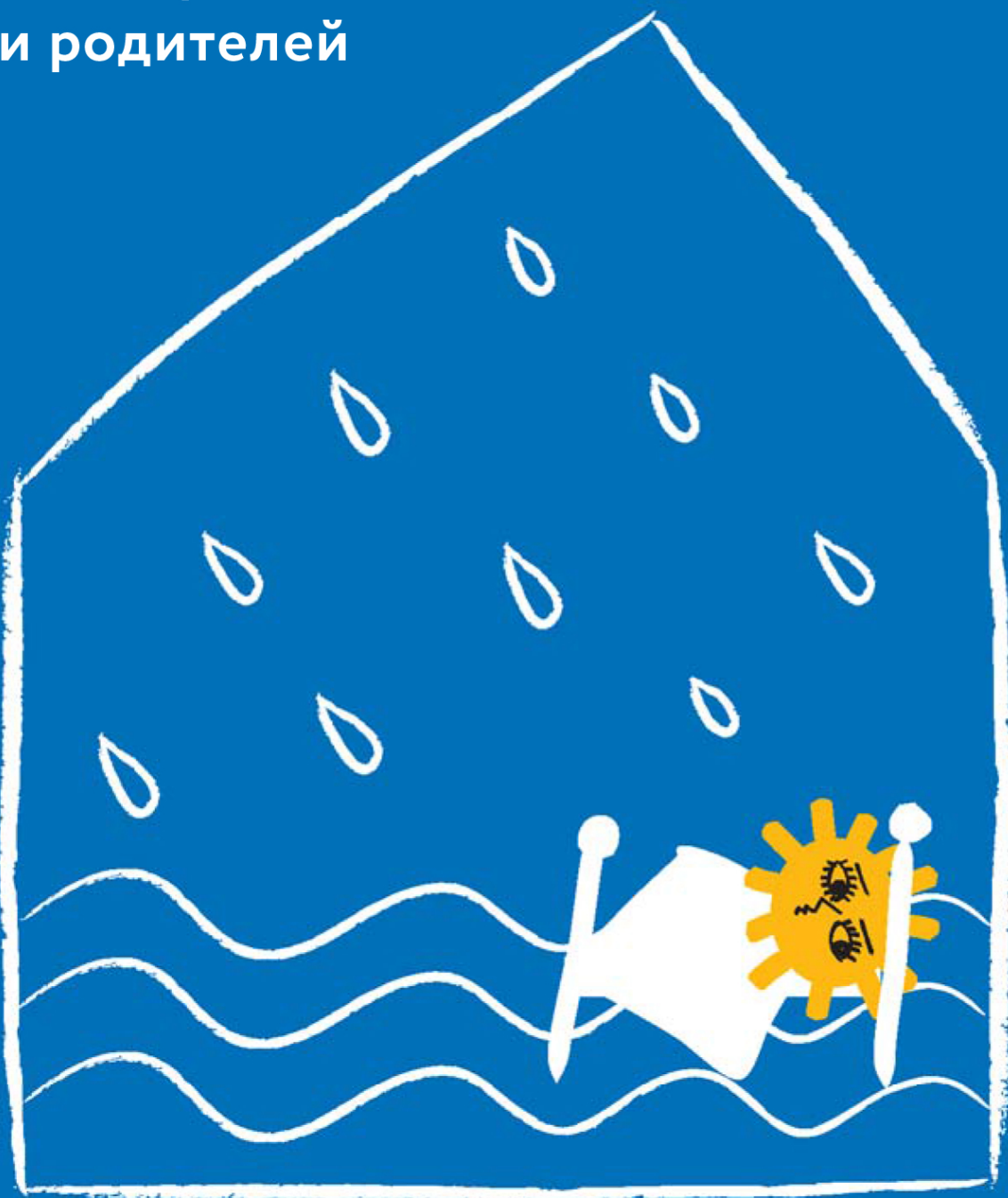


Дария Архипова

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

влияние «погоды в доме»
на здоровье детей
и родителей



из опыта семейного доктора

Дария Архипова

**Диспансеризация отношений.
Влияние «погоды в доме» на
здоровье детей и родителей.
Из опыта семейного доктора**

ТД "Белый город"

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Архипова Д. В.

