

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

КАКИЕ ЭМОЦИИ РАЗРУШАЮТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ?

Среди современных болезней, самые распространенные причины смертности – ***сердечно-сосудистые заболевания***. Психосоматическая составляющая свойственна болезням сердца и сосудов:

Ишемическая болезнь сердца;

Артериальная гипертония;

Аритмия;

Кардионевроз;

Нейроциркулярная дистония.

Приверженность к ***нейроциркуляторной дистонии*** появляется в раннем детстве. Огромное влияние на развитие болезни при этом имеет домашняя обстановка. Если в близком кругу напряженные взаимоотношения взрослых, постоянная атмосфера раздражения и недостаток тепла, или же, над ребенком чрезмерная опека, то у него на подсознательном уровне формируется неудовлетворенность. Она вызывает внутреннее сопротивление, враждебность. Дитя не умеет их выразить. С возрастом возникает постоянная напряженность мышечной системы, формирование разных мышечных блоков. Умноженные невыраженные чувства держат в напряжение мышцы, которые со временем сдавливают близлежащие сосуды. Это ведет к изменению в кровообращении и циркуляции лимфы. Начинается гипоксия крови, голодание клеток и тканей. А это есть патологическим механизмом сердечно-сосудистых заболеваний.

Появлению ***артериальной гипертензии*** способствует эмоциональное переживание. Человек с гипертоническим заболеванием имеет определенный склад характера, определенные эмоциональные проявления, определенные привычки. Но всем гипертоникам свойственна хронически подавляемая агрессия на фоне страха. Главной причиной развития артериальной гипертензии есть постоянная, повседневная аффективная напряженность, беспокойство и тревога.

Ишемическая болезнь сердца (или коронарная болезнь сердца) тоже относится к психосоматическим недугам. Нагрузки, которые сердце испытывает при повышенной эмоциональности, очень велики.

Психосоматические переживания воздействуют на жировой обмен и обуславливают *атеросклероз коронарных сосудов*. Поражение коронарных сосудов есть фундамент нарушения поступления с кровью кислорода и питательных веществ к сердечной мышце. Эмоциональные условия, которые содействуют прогрессированию ишемической болезни и смертельного последствия – *инфаркта сердца*, это:

Постоянный стресс и напряженность.

Повышенная тревожность.

Депрессивность.

Учитывая факт, что инсульт головного мозга это осложнения [атеросклероза](#) сосудов головного мозга, можно смело отнести все перечисленные переживания и к развитию *инсульта головного мозга*. *Отклонения сердечного ритма* – это аритмия, учащение, замедление биения сердца, провоцируется разговорами и ситуативными факторами в периоды большой внутренней драматичности. Такое состояние, которое вызывает такие приступы, есть страх. В основе *сердечного невроза* лежит страх смерти от остановки сердца. Паническая атака вызывает неодолимый страх мысли о летальности. Кроме того, причины возникновения **кардионевроза**:

Негативизм.

Замкнутость.

Повышенная эмоциональность.

Внутренний конфликт.

Нехватка любви в детстве.

Стресс.

Чувство вины.