

...Н астроение у меня было хуже некуда и уж совсем не рабочее. И это накануне серьезного интервью о влиянии эмоций на здоровье человека с доктором медицинских наук профессором Р.Я. Татаринцевой! Мои собственные эмоции настолько разыгрались, что разговор мог не получиться. Оставалось каких-то полчаса до встречи в Российском университете дружбы народов, где моя героиня возглавляет кафедру на факультете повышения квалификации медицинских работников, а мысли мои были заняты исключительно пережевыванием собственных неприятностей. И тут я вспомнила известный совет психологов: от отрицательных эмоций можно избавиться с помощью улыбки.

ва, например, убирая квартиру, танцуя. Если стрессы возникают часто, а человек реагирует на них пассивно, рано или поздно возможности организма справиться с этими веществами окажутся подорваны и возникнут проблемы со здоровьем.

**- В общем, надо учиться улыбаться?**

- Улыбаться, конечно, надо обязательно. Но искусственно вызванное состояние очень сложно сохранить надолго. Для меня в этом смысле примером являются китайцы. Я много лет изучаю китайскую медицину, постоянно езжу в Китай на стажировку, по опыту, хорошо знаю и люблю этот народ... Они очень улыбчивые люди, но это не маска на лице, а отражение внутренней гармонично-

пример, эротические фильмы доставляют их любителям удовольствие. Однако во время просмотра таких лент биологически активные вещества наряду с сердечно-сосудистой начинают выбрасывать эндокринная и мочеполовая системы, и организму, чтобы усвоить их, приходится работать с огромными перегрузками. А это чревато уже целым букетом заболеваний.

**- При лечении каких заболеваний важно учитывать их эмоциональную первопричину?**

- На этот вопрос сложно ответить однозначно. Человек – существо настолько многогранное, что каждый из нас требует индивидуального подхода. Бывает, что и болезнь несложная, а вылечить ее не уда-

чение комплексное, оно, как правило, и успешное.

Я получила много специализаций, прошла самые разные курсы, но в свое время настоящим открытием для меня стало изучение системы английского врача-гомеопата Эдварда Бетча. В России его иногда называют доктором Бак. Он был вполне успешным человеком, как вдруг у него обнаружили неоперабельный рак с метастазами в брюшную полость. Стал он думать, что же привело его к такому печальному итогу, и пришел к выводу: неправильная эмоциональная жизнь. Результатом размышлений явилось создание коллекции выделенных из цветов веществ, которые воздействуют на эмоциональную первопричину заболевания. Я не раз в

кто тебя любит, а ты попробуй понять человека, который к тебе относится плохо. Представь себе, что в его душе творится. Злость не дает ему на белый свет спокойно смотреть. Возможно, к такому состоянию человека привели очень сложные обстоятельства, и ему можно посочувствовать». Эти простые слова помогли мне иначе посмотреть на многих людей, и стало намного легче жить.

На нашей кафедре лечится много верующих больных, некоторых к нам направляют церковные приходы. Сама я человек православный и, прежде чем использовать какой-то новый метод лечения, получаю для этого благословение у батюшки. И что интересно: помощь оказываешь и верующему пациенту, и неверующему одинаковую, но у первых результаты лечения обычно лучше. Я связываю это с тем, что верующий в большей степени готов работать над миром своих эмоций. Между тем существуют убедительные исследования ученых-генетиков о том, что, например, исповедь является ключом для лечения даже таких безнадежных с точки зрения европейской медицины заболеваний, как наследственные. Но, конечно, речь в данном случае идет о глубокой исповеди. Это очень большая, сложная и зачастую длительная работа, которую можно проделать лишь под руководством опытного наставника-священника. Она позволяет добиться полной коррекции эмоционального фона. Человек избавляется от чувства вины, обретает понимание смысла своего существования, внутреннюю свободу – по существу, он возрождается к новой жизни духовно и физически.