Диспансеризация отношений. Влияние «погоды в доме» на здоровье детей и родителей. Из опыта семейного доктора / Д. В. Архипова — ТД "Белый город", 2019

ISBN 978-5-485-00609-9

Дорогие читатели, вы держите в руках не учебник по психологии. Автор, семейный доктор, на примерах из жизни и историй болезней своих пациентов прослеживает связь между психологическим климатом и особенностями взаимоотношений в семье и недугами детей и их родителей. Разнообразные яркие примеры убедительно доказывают эту связь в каждом конкретном случае. Разбирая наиболее частые причины неполадок во взаимоотношениях, автор призывает изучить азы психологии, чтобы не повторять ошибок, о которых рассказано в книге.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-485-00609-9

© Архипова Д. В., 2019
© ТД "Белый город", 2019

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
Глава 2	11
Глава 3	14
Глава 4	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дария Владимировна Архипова
Диспансеризация отношений. Влияние
«погоды в доме» на здоровье детей и
родителей. Из опыта семейного доктора

© Архипова Д.В., текст, 2019

© Ватель Е.И., обложка, 2019 © Издательство «ДАРЪ», 2019

© ООО ТД «Белый город», 2019

Предисловие

С него хорошо бы начать чтение этой книги

Чем эта книга отличается от книг по психологии

Ответ очень прост – это вообще не книга по психологии.

Написана она не психологом, а семейным доктором на основе богатого опыта наблюдения за пациентами (поэтому в книге так много «живых» примеров из практики) и многолетней помощи семьям в борьбе за физическое и психическое здоровье детей и их родителей.

Вы держите в руках не учебник по психологии и не сборник казуистических психологических ребусов, решение которых могло бы потешить самолюбие любого маститого психотерапевта. Это не лекции о причинах и видах психосоматических заболеваний, про которые очень интересно читать, но разобраться в них на трезвую голову невозможно.

Это, скорее, книга вопросов, а не готовых ответов. Вопросы возникали у меня во время бесед с пациентами и в процессе длительного наблюдения за ходом лечения. И главные вопросы можно сформулировать следующим образом: «Нет ли связи между соматическим состоянием и психологическими особенностями жизни в семье? И если она есть, что можно сделать, чтобы снизить риски возникающих в результате таких особенностей заболеваний в будущем и сократить период лечения и реабилитации?» Очень часто оказывается, что такая связь действительно существует и небольшая коррекция психологического климата в семье приводит к поразительным успехам во врачебной деятельности.

Эту книгу можно рассматривать как практическое руководство по ежедневному использованию ряда важных психологических правил, соблюдение которых может стать залогом счастливой семейной жизни и физического здоровья детей и их родителей.

Почему я решила написать эту книгу?

Несколько лет подряд я читала курс лекций для родителей по педиатрии (результатом стала книга для молодых родителей «Ликбез по педиатрии»¹), на которых рассказывала о том, как лечить наиболее часто встречающиеся детские заболевания в домашних условиях, не нанося вред иммунитету ребенка. Последняя лекция называлась «Психосоматические заболевания у детей». Готовясь к ней, я сомневалась, стоит ли включать эту тему в данный цикл и рассказывать людям, казалось бы, очевидные истины. Каково же было мое удивление, когда оказалось, что эта тема вызвала неподдельный интерес у слушателей и многие просили рассказать о вопросах психосоматики более подробно. Тогда такой возможности не было, сейчас мы можем продолжить этот несомненно важный разговор.

Еще одна причина написания данной книги – «шкурный интерес».

У меня есть дети. Мне хочется, чтобы они были счастливы, чтобы в их жизни было не очень много проблем, чтобы они совершали меньше ошибок. Без ошибок, естественно, не обойтись: без них невозможно ни повзрослеть, ни чему-либо научиться. Но ошибки бывают разные. Есть ошибки, которые человек совершает от недостатка опыта, из-за неумения действовать в новых, неожиданно для него сложившихся обстоятельствах. Эти ошибки сугубо индивидуальны. Преодолевая их последствия, человек, если он «человек разумный», взрослеет

¹ Архипова Дария. Ликбез по педиатрии для молодых родителей: натуропатия, гомеопатия, академическая медицина. – М.: Теревинф, 2018.

и набирается ума. Но есть ошибки, которые и ошибками-то можно назвать с натяжкой, это, скорее, глупость или вопиющее невежество. Согласитесь, если человек, которому значительно больше двух лет, вдруг начинает совать пальцы в розетку или руку в огонь, он должен понимать, что закончится это «скорой помощью». Такие действия может совершать только тот, кто не имеет понятия об элементарных правилах безопасности.

