны вмешаться.

3.Если вы хотите, чтобы ребенок вам доверял, стремитесь понимать своего его и принимать его таким, какой он есть.

4.Если «психанули» –сразу извинитесь.

5.Усильте хорошие чувства. Мы все склонны к тревожности. Наши далекие предки волновались и тревожились довольно много, бдительно высматривая врагов и хищников. Они передали эту генетическую тревожность нам. Мы беспокойные существа, потому что беспокойство помогало нам выжить как виду. Но нам нужно помочь себе и своим детям отыскивать и принимать хорошее.

7.Дайте название эмоциям. Когда вы называете свои эмоции, вы активируете зоны мозга, помогающие снизить остроту реакции.

8. Обнимая своего ребенка в течение двадцати секунд, вы укрепляете связь между вами.

9.Открыто, но осторожно говорите с ребенком о том, что происходит. Одной из причин, по которой негативный детский опыт так разрушителен, является то, что о травмирующих событиях не говорят.

10.Будьте надежным взрослым. Самым лучшим способом справиться со стрессом или избежать его, является для ребенка поддержка надежного взрослого.