**- Сейчас доступна масса методик, обещающих человеку достижение эмоциональной гармонии. Прилавки магазинов буквально ломятся от такого рода литературы. Она востребована, потому что людям жизненно необходимо уметь контролировать свои эмоции. Как сориентироваться в этом печатном изобилии?**

- Читайте книги святых отцов. Их писали монахи, то есть люди, одна из главных целей жизни которых – достижение гармонии в душе. В этих произведениях кладезь знаний, мудрости, там можно найти ответы на многие важные вопросы. Когда человек молится, он успокаивается и гармонизируется. Но я реалист и понимаю, что эти советы хороши для людей верующих. Неверующим дать совет сложнее, потому что у них очень часто снижена чувствительность к опасностям, которых много больше, чем кажется. Прежде всего это агрессивные методы воздействия на психику. К такому относятся не только, скажем, гипноз или какие-то психологические тренинги, за которыми стоят секты. Если человек хочет откорректировать свой эмоциональный фон, он не должен, например, читать и смотреть триллеры. Кстати, их поклонники, как правило, имеют слабые почки и подобного рода развлечением ослабляют этот орган еще больше. Но главное, наверное – в любой жизненной ситуации человек должен прежде всего сохранять достоинство. Это поможет держать эмоции под контролем и тем самым избежать саморазрушения.

**Беседу велла  
Наталья КУЗИНА**

## ГНЕВОМ СЕРДЦЕ НЕ ИЗЛЕЧИШЬ

Увы, реализовать его оказалось непросто: мышцы на лице словно окаменели. Выжимаю улыбку снова, снова... Кажется, еще немного – и губы изобразят радость. Но тут я увидела, что сидящая напротив женщина с некой опаской наблюдает за моими физиономическими упражнениями. Взглянула на свое отражение в окне... Честно говоря, на ее месте я бы тоже забеспокоилась: вместо улыбки лицо мое складывалось в гримасу, словно я изо всех сил сдерживаюсь, чтобы не плюнуть. Это так меня развеселило, что от хандры не осталось и следа.

- И все-таки тренировали улыбку вы не зря, – прокомментировала эту ситуацию Раиса Яковлевна. – Физиология человека такова, что, когда мышцы лица занимают положение улыбки, улучшается и эмоциональное состояние. А попробуйте, когда у вас оптимистичное состояние, нахмуриться. Настроение сразу испортится.

**- А может, мне стоило бороться со своим раздражением более энергично? Поколотить, скажем, подушку, представляя, что это обидчик. Скорее всего, это бы мне доставило удовольствие. Говорят, японцы специально для снятия стресса даже выпускают резиновую куклу «Начальник»...**

- Несомненно, отрицательные эмоции надо выплеснуть. Но при этом совсем не обязательно вновь погружать себя в переживание гнева.

Если, скажем, человек сталкивается с опасностью физического насилия, он в зависимости от типа своей личности замирает, убегает или вступает в схватку. Причем замирание, пусть на доли секунды, происходит всегда, а потом идет выброс биологически активных веществ, в результате чего улучшается кровообращение, усиливается частота сердечных сокращений... И тело становится готовым к действию. А когда они совершаются, мышцы отрабатывают выброс этих веществ. Когда человек пассивен, организму приходится сложно – ведь ему надо их куда-то деть... Готовность к физическим действиям возникает не только в случае опасности насилия, но и при любом стрессе. Вот почему так важно израсходовать выброшенные организмом веществ-

сти. Они сохранили свою древнюю культуру и знают: если будет преобладать какая-то эмоция, то может возникнуть болезнь. И это помогает им контролировать свое душевное состояние, оставаясь доброжелательными и естественными.