Обычно базовые знания малышу прививаются с детства. Мы учим детей правилам дорожного движения, как пользоваться электроприборами и т. д., потому что считаем, что это обеспечит им определенный уровень безопасности в будущем. Мы водим их на развивающие занятия, в кружки и секции, потому что считаем, что это даст им возможность выбрать в дальнейшем занятие по душе. Мы ревностно следим за их успеваемостью в школе, так как верим, что от этого зависит успешное поступление в институт и дальнейшая карьера. Но вот с объяснением основ здоровых межличностных отношений или изучением базовых психологических законов – у нас полный провал.

С одной стороны, нам не кажется это столь же важным, как, например, знание таблицы умножения или трех форм неправильных английских глаголов. А с другой – оказывается, что у нас самих не хватает ни теоретической, ни тем более практической подготовки по этим вопросам. Вот и получается, что молодые люди вступают во взрослую жизнь с огромным количеством гуманитарных, физико-математических или прикладных знаний, они умеют пользоваться самыми крутыми гаджетами, но у них полностью отсутствует понимание того, как общаться с себе подобными. При таком раскладе безопасно перейти на другую сторону дороги они смогут, но вряд ли у них получится счастливо прожить жизнь, не получив тяжелых психологических травм и хронических заболеваний, многие из которых имеют психосоматическое происхождение.

За 25 лет своей врачебной практики, сталкиваясь с разными семейными историями, наблюдая развитие семейных отношений на протяжении многих лет, я замечала, сколько горя приносит людям незнание азов психологии, базовых принципов взаимодействия в семье и самых простых правил, помогающих не наступать на одни и те же грабли (иногда они бьют по лбу так сильно, что и наступать-то на них в следующий раз становится уже некому). Соглашусь, что связь психологической неграмотности с физическими недугами далеко не всегда очевидна, но в некоторых случаях она просто бросается в глаза.

Вы скажете, что по психологии написано столько книг, что жизни не хватит, чтобы их прочесть. Согласна. Но, к великому моему сожалению, основная масса молодых людей, заводящих семью, их не читает. Причин несколько.

Первая – большая часть психологической литературы написана учеными-психологами и содержит сложную теоретическую информацию, разобраться в которой и тем более применить на практике неискушенному читателю бывает трудно. Вторая – молодым людям не очень понятно, зачем вообще читать что-то «профилактически». Они чаще всего придерживаются тактики решения проблем по мере их возникновения. Иногда это бывает опасно. Если вас сбил автомобиль, поздно изучать правила дорожного движения. Третья причина заключается в том, что молодые родители чаще всего начинают задумываться о преимуществе здоровых семейных отношений только тогда, когда у них появляются дети и возникают проблемы или с их здоровьем, или с их поведением, а чаще – и с тем и с другим. И последнее: часто в одной толстой книге уделяется внимание только одному аспекту человеческих отношений, а чтобы получить полное представление об этом, нужно потратить годы или стать профессиональным психологом. Если же вы ищите книгу по определенной теме, стараясь решить некую проблему, с которой вы уже столкнулись в вашей семейной жизни, согласитесь, что в этом случае речь уже не идет о профилактике трудностей в отношениях.

Мало кто из нас помнит, как была устроена советская система здравоохранения: в нее входила диспансеризация или профилактические осмотры. Такого рода диспансеризация не

подразумевала решения сложной задачи с использованием высокоспециализированных методов диагностики и лечения, это был общий осмотр с применением наиболее простых и распространенных методов обследования, направленный на выявление самых грубых и очевидных патологических изменений. Если оказывалось, что людям требуется специализированная помощь, их направляли в профильные учреждения.

С моей точки зрения, профилактика разногласий, недопонимания, разлада и недовольства как раз и является тем краеугольным камнем, который может стать основой телесного (соматического) и психического здоровья как родителей, так и детей. Вовремя пройденный «профилактический осмотр» сэкономит и силы, и деньги, которые могли бы пойти на трудоемкое и дорогостоящее лечение.

Эта книга призвана лишь обозначить основные, наиболее распространенные и грубые нарушения, которые могут возникнуть в семейном организме. Если какая-то тема заинтересует вас особо, вы всегда сможете изучить ее глубже, воспользовавшись изобилием высокодифференцированной психологической литературы или услугами грамотного психотерапевта. Главное, знать, что искать, а остальное – уже дело техники.

