

ЭМОЦИИ ЖИВУТ В ВАШЕМ ТЕЛЕ

Эмоции живут не только в голове — они живут и в вашем теле. Скорее всего, вы уже не раз сталкивались с этим явлением. Например, беспокойство перед приближающимся дедлайном или процедурой может проявляться в виде «бабочек» в животе, потных ладоней, боли в желудке или тошноте. Во время просмотра фильма ужасов страх может проявляться в виде мурашек, сухости во рту или учащенного сердцебиения. Печаль и депрессия могут заставить вас медленнее ходить и говорить, лишиться мотивации, наполнить ваше тело тяжестью и вялостью. Стресс может вызвать крапивницу, высыпания, головную боль или недомогание, а также привести к появлению седины или выпадению волос. Эмоции постоянно и существенно влияют на физическое состояние, независимо от того, осознаете вы это или нет. Это явление известно как соматический, или телесный, аспект эмоций.

Боль приводит к плохому настроению

Хроническая боль меняет вашу жизнь. Иногда она становится вашей жизнью. Исследования показывают, что хотя негативные эмоции усиливают боль, верно и обратное: постоянная боль может ухудшить настроение. Если вы чувствуете грусть или заметили появление депрессии с момента возникновения неприятных ощущений, вы не одиноки: доказано, что депрессия сопровождает хроническую боль в 50 % случаев. Не только боль приходит с депрессией, но и депрессия приходит с болью: примерно две трети людей с депрессией сообщают о хронических болях. Помимо печали, вы можете испытывать горе, оплакивая потерю физических возможностей, социальной жизни, секса и подвижности. Такая значительная связь между болью и депрессией не случайна. Поскольку негативные эмоции вызывают и усиливают неприятные симптомы, важно знать эти эмоции и то, как они проявляются с физической стороны. Это может происходить по-разному.

Как печаль и депрессия проявляются в *вашем* теле? (Обведите все подходящие для вас пункты и добавьте недостающие симптомы.)

Плач, слезливость	Изменение аппетита: вы едите больше или меньше
Тяжесть в теле и конечностях	Снижается желание выходить на улицу или общаться
Медленнее ходите и говорите	Вы остаетесь в постели, сидите дома
Больше или меньше спите	Изоляция от друзей и семьи
Недостаток энергии	Раздражительность
Сниженная активность	Головные боли, мигрени
Низкая мотивация	Боли в животе, тошнота, рвота
Ощущение, что вы не можете встать	Диарея, запор
Потеря интереса к деятельности	Мышечные боли, боли в суставах, необъяснимые боли в теле
Потеря интереса к сексу	Проблемы с концентрацией внимания
Ангедония: вы получаете меньше удовольствия от происходящего, чем раньше	Проблемы с памятью
Стремление «спрятаться» или скрыться от мира	Проблемы с принятием решений
Усталость, вялость, физическое истощение	

Как еще негативные эмоции проявляются в вашем теле?

КОПИНГ ВЛИЯЕТ НА БОЛЬ

Цикл КПТ работает в обратном направлении: когда у нас в голове плохие мысли и мы испытываем негативные чувства, то *ведем себя* определенным образом. Это поведение — попытка справиться с болью и болезнью. *Копинг-поведение* — это либо то, что мы делаем, например идем к врачу, либо то, что перестаем делать. К примеру, некоторые люди прекращают заниматься спортом, потому что им больно, или работать, поскольку чувствуют недомогание и не могут сосредоточиться. Некоторые перестают встречаться с друзьями или заводят совершенно новую компанию знакомых с похожим заболеванием. Другие отказываются от активной деятельности и проводят больше времени в постели или на диване. Избегание и уход — обычные и понятные методы преодоления хронической боли.

Что вы начали или перестали делать, чтобы справиться с болью? (Обведите в кружок все, что у вас встречается, и добавьте недостающие пункты.)

Ходите к врачу.

Реже выходите на улицу.

Принимаете лекарства.