**- Расскажите подробнее, как китайская медицина трактует связь различных органов организма человека с эмоциями.**

- Согласно ее теории, чувство радости связано с сердцем. Печали – с легкими. Страх – с почками. Гнева – с печенью. Тревоги – с поджелудочной железой и селезенкой. Когда возникает какая-то эмоция, отвечающий ей орган выбрасывает свои биологически активные вещества. В художественной литературе много раз описано, как глубокая печаль или неразделенная любовь приводит к развитию чахотки. Если человек охвачен гневом, то возникает застой желчи, а с ним и заболевания печени или желчевыводящих путей. Сильный страх нередко становится причиной расстройств почек и мочевого пузыря. Часто возникающий страх чреват развитием у ребенка энуреза. У взрослых мужчин на фоне сильных переживаний иногда возникает импотенция. Состоянием страха не случайно соответствует образ застывания: человек, испугавшись, нередко как бы застывает на месте, не в состоянии шевельнуться. Когда в каком-то месте организма нарушается цикличность физиологических процессов, они тоже как бы застывают, и возникает опухоль. Страх связан и с переизбытком холода – поэтому рефлексотерапевты для нормализации циркуляции используют разогревающие организм средства, например, перцовый пластырь, горчичники, аппликатор Кузнецова...

**- Получается, и радоваться вредно?**

- Нам нужны все эмоции, даже гнев и тревога. Эмоции помогают нам и физиологически нормально функционировать, ощущать полноту жизни, различать богатство ее оттенков. Проблемы со здоровьем возникают, когда какая-то эмоция становится слишком сильной и стойкой. В этом случае вредной может оказаться даже радость. Когда она в меру, то как бы питает сердце. Хорошо известно, что, на-



ФОТО ВАЛЕРИЯ ВЛАСОВА

ется. Некоторые люди, чтобы помочь себе, тратят большие деньги на приобретение редких и дорогостоящих лекарств, обращаются к изощренным методам воздействия на организм, а потом оказывается, им требовалось куда более доступное средство.

Знаете, я из семьи долгожителей. Моя мама прожила 99 лет, бабушка – 103 года, прабабушка – 123, и во многом благодаря тому, что в нашей семье сохранилась методика мягкотканевого массажа. Она позволяет возвращать органы на их место. Дело в том, что в течение жизни в силу разных обстоятельств органы в той или иной степени смещаются, а это в свою очередь нарушает их работу. Вот насколько в человеке все взаимосвязано. Например, чтобы вылечить щитовидную железу, надо прежде всего навести порядок в желчном пузыре, убрать спазмы в брюшной полости, потому что они затрудняют кровоснабжение. Если в щитовидке уже произошли серьезные изменения, одной мануальной терапией не обойдешься – нужно добавлять и травы, которые помогут снять характерную для таких больных повышенную эмоциональность. Когда ле-

своей практике убеждалась, что эта система позволяет бороться порой с безнадежными случаями. Бетч испытал эти средства на себе и прожил еще более 25 лет. Вот что значит отрегулировать свои эмоции! И какие, вы думаете, он использовал растения? Да самые простые: колоски, васильки...

**- Многие обиды, эмоциональные драмы человек носит с детства. Можно ли от них избавиться самостоятельно?**

- Возможно, вы удивитесь, но я считаю, делать это надо с помощью священника. Кстати, раньше в земской медицине врач и священник работали сообща. Что такое, скажем, длительная и сильная обида с точки зрения медицины? Это постоянно функционирующий очаг возбуждения в коре головного мозга, который, посылая ложные сигналы в организм, дестабилизирует его работу, нанося тем самым огромный вред здоровью. А избавиться от обиды, по себе знаю, очень сложно. Но мне повезло, в своей жизни я встретила хороших священников, которые были высокотехнологичными людьми и прекрасными советчиками. До сих пор помню, как один батюшка сказал мне: «Легко любить того,



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

## ПРИЛАСКАЕМ МАЛЫША - ОТОГРЕЕТСЯ ДУША

Сегодня во многих родах новорожденного сразу кладут на живот матери: роды и первые минуты самостоятельной жизни – сильнейший стресс для крохи, вот и помогает справиться с ним прикосновение к теплему родному маминному животу.