Кому адресована эта книга

Мне бы хотелось, чтобы эту книгу читали молодые люди, которые нашли свою вторую половинку или даже только надеются встретить ее. Эта книга для тех, кто решил вступить в брак и хочет сохранить нежные отношения с ней надолго. Для тех, кто желает иметь детей и хочет, чтобы их дети были счастливы. Она для тех, кто не собирается перевозить скелеты из шкафов своей детской в спальню собственных детей. Для тех, кто понимает, что, прервав порочный круг неправильных болезненных семейных отношений, можно выйти на новый уровень жизни, более радостный и полноценный, и обеспечить максимально гармоничную жизнь в своей семье.

И я очень надеюсь, что эту книгу будут читать не только будущие мамы, которые из-за сильного материнского инстинкта и, может быть, особой женской предусмотрительности и перфекционизма задумываются о пользе здоровых семейных отношений еще до рождения долгожданных малышей.

Дорогие будущие папы! Я очень прошу вас потратить немного драгоценного времени на прочтение этих строк хотя бы из любви и уважения к вашим избранницам и будущим детям. Даже если все написанное тут покажется вам невероятной нудятиной, максимум ваших потерь – это несколько часов свободного времени. Но если вдруг вы все же решите воспользоваться хотя бы некоторыми перечисленными здесь правилами, вы приобретете несколько лишних лет счастливой жизни с любимым человеком и психически здоровых детей. (Почему я позволила себе так настойчиво просить вас об этом, подробно расскажу в главе 6 этой книги.)

Молодые люди влюбляются, какое-то время они летают, как на крыльях, и готовы с радостью носить все тяготы друг друга. Но проходит немного времени и оказывается, что над сохранением хороших отношений и «рая в шалаше» нужно трудиться. Надежда на то, что семейные отношения можно выстроить без труда, напоминает ситуацию, когда нам вдруг захотелось научиться говорить по-японски, и мы поверили рекламным обещаниям в Интернете: «Хочешь выучить язык во сне, не напрягаясь? Положи учебник под подушку и расслабься! Остальное мы сделаем за тебя!» К сожалению, хоть и не труд сделал из обезьяны человека, а все-таки без него никуда. Но часто такой труд не входит в наши планы, да и трудиться-то в этом направлении нас никто никогда толком не учил. Не волнуйтесь, учить и я никого не собираюсь (гиблое дело – учить, когда тебя не спрашивают, к тому же книга эта не учебник, а ликбез), но вот рассказать занимательные истории, из которых можно сделать некоторые полезные для себя выводы, мне видится важным.

Приятного чтения!

Важный P.S.

Мне хочется подчеркнуть один момент.

Я не считаю, что в этой книге изложена истина в последней инстанции и по-другому никак нельзя. Я далека от мысли, что можно дать ценные указания на все случаи жизни, особенно когда речь идет о таком сложном и многогранном понятии, как человеческие отношения. Даже если кое-где тон моего повествования и покажется вам излишне назидательным или декларативным, прошу отнести это на счет разного восприятия или не очень удачной формулировки. Все, чего я хочу, – это поделиться часто повторяющимися однотипными историями, встретившимися мне в моей врачебной практике. Мой учитель, профессор-кардиолог, любил говорить: «То, что встречается редко, встречается редко». Позволю себе его перефразировать: «То, что встречается часто, можно считать почти закономерностью».

Глава 1

Почему стоит узнать хоть немного азы психологии до вступления в брак

Прежде всего уточню, что не собираюсь учить вас правильно выбирать себе мужа или жену. Это, может быть, и достойная тема, но не она является предметом нашего разговора. Я хочу поговорить о другом.

Представьте себе, что вы оказались на званом обеде у английской королевы в честь крещения ее третьего правнука, но до этого никогда не интересовались правилами королевского этикета. Вряд ли вам можно позавидовать. Наверняка вы осрамитесь перед благородным собранием, и вас точно не пригласят в следующий раз. Если вы собираетесь идти на батл в прямом эфире, но даже не слышали, что такое рэп, это, по крайней мере, странно. Скорее всего, вы поостережетесь бросаться в океан, чтобы полюбоваться коралловыми рифами, если ни разу до этого не заходили в воду.

Однако мы ничтоже сумняшеся бросаемся в пучину семейных отношений, надеясь на старинный русский «авось» («и так сойдет», «прокатит», «все так делают, а чем я хуже?» и т. д.). Да и вообще: смешно учиться очевидному, ведь любовь все покрывает.

