

КОЛИ СВІДОМІСТЬ ВИЗНАЧАЄ БУТТЯ

О. Р. Гапчин

Львівська обласна комунально-клінічна психоневрологічна лікарня

У статті містяться основні принципи сучасної науки, яка вивчає спільну "біохімію" душі і тіла – психонейроімунологію, – зв'язок між психічними і фізіологічними процесами в організмі людини.

WHEN CONSCIOUSNESS DETERMINES BEING

O. R. Hapchyn

Lviv Regional Municipal and Clinical Psychoneurological Hospital

The article contains the basic principles of Modern science which studies the common "biochemistry" of body and soul – psychoneuroimmunology, the connection between the psychological and physiological processes in human body.

Вступ. Усі хвороби від нервів – цей постулат знають всі і він правильний і перевірений. Свідченням того, що сила духу людини може робити чудеса і настільки велика, що навіть офіційна медицина, яка визначає тільки дію таблеток і скальпеля, змушена була досліджувати це питання, давно відома як психосоматична медицина, а в так званій альтернативній медицині, як mind-body medicine. Перша вивчала, в основному, як емоції і думки спричиняють розвиток хвороби, друга – як думка здатна зцілювати. Так народилася спочатку нейроімунологія, а потім психонейроімунологія (ПНІ).

Основна частина. Головним завданням, поставленим природою перед будь-яким організмом, є виживання. Це, як кажуть, біологічний імператив – наказ. Для цього людина має в своєму розпорядженні багато автоматично функціонуючих систем. Без їжі і пиття ми можемо прожити деякий час, але якби раптово повністю втратити всі імунні функції, то ми б загинули протягом кількох хвилин.

Загальновідомо, що одні люди хворіють на інфекції часто, а інші – рідко, одні люди, при контакті з алергенами залишаються здоровими, а інші страждають від алергії; більшість людей не відчувають

серйозних наслідків дисфункції імунної систем, а у деяких розвивається рак або аутоімунні захворювання. Чому ж імунна система у одних людей функціонує нормально, а інші стають жертвами різних хворіб, і іноді не однієї, а декількох?

Звичайно, це складне питання, проте останні досягнення медичної науки дозволили не тільки розширити уявлення про причини захворювань, а й використовувати ці досягнення в повсякденній практиці.

За часів Декарта вся Західна наука і філософія, в тому числі і медицина, була заснована на доктрині дуалізму, яка розглядала "душу", тобто психіку, і фізичне тіло людини як дві ізольовані, незалежні одна від одної системи. Тому донедавна імунітет розглядали як автономну, функціонуючу незалежно від інших систему організму.

Найважливішим досягненням сучасної медицини стали відкриття цілком об'єктивного зв'язку між психічними і фізіологічними процесами, або, іншими словами, зв'язки між процесами, що перебігають у центральній нервовій системі (ЦНС) і в тілі людини, та механізмів дії і шляхів, через які цей зв'язок здійснюється.

Це відкриття дуже важливе для медичної науки і практики, оскільки наявність взаємодії психіки з фізіологічними процесами означає, що наші думки і емоції можуть впливати на всі системи нашо-

го організму, в тому числі імунну, і процеси, які в них перебігають, безумовно, відбиваються на стані здоров'я.

Підкірковим центром головного мозку, що контролює імунну систему і всі основні регулюючі системи організму, є гіпоталамус, розміром з великий палець, ділянка мозку, що має двосторонній зв'язок між органами і корою мозку.

ЦНС може впливати на імунну систему безпосередньо, використовуючи периферичні нерви, через які активізуються органи імунної системи: стінка кишечника, селезінка, вилочкова залоза, кістковий мозок, лімфатичні вузли, так і не прямим шляхом, впливаючи на ендокринну систему, виробляють різноманітні гормони, видільні системи і обмінні речовини. ЦНС регулює активність імунної системи, виділяючи в кровотік і в спинно-мозкову рідину особливі хімічні речовини – цитокініни, які стимулюють або пригнічують її активність. Таким чином, будь-який процес у ЦНС, включно мислення, може впливати на імунітет.

Згідно з сучасним уявленням, однією з головних причин дисфункції імунної системи, є депресія. Під впливом цього психоемоціонального стану в крові з'являються і постійно циркулюють прозапальні, тобто сприяють запаленню, цитокініни і водночас пригнічується активність інших факторів імунітету. Якщо взяти до уваги, що останнім часом більшість вчених схиляється до того, що саме запальний процес лежить в основі розвитку таких захворювань, як атеросклероз, діабет, артрит, хвороба Альцгеймера, рак і ряд інших захворювань, стане зрозумілим, чому депресія сприяє їх розвитку.