Значение импринтинга – механизма запоминания впечатлений – очень велико в судьбе человека, в особенности начиная от первых мгновений появления на свет и весь первый год жизни. Не бойтесь ласкать своего малыша: берите его на руки, целуйте, поглаживайте. Даже новорожденные крысят перестают расти, если мать бросит их вылизывать! Оказывается, прикосновение к детенышу (все равно, звериному или человеческому) стимулирует образование у него гормонов роста. Ласковое воздействие на кожу раздражает веточки блуждающего нерва, а он стимулирует работу поджелудочной железы. В результате улучшается пищеварение, становится активнее обмен веществ, что приводит к активному росту и набору веса.

У педиатров даже появился термин – щедро облаканный ребенок. Это тот, который легче переносит стрессы, что в свою очередь ведет к стойкости против инфекций. Зато у недоласканных детей повышается уровень гормона кортизола, способного уничтожать клетки иммунной системы. Возможно, поэтому детдомовские дети болеют куда чаще ребят, имеющих любящих и заботливых родителей.

Увы, редкий новорожденный сейчас обходится без хотя бы минимальной мозговой дисфункции. Это отражается в той или иной степени на физическом развитии, освоении двигательных навыков, а позже – на развитии речи, памяти, внимания. Все эти проблемы могут отчасти устранить нежные руки близких людей. Если мало простых прикосновений – будем делать домашний массаж: он вызывает раздражение нервных окончаний, а те посылают в кору головного мозга сигналы, побуждающие недостаточно активно функционирующие зоны. Тут главное – тактильно объединяющее общение родителей и малыша. Если при переодевании и после купания вы пару минут погладите ребенка ручки, ножки, спинку, разотрите их и снова погладите – он ощутит покой и защищенность и получит огромное удовольствие! Да и вы тоже...

### ПОМНИТЕ О SBS!

**Эта английская аббревиатура расшифровывается как «Shaken Baby Syndrome» – синдром сотрясения младенцев, который, как правило, угрожает детям в возрасте до 2 лет. Причина SBS – энергичное встряхивание или подбрасывание младенцев, что весьма любят делать удалые папы. Как выяснили медики, подобные встряхивания порой чреваты кровоизлияниями в мозг и глаза, что может привести к органическим поражениям мозга, слепоте, параличам. И все из-за желания потискать кроху! Папы, не трясите своего малыша как грушу, не вертите вокруг себя до тошноты, не подбрасывайте к потолку с веселым уханьем – и не разрешайте это делать другим!**

В возрасте пяти лет малыш уже способен понять, почему вы к нему прикасаетесь. Старайтесь своей лаской помогать ему разрешать сложные ситуации: к примеру, он боится пройти мимо привязанной собаки. Помочь преодолеть этот страх можно, если крепко обнять дитя и позволить ему прижаться к вам.

Ребенок подросток и уже не всегда позволяет гладить и похлопывать себя? Теперь он может и застесняться, если вы поцелуете его на глазах у товарищей. Особенно это относится к мальчикам. На самом деле именно они больше нуждаются в том, чтобы мама нежно погладила их по головке и поцеловала в трудную минуту или перед сном. Хоть ваш сын и считает себя уже «большим парнем», он пока страдает от своей незащищенности. Не давая себе в этом отчета, он по-прежнему нуждается в родных прикосновениях! Но он не знает, как быть, чтобы и близких не обидеть, и сохранить независимость. Выход таков: родители должны к этому возрасту научить ребенка первым идти на контакт, предлагать нежность самому: обнять уставшую маму, вовремя подать ей руку, ободрающе похлопать по плечу папу или старшего брата, погладить по голове заблуждающую бабушку. Это очень важно для развития полноценной личности. Тем самым вы приучаете ребенка заботиться о других. К тому же «без потери лица» он может приласкаться, как прежде, к родным и близким.

**Наталья СЕГЕНЬ**