Никто не говорит и не думает, что можно дать волшебный рецепт на все случаи жизни. Смешно предполагать, что соблюдение набора правил на сто процентов застрахует вас от неудач. Для полноценных отношений нужна масса условий. Но вряд ли я открою Америку, сказав, что бо льшая часть наших проблем, недугов и горестей коренится в недостатке любви и в одиночестве. Не знаю, согласитесь ли вы с этой теорией, но как врач-практик я могу засвидетельствовать, что в большинстве случаев люди, которые обращаются ко мне за помощью, ощущают себя несчастными или недостаточно счастливыми именно из-за нехватки любви и взаимопонимания. В наш век, когда институт брака находится в кризисе, современное супружество уже выполняет не только экономическую или социальную функции. Пожалуй, основная его ценность – это возвращение любви. Как бы пафосно это не звучало.

Как научить человека любить? Не думаю, что я могу ответить на этот вопрос. Но приводя многочисленные примеры ошибок, которые ведут к краху гармоничных и полноценных отношений, я хочу попытаться обозначить те ориентиры, которые могут помочь вам сохранить добрые отношения и, возможно, не потерять любовь сразу и навсегда.

Вы можете возразить, что соблюдать правила следует при управлении автомобилем, но это неуместно в сфере человеческих отношений. Ведь мы должны жить по велению сердца, а не по сухим правилам! Так-то оно так, но про веление сердца можно говорить, если мы уверены, что уже преуспели не только в познании себя, но и в духовном восхождении и взрослении. Как говорил блаженный Августин: «Люби – и делай что хочешь». Но как нужно любить, чтобы можно было делать что хочешь и при этом мир вокруг тебя остался бы цел? Чтобы понять это, порой уходит целая жизнь. А в начале пути хорошо бы знать, что нужно делать и чего делать никак нельзя, чтобы иметь шанс воплотить завет блаженного Августина в жизнь. Пока мы не достигли в полной мере нашего человеческого величия и не просветлели умом и духом, начнем с банального, с самого простого и очевидного.

Я очень надеюсь, что примеры ошибок, допущенных моими пациентами, помогут вам не пойти по их стопам. Как известно, умный учится на чужих ошибках, а на своих только... Собственных ошибок у нас всегда будет предостаточно, так давайте же не будем повторять хотя бы самые распространенные чужие.

Глава 2

Законы психики существуют независимо от того, знаем мы их или нет, или О том, что все мы зависим друг от друга

Есть крылатое выражение: «Незнание законов не освобождает от ответственности». Помните ли вы, что $F=mg$, или уже забыли об этом, но яблоко, оторвавшись от ветки, в любом случае упадет вниз, а не полетит в небо. Знаете вы закон Ома или нет, но лампочка все равно загорится при нажатии на кнопку выключателя, если она, конечно, не перегорела и выключатель исправен. А вот если мы случайно, по незнанию, включим не тот тумблер, электрик уже не поможет, придется разбираться самим.

Наравне с законами физики существуют и определенные психологические законы, нарушение которых может привести к непоправимым последствиям. В данной книге я попыталась рассказать о самых важных и непреложных из них. Жизнь была бы, несомненно, более мирной и здоровой, если бы люди знали о существовании этих законов и по возможности не нарушали их. Звучит, может быть, немного высокопарно, но это именно так. Сколько несчастных людей с букетом разного рода недугов приходит ко мне, а при детальном обсуждении проблем оказывается, что львиная доля заболеваний возникла на фоне того или иного стресса! Сколько я вижу детей, болезни которых во многом связаны с неправильным поведением их родителей или с искаженными отношениями внутри семьи.

«С чего это вы вдруг взяли?» – резонно возразите вы. В медицине существует такое понятие, как терапия *ex juvantibus* – лечение, проводимое в целях уточнения диагноза. В настоящее время этот метод уже не так часто используется, потому что уровень доказательной медицины неуклонно растет. Заключается он в следующем. Когда для постановки точного диагноза медицинских знаний недостаточно, врач назначает пациенту препарат, действие которого направлено на лечение определенного заболевания. Если больному становится лучше, предварительный диагноз подтверждается, если же нет – пробуют другое лекарство от другого недуга. Так проводится дифференциальная диагностика.

Во многих историях болезни, с которыми я сталкивалась, положительный результат достигался после того, как назначалось «лекарство», направленное на устранение той или иной психологической проблемы в семье. Волей-неволей напрашивался вывод о наличии прямой связи триггера (возбудителя) и болезни.