Інший, також широко поширений фактор – захисні сили організму знижує хронічний стрес. Тут слід підкреслити, що мова йде саме про хронічний стрес. Короткочасний стрес, який виражається комплексом психічних і фізіологічних змін, по суті, може бити необхідною реакцією для підготовки організму до подолання агресії зовнішнього світу або пристосування до нових умов. Людина стає вразлива для цілого ряду захворювань тільки під впливом тривалого, тобто хронічного стресу, коли нервова система перебуває в постійному перенапруженні і постійно стимулює, підстобує імунітет, який виснажується. Протагом останнього десятиліття медики визнали, що дуже багато захворювань пов'язані з хронічним стресом, наприклад, рак, артрити, діабет, асма, розсіяний склероз, запальні та шкірні захворювання та інші.

Таким чином, наукові дослідження підтвердили наявність залежності між психоемоційним станом людини і здатністю імунної системи протистояти хворобам. Ці результати, певною мірою є такою відповіддю на запитання, чому одні люди схильні до тих чи інших захворювань, а інші ні. Нарешті, вони відкривають нові можливості для попередження розвитку та лікування багатьох захворювань, тобто використовуючи різні засоби для зняття нервової напруги (стресу або напруги), можна запобігти пригніченню або перезбудженню імунної системи організму.

Древні казали: " *Mens sana in corpore sano* " у вільному перекладі "в здоровому тілі здоровий дух". Багатовіковий досвід людства підтверджує цю істину. Про можливість зворотного явища зцілення тіла при здоровому стані душі (психіки, в сучасному розумінні) люди також давно здогадувалися, але сьогодні ці здогадки вже підтверджені результатами наукових досліджень.

Відкриттю і усвідомленню зв'язку між психічними і фізіологічними процесами в організмі людини, з'ясуванню механізмів їх впливу на нервову, ендокринну та імунну системи медична наука зобов'язана своєю новою галуззю – психонейроімунологією. Сучасна наука підійшла дуже близько до вивчення спільної "біохімії" душі і тіла. Цим дослідженням ще належить довгий шлях. Але вже очевидно, що це – перспективний і багатообіцяльний шлях.

Висновок Дослідження показали, що будь-яка думка і емоція супроводжуються активацією або пригніченням вироблення цілком певних імунних клітин та їх похідних. Кожна клітина тіла страждає або радіє, отримує імпульс життя або смерті від будь-якої думки, що виникає у свідомості. Цей факт заслуговує особливої уваги й обережності, оскільки ми схильні перетворюватися в образ того, про що ми найбільше думаємо. Тому так небезпечні негативні думки і так важливі хороші. Більшість хвороб "росте" з нашої голови і з нашого дитинства. Знаючи це, ПНІ пропонує лікувальний алгоритм.

Але це зовсім не означає, що ви скажете: "Будь здоровий!" і до ранку ви видужуєте. Це означає, що у вас є ключ, працюючи за допомогою якого ви можете відкрити заіржавілі двері до здоров'я і перемоги хвороби. Ще не пізно ... "Життя дається один раз, а забирається кожен день". Не віддавайте його без бою ...

ЛІТЕРАТУРА

1. Ветлугина Т. П. Дисбаланс системи імунітету у хворих на шизофренію / Т. П. Ветлугина // Підсумки науки і техніки. ВІНІТІ. Серія «Імунологія». – 1991. – Т. 28.
2. Ветлугина Т. П. Імунна система при шизофренії / Т. П. Ветлугина. – Томськ: МГП «РАСКО», 2000. – 112 с.
3. Ветлугина Т. П. Клінічна імунологія в психіатрії та наркології / Т. П. Ветлугина, С. А. Іванова, Т. І. Невідімова. – Томськ: МГП «РАСКО», 2001. – 91 с.
4. Семко В. Я. Клінічна психонейроімунології / [В. Я. Семко, Т. П. Ветлугина, Т. І. Невідімова, Н. А. Бохан]. – Томськ: ТОВ Вид-во «РАСКО», 2003. – 300 с.
5. Ветлугина Т.П. Технологія імунокорекції при психічних розладах / [Т. П. Ветлугина, Т. І. Невідімова, О. А. Лобачева, В. Б. Нікітіна] . –Томськ: Изд-во Том ун-та, 2010.