Больше пользуетесь электронными устройствами.

Проводите больше времени в постели или на диване.

Едите в постели.

Остаетесь в пижаме весь день.

Успокаиваете себя с помощью еды.

Спите днем.

Меньше занимаетесь спортом или не занимаетесь вообще.

Бросили старые увлечения и нашли новые.

Меньше социального взаимодействия (планов, свиданий, вечеринок).

Пропускаете работу.

Принимаете дополнительные лекарства, чтобы справиться с обострениями.

Меньше занимаетесь повседневными делами (например, приготовлением пищи, вождением автомобиля, работой по дому).

Бережете и защищаете больные места, меняя осанку, походку или положение тела.

Меньше времени посвящаете хобби и приятным занятиям.

Ваши примеры копинг-поведения:

РЕЖИМ ВАМПИРА

То, что мы *делаем*, влияет на то, что мы *думаем* и *чувствуем*, как эмоционально, так и физически. Представьте, что происходит, когда вы:

- сидите дома день за днем;
- перестаете встречаться с друзьями;
- пропускаете работу и получаете меньший доход;
- ограничиваете занятия любимым хобби и приятными делами;
- перестаете заниматься спортом и двигаться;
- получаете меньше солнечного света и реже выходите на свежий воздух.

Вы наверняка знаете ответ: ваше настроение ухудшается. Нарастают стресс и тревога, вы чувствуете себя отверженным, отстаете в социальном и профессиональном плане. Когда настроение ухудшается, а стресс увеличивается, регулятор боли движется вверх, *усиливая ее*.

Этот цикл хорошо знаком Шэрон.

ИСТОРИЯ ШЭРОН

Шэрон работает учительницей неполный день. Она борется с хроническими головными болями и болями в животе. Она называет свой цикл боли «переходом в режим вампира».

Женщина рассказывает: «В дни сильной боли я закрываю жалюзи, потому что солнечный свет вредит моим глазам. Звоню на работу и сообщаю, что не приду, а затем ложусь в постель и натягиваю одеяло на голову. Проходят дни, я перестаю встречаться с друзьями, выходить на улицу и заниматься спортом. Я отказываюсь от своих хобби, таких как бег и фотография. Я чувствую себя вампиром, потому что выхожу из своей комнаты только с наступлением темноты. Через несколько дней мое настроение ухудшается, я чувствую подавленность. Мои стресс и тревога резко возрастают, потому что я пропускаю сроки сдачи работы, мой руководитель угрожает заменить меня, а счета копятся. Из-за этого у меня начинает болеть еще и желудок. Я переживаю, как моя боль повлияет на мой доход и наличие средств к существованию, и беспокоюсь, что не смогу претендовать на получение инвалидности.

Кроме того, моя семья и друзья продолжают жить полной жизнью без меня. Я боюсь, что останусь в стороне от всего происходящего и что меня будут считать инвалидом. Когда я думаю о деньгах, работе, семье и своей боли, стресс и тревога становятся настолько сильными, что вызывают новые мигрени и рвоту. После нескольких недель, проведенных в постели, у меня не остается никакого желания выходить из дома.

Такое ощущение, что никто не понимает, через что я прохожу. Я начинаю думать, что если лекарства не помогают, то ничто и никогда не поможет. Мне кажется, что вся моя жизнь будет такой, что я навсегда останусь в режиме вампира, потеряю работу, дом и своего мужа, что никто и ничто мне не поможет. Чем сильнее мои стресс и депрессия, тем хуже чувствует себя мое тело».

Если это звучит хоть немного знакомо, добро пожаловать в клуб. История Шэрон — обычный пример того, как во время болезни или хронической боли мысли, чувства и поведение влияют друг на друга. Но вот хорошая новость: теперь, когда вы знакомы с этим циклом, у вас есть *возможность разорвать его*. Именно в этом вам поможет данное практическое пособие. Узнав о своем собственном цикле мыслей, чувств и моделей поведения, вы приобретете новые навыки управления циклом боли — так же, как это сделала Шэрон. (Кстати, у нее это прекрасно получилось.)