Наиболее яркий пример терапии *ex juvantibus* – случай с четырехмесячной девочкой, внезапно отказавшейся спать. Поскольку события в данной истории развивались быстро, причинно-следственные связи стали очевидными, а главный вывод, который следует: наше настроение и внутреннее самочувствие влияют на близких, и часто – совершенно неожиданным образом. Причем влияние нашего психологического состояния на домочадцев – данность, не зависящая ни от их возраста, ни от их способности логически мыслить, ни от наличия разного рода сложностей в отношениях, ни от чего бы то ни было еще. С этим придется смириться, а главное, это нужно учитывать, если мы хотим мирного неба над нашим семейным очагом. Пример с малышкой очень показателен.

Девочку я наблюдала практически с рождения. Больших проблем не возникало. Ребенок рос и развивался нормально. Я давала обычные рекомендации по уходу и кормлению, и наши встречи носили в основном профилактический характер. И вот на очередном приеме мама пожаловалась, что ребенок совершенно перестал спать. Малышку, у которой

прежде не было никаких проблем со сном, теперь нужно было укладывать днем не меньше часа, а уложить ее на ночь стало и вовсе трудновыполнимой задачей. Дети нередко плохо засыпают или совсем отказываются спать днем. Но, во-первых, это касается детей постарше, а во-вторых, если уж говорить о грудничках, то проблемы со сном у них обычно не возникают так неожиданно, на фоне полного здоровья. Естественно, я попыталась исключить все возможные серьезные причины такого поведения ребенка, но поиски, слава Богу, не увенчались успехом. Оставалось свалить все «на зубы», которые еще и не намечались и с одинаковой вероятностью могли появиться как через месяц, так и к году. В беседе с мамой выяснилось, что она, человек креативный и деятельный, решила, что при таком спокойном ребенке вполне можно начать работать дома онлайн. Так она и сделала. Удобнее всего для мамы было работать именно в то время, когда малышка спала, благо спала она до этого хорошо. Но тут-то все и началось: спать девочка отказалась. Почему? Неужели такая удивительная вредность вдруг проснулась в душе младенца? Нет. Маму подвела не вредность, а чувствительность малышки. Дело в том, что каждый раз, начиная укладывать дочку спать, мама мыслями была уже не с ней, а в своем компьютере, в предвкушении того, что она успеет сделать за этот час. Чем больше времени уходило на укачивание малышки, тем сильнее росли мамины возмущение, разочарование и досада. Чем больше становилась досада, тем дольше не засыпал ребенок. Девочка переживала не меньше мамы, не понимая, почему на нее сердится самый дорогой ей человек. А когда переживаешь, то уснуть обычно сложно...

*Порой совершенно ясно, что все беды ребенка – это следствие неправильного поведения родителей. Иногда болезнь заходит так далеко, что без врачебного вмешательства с ней не справиться, но часто достаточно просто попытаться достучаться до взрослых, чтобы недуг отступил. В данном случае я не была уверена, что все дело в психологической проблеме, но при этом я не видела никаких вариантов ни медикаментозного, ни гомеопатического лечения. Я вспомнила про терапию *ex juvantibus* и попробовала дать организационный совет. Без особой надежды на успех я сказала маме примерно следующее: «Давайте договоримся, что пока ребенку не исполнится год, вы не будете рассчитывать на то, что сможете работать, пока он спит. Малышке будут мешать то зубы, то колики, то погода, наконец, она просто еще очень мала. Но у вас есть няня. Давайте попробуем перестроить ваш график так, что вы будете работать только в то время, когда с ребенком находится няня. По-другому пока не получится». Мама согласилась на перестройку режима работы. И что вы думаете? Через четыре дня раздался телефонный звонок и мама радостным голосом сообщила, что девочка опять спокойно спит и больше не думает «издеваться» над ней. А мама, в свою очередь, получила возможность работать еще два-три дополнительных часа в день. Мама отпустила ситуацию, перестала переживать, что теряет драгоценные минуты рабочего времени. К ней вернулось благостное расположение духа во время укладывания малышки, она больше ничего не ждала и не требовала от ребенка. И дочка успокоилась. Восстановилось равновесие, земля больше не уходит у малышки из-под ног: мама перестала на нее сердиться и опять ее любит. Почему так случилось, ей пока знать неинтересно и неважно. Важно, что все в порядке, – можно спать.*

Примеров, когда так легко проследить изменение самочувствия ребенка вслед за нормализацией настроения мамы, не так уж много. Чаще всего ситуация далеко не сразу попадает в поле зрения психолога или врача и как любое патологическое состояние приобретает хронический характер (все повторяется по одному и тому же сценарию много раз, лечение не проводится, а реакции заинтересованных сторон становятся все более резкими и устойчивыми).

