

## **Могут ли стрессы и психосоматика привести к онкологии?**

*Страхи, конфликты и резкие изменения в жизни могут вызвать нестабильное психологическое состояние. Всем известно, что хронический стресс негативно влияет на здоровье и способствует развитию различных заболеваний. Но может ли он спровоцировать развитие рака? Об этом мы поговорили с заведующей отделением немедикаментозного лечения клиники неврозов "Сосновый бор", врачом-психиатром и психотерапевтом Екатериной Дмитриевной Карташовой.*

### **- Влияют ли психосоматические факторы на возникновение и развитие болезней?**

- Сколько времени существуют медицина и психология, столько исследуется влияние стрессовых факторов на течение заболеваний. Есть научно доказанный биопсихосоциальный подход к пониманию причин возникновения и течения любого заболевания. Он фокусируется на комплексном взаимодействии нескольких факторов.

### **- Расскажите подробнее о биопсихосоциальной модели.**

- Эта концепция рассматривает здоровье и болезнь человека с учетом не только физиологических и биологических факторов, но также психологических и социальных аспектов. Так, биологический фактор – это наследственность, врожденная отягощенность, инфекции, вредные привычки: алкоголь, курение, употребление вредных продуктов в пищу и т.д. А психологические аспекты включают в себя индивидуальное восприятие человека, его мышление, эмоции и поведение. Социальный аспект — это стрессы, с которыми сталкивается человек, семейные факторы и прочее.

Особенно хронический стресс и не решаемые долгие годы проблемы могут пагубно влиять на здоровье человека. В совокупности, когда все три фактора - биологический, психологический и социальный — совпадают в негативном аспекте, то риски возникновения многофакторных заболеваний, в том числе и онкологических, возрастают.

### **- Как психосоматические факторы влияют на иммунную систему и способность организма бороться с раковыми клетками?**

- Хронический стресс подавляет иммунную систему. И именно иммунитет имеет большое значение в борьбе с опухолевыми клетками. Если происходит нарушение в работе иммунной системы, то атипичные клетки, онкоклетки, не только не погибают, но и растут. Однозначно можно сказать, что стрессы увеличивают факторы риска. Если человек не справляется со стрессом, он может начать курить, обращаться к алкоголю, при этом появляются дополнительные факторы, увеличивающие риски развития опухоли.

Еще одно последствие стресса - нарушение пищевого поведения, которое провоцирует расстройство обмена веществ и приводит к избыточному весу, что также является фактором, предрасполагающим к возникновению рака. Вот так опосредованно стресс влияет на ухудшение здоровья человека, приводит к ситуации, когда у организма истощаются ресурсы, чтобы справиться с заболеванием.

Важно, что стресс также влияет и на течение заболевания. Кто-то выздоравливает, а кто-то продолжает болеть. Оптимистичный настрой помогает справиться с болезнью быстрее.

Некоторые люди, узнав о заболевании, пытаются лечиться народными средствами, ищут другие альтернативы традиционному лечению. Мы всегда рекомендуем пациентам обязательно наблюдаться у онколога и ежегодно проходить все необходимые обследования, а также придерживаться здорового образа жизни.

**- Какие практические рекомендации можно дать людям, находящимся в группе риска или испытывающим стресс, чтобы снизить вероятность возникновения рака?**

- Это очень простые вещи, относящиеся к здоровому образу жизни: отказ от вредных привычек, нормализация режима сна и отдыха, физическая активность и спорт. Хотя эти вещи очень хорошо влияют на улучшение физического и психического здоровья, люди часто мало им уделяют внимание, считая их не такими значимыми, что может пагубно сказаться на самочувствии. Ну и, конечно, рекомендуем позитивный настрой, который заметно повышает качество нашей жизни.

Нужно учиться радоваться даже самым маленьким событиям, ощущать себя счастливым в моменте. Это тоже хорошая профилактика заболеваний. И если человека длительное время ничто не радует, стоит обратиться к специалистам, поискать причины. Иногда мы не можем сами понять, что в жизни не так, ведь формально может быть все в порядке: работа, семья, друзья, дом, но ощущения счастья это не приносит. Именно специалисты помогают выявить причины таких состояний.

**- Какие меры можно предпринять для снижения уровня стресса и улучшения психического здоровья?**

- Один из методов – умение выплёскивать эмоции и не накапливать их. Это можно сравнить с уборкой дома, когда мы выбрасываем все лишнее. Также и из организма нужно убирать негативные эмоции, внутреннее напряжение, фиксацию на плохих мыслях. Для выплеска эмоций помогает звук, пение, или даже просто проговаривание негатива с движением, к примеру,

подбрасывая мяч или хлопая рукой по подушке. Кроме того, очень помогают расслабиться медитация и релаксация по Джекобсону (особый вид упражнений, когда чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц). Необходимо правильно распределить ресурсы и обязательно уделять время себе, тем занятиям, которые приносят удовольствие. Ведь наша главная задача - быть счастливыми, а значит и здоровыми!