Почему надо отказаться от пижамы?

Вот совет профессионала: даже если вы проснулись с ужасной болью и знаете, что не сможете выйти из дома, *все равно вылезайте из пижамы*. Почему? Потому что определенные модели поведения, такие как пребывание в пижаме, могут удерживать ваш мозг в «большом режиме». Это может поглотить всю вашу жизнь целиком: работу, личность, увлечения. Желание остаться в пижаме — это боль, пытающаяся захватить власть. Смена одежды может показаться незначительным действием, но это мини-революция, один маленький шаг на пути возвращения себе власти. Это сигнал вашему мозгу, что вы переходите от беспомощности к силе, от дисфункции — к функции. Это *не значит*, что в тяжелый день или ленивое воскресенье вам запрещено валяться в пижаме. Пожалуйста, валяйтесь! Однако сменив пижаму на обычную одежду (даже если вам больно), вы сообщаете мозгу, что и в дни боли обладаете достаточной силой и готовы встретить день во всеоружии.

КАК СТРЕСС И ТРЕВОГА ВЛИЯЮТ НА БОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ

Стресс и тревога играют важную роль в возникновении боли и оказывают влияние на здоровье. Они являются *естественными и нормальными* компонентами переживания боли. Стресс обычно определяется как временная реакция на внешний раздражающий фактор, которая проходит, как только исчезает существующая угроза. *Тревога* обычно определяется как устойчивая реакция на стресс, несоизмеренная с угрозой стрессора и часто сосредоточенная на будущих событиях, которые еще не произошли. Тревога может приводить к истощению и нарушать функционирование в социальной, профессиональной и физической сферах.

Я часто слышу, как люди, страдающие от боли, говорят: «Но у меня нет ни стресса, ни тревоги». Вот вам новость: болезнь — это огромный стресс для организма. На самом деле хроническая боль — это один из *самых больших стрессов!*

Поскольку стресс и тревога напрямую влияют на боль, важно досконально разобраться в этих эмоциях. *Стресс, тревога, беспокойство и страх* — все это

члены одной семьи эмоций. Эти эмоции — адаптивная реакция организма на опасность, помогающая выжить. Когда-то люди были охотниками. Пока они охотились ради своего обеда, другие животные охотились на них. Поэтому человеческий организм выработал систему, позволяющую справляться с чрезвычайными ситуациями: когда приближался голодный лев, система стрессового реагирования организма, включая симпатическую нервную систему (СНС) и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось (ГГН) — системы, которые готовят организм к действию, — выделяла в кровь гормоны стресса, такие как адреналин. Адреналин приводит тело в состояние, называемое *борьбой, бегством или замиранием*. Он в мгновение ока готовит ваше тело к тому, чтобы: (1) сразиться со львом, (2) убежать от него и бежать как можно быстрее; (3) замереть, обманув льва и заставив его поверить, что вы уже мертвы. Адреналин влияет на организм по-разному: ускоряет сердцебиение и дыхание, останавливает пищеварение, напрягает мышцы, заставляет вас чувствовать себя беспокойно, вызывает чувство страха и другие ощущения, перечисленные ниже в «Чек-листе тревоги и стресса».

Однако в современном мире не нужно охотиться с копьями, чтобы добыть себе ужин. Вместо этого мы покупаем еду в продуктовом магазине, а там не так много львов. Но иногда организм все равно выделяет адреналин, причем в неудобное время — например, когда вы читаете новости, не успеваете с дедлайном по проекту или думаете о предстоящей медицинской процедуре. *Ваш организм также выделяет гормоны стресса, когда вы испытываете боль*. Она активизирует стрессовую реакцию СНС. Из-за стресса продолжает работать система стрессового реагирования, что повышает чувствительность нервной системы и поддерживает высокий уровень боли. Чем чувствительнее ваша нервная система, тем сильнее боль.