Итак, повторим первое очень важное правило или, скорее, закон: если мы живем не одни, а в семье, наше настроение и внутреннее самочувствие непосредственно касаются всех членов нашей семьи и влияют на «мир да любовь», о которых так любят вспоминать на любой свадьбе, то есть это не только наше личное дело.

Глава 3

Совсем немного науки

Законы психологии являются предметом многочисленных научных исследований. Заранее прошу прощения у читателя за вынужденное использование специальной медицинской терминологии, но надеюсь, эта небольшая глава поможет молодым родителям убедиться в том, что все наши дальнейшие рассуждения – не голословные выкладки, придуманные детским доктором, а серьезные вопросы, требующие самого пристального внимания. К тому же многие исследования достаточно неожиданны и весьма интересны.

Так, например, чешский врач Ян Праско с соавторами показал, что стресс может быть связан с возникновением воспалительных заболеваний кишечника и являться у детей причиной так называемого синдрома раздраженной толстой кишки, который часто характеризуется разного рода болями в животе, метеоризмом, вздутием и всевозможными нарушениями стула. Согласно проведенным исследованиям, заболевания, которыми традиционно занимаются гастроэнтерологи, трудно поддаются коррекции, если не учитывать так называемый этиологический (причинный) фактор, то есть тот или иной стресс, и не бороться именно с его последствиями, а в идеале попытаться его снять (6).

В результате медицинского исследования китайских ученых из лаборатории генетической регуляции и интегративной биологии была установлена тесная связь между уровнем противовоспалительных цитокинов (определенных активных веществ), вызывающих бронхиальную астму, и состоянием психики. Уровень цитокинов (IL-1, IL-4, IL-10 и TNF- α tumor necrosis factor) оказался значительно повышенным у людей, страдающих депрессией. Соответственно у них чаще развивается патология легких, и лечение астматических приступов оказывается гораздо менее эффективным по сравнению с таким же лечением у пациентов, не имеющих склонности к депрессии (7). Эта работа китайских ученых далеко не единственная на данную тему. Астма, как известно, довольно распространенное заболевание, и многие ученые и врачи занимаются этой проблемой. Так, на базе норвежского национального центра исследований и профилактики суицида был проведен анализ результатов восьми широкомасштабных исследований, посвященных изучению связи астмы и психических стрессов. В этих исследованиях принимали участие более двадцати пяти тысяч пациентов на протяжении десяти лет. Ученые пришли к выводу, что у людей, страдающих депрессией, риск возникновения астмы по сравнению с другими выше на сорок три процента, в то время как обратной зависимости выявлено не было, то есть сама астма не увеличивает риск возникновения депрессии (8).

Предметом изучения психологов и врачей были и кожные заболевания. Исследователей интересовал вопрос, зависит ли их формирование от различного рода стрессовых ситуаций. Полученные данные свидетельствуют о тесной взаимосвязи трех наиболее распространенных детских хронических кожных заболеваний – атопического дерматита, псориаза и крапивницы – и психологической адаптации в детском возрасте, сбалансированности взаимоотношений в семье и различных социальных институтах, а также от качества жизни детей (4, 5).

Не только болезни кожи, желудочно-кишечного тракта и легких, но даже риск развития тяжелых вирусных заболеваний также связан с состоянием нашей психики. Более того, заболевания могут зависеть как от сильных стрессов и потрясений, выраженных нарушений психического равновесия, так и от нашего темперамента. Например, от типа темперамента зависит степень прогрессирования ВИЧ-инфекции: у сангвиников уровень защитных лимфоцитов намного выше, чем у меланхоликов. И при возникновении любого незначительного дисбаланса в психическом состоянии человека разнообразные возбудители болезней, в случае с ВИЧ это

вирусный агент – вирус иммунодефицита человека, более активно и сильно влияют на организм и вызывают прогрессирование заболевания (9).

При изучении зависимости природного и ситуативного оптимизма среди студентов юридического факультета оптимизм был ассоциирован (связан) с повышением уровня Т-хелперов (лимфоцитов, ответственных за иммунитет) и с повышением уровня внутренних защитных сил организма (уровень цитотоксических цитокинов). Среди студентов-оптимистов порог стрессоустойчивости оказался значительно выше (10). Заметим, что мы говорим не о крайних состояниях, вызванных, например, сильным горем, стойкой депрессией или недавно пережитым страхом, а о таких не объективных характеристиках, как оптимизм или пессимизм. Можно сделать вывод, что особенности человеческого характера сами по себе могут помогать или, напротив, препятствовать укреплению нашего телесного здоровья.

