

# Связь души и тела

Иногда мы вынуждены носить маску, скрывая под приветливой улыбкой свое одиночество, боль и разочарование. По-видимому, вы слышали, что если долго не давать выхода своим негативным эмоциям, выражая их словом или действием, это может привести к развитию различных болезней.



## Последствия стресса

Мы часто слышим, что «все болезни от нервов». И в этом есть большая доля правды, ведь любые эмоции отражаются на функциях организма. Психологическое воздействие, которое выводит его из состояния равновесия, называется «стресс». Волнуясь, вы испытываете психологический стресс. При этом сердце выскакивает из груди, холодают руки или сосет под ложечкой. Могут появиться боли и спазмы в желудке или кишечнике. Т.е. органы реагируют на психологическое давление еще до того, как в них происходят патологические (соматические) изменения и наступает болезнь. Если влияние стресса не устранено, и он продолжает воздействовать длительное время, энергетические ресурсы органов начинают истощаться и, в конце концов, может действительно развиться болезнь. При этом обычно поражается самый слабый от рождения орган или же ранее пострадавший. Помните поговорку: «Где тонко, там и рвется»? Описанная

выше патология называется «психосоматическое расстройство», т.е. телесная болезнь, которую вызвали психологические причины. Этот феномен изучается уже давно. Доказано, что лечение таких болезней без препаратов, влияющих на психическую деятельность, не эффективно.

## Какие болезни бывают «от нервов»

Психологическое состояние пациента важно при лечении любого заболевания. Однако врачи выделили ряд патологий, в развитии которых психологические проблемы человека играют особенно важную роль, – гипертония, язвенная болезнь, сахарный диабет, тиреотоксикоз, дерматоз, бронхиальная астма. В их лечение включение препаратов, влияющих на психологическое состояние, является особенно необходимым. Если человек находится в депрессии и не настроен на выздоровление, если его не покидает ощущение тревоги и беспокойства, вылечить его основное заболевание достаточно трудно. И наоборот, если верить в свое выздоровление и быть готовым бороться с недугом, формировать так называемые позитивные мыслеформы, лечение проходит максимально эффективно.

Наиболее распространеными и испытанными успокоительными традиционно считаются препараты на основе валерианы.

## Решение простое, но эффективное

Первое, что приходит в голову, когда мы думаем о лекарстве «от нервов», – это растительные успокоительные (седативные) средства. Они помогают избавиться от психологического напряжения, беспокойства, страха, способствуют расслаблению и улучшают засыпание. Но при выборе успокоительного препарата нужно помнить, что большинство из них могут провоцировать дневную сонливость, ощущение разбитости, усталости. Это не нравится многим, но особенно неприемлемо для людей, профессия или род занятий которых требуют не только спокойствия, но и внимательности, высокой концентрации, работоспособности. Примерами могут быть водители, пилоты, врачи. В период сессии в успокоении и повышении концентрации внимания нуждаются студенты.

На практике большинство людей, которые страдают от тревоги и последствий стресса, часто отмечают снижение настроения, упадок сил, им все труднее справляться с повседневными рабочими задачами. В идеале таким людям нужен препарат, который позволяет не только устранить беспокойство и внутреннее напряжение, повысить устойчивость к стрессам, но также, что очень важно (!), улучшает настроение и повышает работоспособность. Все три эффекта в одном лекарственном средстве позволяет получить комбинация валерианы со зверобоем. Антидепрессивное и тонизирующее действие зверобоя давно известно и хорошо изучено. А в комбинации оба компонента усиливают и дополняют действие друг друга.

Препарат на основе экстрактов валерианы и зверобоя абсолютно незаменим в нашей постоянной борьбе с последствиями стрессов, а его перспективу трудно переоценить.