Сильный стресс — повышается чувствительность нервной системы —
увеличивается «громкость» боли

Чем больше эта «громкость», тем сильнее стресс, и, таким образом, замыкается цикл «стресс — боль». Усиление последней приводит к еще большему стрессу, усиление которого влечет боль еще сильнее, и так по кругу.

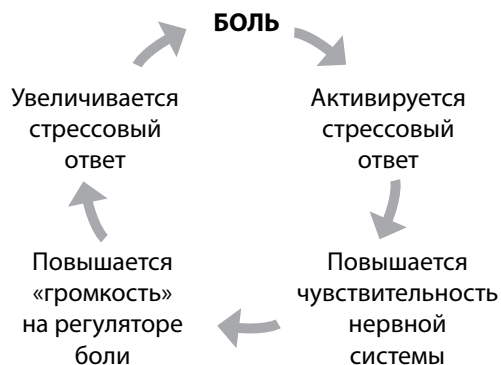


Рис. 3. Цикл «стресс — боль»

Поскольку ваша система стрессового реагирования срабатывает независимо от того, охотитесь ли вы, читаете о политике или ожидаете операции, вы испытываете похожие симптомы: сердце колотится, желудок бурлит, дыхание учащается, ладони потеют, мышцы спины напряжены, в голове — пульсация. Но в этот момент вы просто сидите на работе, в зале ожидания или на диване, испытывая желание бежать, а бежать некуда. В таких ситуациях реакция не является адаптивной или полезной. Напротив, это ложная тревога, вызывающая сильный дистресс.

Как будто задача справиться с болью недостаточно сложна сама по себе, и нам приходится иметь дело с различными дополнительными стрессовыми факторами, которые повышают тревожность и усиливают недомогание. Действительно, тревожность растет во всем мире. За последние несколько десятилетий количество рецептов на препараты, снижающие тревожность, увеличилось более чем в два раза. Неужели у каждого человека внезапно возникает химический дисбаланс или активируется генетически заложенное тревожное расстройство?

Последние исследования сообщают, что это не совсем так. Скорее всего, мы реагируем на *ситуационные* или *экологические* триггеры. То есть наша тревожность может быть вызвана такими стрессовыми факторами, как пандемия, необходимость поиска убежища, потеря работы, угроза ядерной войны, глобальный терроризм, оружие в школах, изменение климата и глобальное потепление, рост стоимости жизни, мобильные устройства и технологии, политические разно-

гласия, разрушительные пожары, стихийные бедствия... и хроническая боль. Добавьте к этому ежедневные стрессы, связанные с семейными конфликтами, походом за продуктами, пробками в час пик, автомобильными гудками, плачем детей, неоплаченными счетами, возмещением страховки, требовательным начальством, хаотичной домашней жизнью, ссорами и другими неприятностями — неудивительно, что мы так напряжены! *Как и боль, тревога и депрессия также носят биопсихосоциальный характер* — они возникают, усиливаются и уменьшаются под воздействием биологических, психологических, социальных и экологических факторов.

Что вы почувствовали, прочитав список стрессовых факторов?

Какие проблемы вызывают у вас тревогу и стресс?

Когда вы испытываете тревогу или депрессию и чувствуете, что ваши лекарства не помогают, подумайте о том, чтобы воздействовать на когнитивные, эмоциональные, социальные, поведенческие и ситуационные факторы, такие как недостаточное количество физических упражнений и игр, нездоровые или жестокие отношения, негативные мысли, количество и время чтения новостей, время использования гаджетов и другие биопсихосоциальные факторы.

Чек-лист тревоги и стресса

Как печаль и депрессия, стресс и тревога тоже отражаются на самочувствии. Поскольку люди отличаются друг от друга, эти эмоции проявляются у всех по-разному. Как стресс и тревога показывают себя в вашем теле? (Обведите в кружок подходящие варианты и добавьте свои собственные.)