Интересно, что исследования влияния одиночества на иммунитет проводились даже на животных. В журнале «Нейроиммунология» за 2014 г. была опубликована статья, в которой приводились данные о том, что у подопытных крыс, изолированных от остальных сородичей, через непродолжительное время определялось резкое снижение иммунного ответа за счет снижения количества лейкоцитов, то есть одинокие животные болели чаще и тяжелее по сравнению со своими социально успешными сородичами (11). Мне не известны работы, посвященные исследованию влияния одиночества на состояние здоровья людей, но на основании собственного опыта с уверенностью могу сказать, что такая зависимость существует хотя бы потому, что человеку, который ощущает себя одиноким, гораздо сложнее быть оптимистом.

Стрессы, характерологические особенности, особенности темперамента, а также перепады настроения, грусть, тоска, разнообразные страхи и тревоги – все это, несомненно, влияет на нас и наших детей.

В последние десятилетия проводилось очень много научных исследований влияния не только психического состояния, но и настроения родителей на здоровье их чад (1, 2, 3). Согласно им, депрессия родителей пагубным образом отражается на физическом и психическом здоровье детей, приводя к серьезным поведенческим и эмоциональным нарушениям (1, 2). Тревога родителей также приводит к формированию различных болезней, мало того, тревожность может передаваться из поколения в поколение, как и некоторые наследственные заболевания (3). Огромное количество работ посвящено, в частности, зависимости лактации у женщин и успешного грудного вскармливания малышей от уровня материнской тревоги (12, 13).

Тревожность взрослых в семье очень опасна для психического и физического здоровья детей, а в последнее время ею очень сильно «заражены» молодые родители. Поэтому хотелось бы остановиться на этом моменте несколько подробнее.

Глава 4

Как влияют тревоги и эмоции родителей на жизнь их детей

Когда по прошествии нескольких лет, а иногда и месяцев совместной жизни «мир да любовь» остаются только в виде смутных воспоминаний, а рутина и будни вовсе не напоминают райскую жизнь не то что в шалаше, но порой и во дворце, в сердцах поселяются тревога и раздражение.

Они суть две сестры, которые, идя рука об руку, неизменно сопровождают любое разочарование, неудовлетворенность, несоответствие реальности ожиданиям, иными словами, они являются прямым следствием фрустрации².

И если уж им удалось закрепиться в доме, вывести их труднее, чем справиться с плесневым грибком в сыром подвале, а влияние тревожности и раздражительности взрослых на детей, пожалуй, еще более разрушительно, чем влияние грибковой инфекции на здоровую ткань.

Вопрос о тревожности родителей обычно встает уже на первом приеме, когда речь идет о проблемах с грудным вскармливанием. Нередко ко мне обращаются с просьбой посоветовать средство для усиления лактации.

Таких средств много: это и различные нелекарственные методы, и фитотерапия, и определенные диетологические способы, часто помогают гомеопатические средства, но, как ни странно, все самые замечательные советы не сработают или будут не слишком эффективны без двух главных рекомендаций – «не нервничайте» и «отдыхайте». Смешно, правда? Отдыхать, когда еще ни разу в жизни на одного человека одномоментно не сваливалось столько дел, что и попить-то некогда. Или не нервничать тогда, когда страшно даже прикоснуться к этому непонятному, новому, маленькому существу, не оторвав ему лапку. Про отдых мы обязательно поговорим отдельно. Что же касается нервов, то тут ничуть не легче. Человек, к примеру, панически боится высоты, а ему предлагают полетать на парашуте, потому что это прикольно: «не волнуйся, все будет хорошо», – а он, чудаков, почему-то все равно волнуется и лететь не хочет. Встретить молодую маму, которая бы не волновалась, разглядывая цвет стула своего малыша или самый безобидный прыщик на попке, мне доводилось исключительно редко. В среднем молодой маме требуется около года, чтобы немного прийти в обычное, более или менее спокойное состояние, но нередко период повышенной тревожности затягивается на более длительный срок. Очевидно, что в мире есть женщины, спокойствию и рассудительности которых можно только позавидовать. Но я как доктор с такими счастливыми представительницами сталкиваюсь нечасто. Вероятно, это объясняется тем, что дети у таких родителей гораздо спокойнее, жалоб у них меньше и к врачу они обращаются реже.

² Фрустрация – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.