



## Czy serce może pęknąć z emocji?

**Silne, negatywne emocje sprawiają ból nie tylko duszy. Bolą też jak najbardziej fizycznie.**

**N**owoczesna medycyna nie ma wątpliwości: w „prawdziwym” pacjencie nie da się przeprowadzić podziału na ciało i duszę. Każda choroba ciała rzutuje na samopoczucie, np. kiedy coś nas boli, humor się nam psuje. I odwrotnie - każdy nastrój, jak w lustrze, odbija się w ciele, np. kiedy się boimy, szybciej zaczyna bić nam serce. Znamy coraz więcej zdrowotnych problemów, które uzależnione są nie od bakterii czy uszkodzeń narządów, ale od przeciążenia układu nerwowego.

Grupa amerykańskich psychologów z uniwersytetu w Sydney dodatkowo odkryła, że cierpienie psychiczne łączy się z cierpieniem fizycznym bardziej dosłownie, niż się nam zdawało. Dzięki nowoczesnym technikom obrazowania mózgu dowiedli, że osamotnienie, rozpacz, silne rozczarowanie, odrzucenie, utrata bliskiej osoby, poważny konflikt, strata pracy, którą lubiliśmy czy innej ważnej rzeczy – wszystkie te zjawiska, będące źródłem silnego stresu, mogą sprawiać nam fizyczny ból. Okazuje się, że cierpienie psychiczne rodzi się w dwóch ośrodkach mózgu – tych samych, które odpowiadają za uczucie bólu fizycznego! Pierwsze to przednia część kory obręczy, położona w centrum mózgu. To właśnie ta specyficzna struktura odpowiada za wzmacnianie czy hamowanie fizycznego bólu. Teoretycznie nie powinna się one uaktywniać, jeśli nie doszło do fizycznego uszkodzenia tkanek. Jednak obraz rezonansu magnetycznego jasno udowodnił, że silne, negatywne emocje także ją pobudzają. Nasz mózg automatycznie na nie reaguje i wytwarza podobne do bólu fizycznego uczucie. I możemy mieć jak najbardziej dosłowne uczucie, że z bólu pęka nam serce.

Na szczęście nasz własny mózg stara się nas chronić i gdy przeżywamy psychiczne cierpienie czy silny stres, uruchamia drugi ośrodek, którego zadaniem jest tłumienie nieprzyjemnych doznań. Jest to część brzuszna kory przedczołowej, mieszcząca się w prawej półkuli. Normalnie kontroluje ona emocje, związane z pojawieniem się fizycznego bólu, czyli niepokój, lęk, poczucie bezradności czy chęć ucieczki od tego, co sprawia, że cierpimy. Z amerykańskich badań wynika, że ta część mózgu zaczyna gwałtownie pracować także wtedy, kiedy spotykają nas życiowe niepowodzenia, odczuwamy silne zdenerwowanie, gniew, napięcie, strach itp. - czyli nieprzyjemne uczucia lub silny stres. Być może dlatego właśnie jesteśmy w stanie znieść całkiem sporo negatywnych przeżyć.

Dlaczego jednak ból psychiczny i silne zdenerwowanie ogarniają całe nasze ciało? To nie tylko kwestia hormonów stresu, które wywierają wpływ na cały układ krwionośny, serce czy pracę narządów wewnętrznych, zaburzając ją. Jest to spowodowane także tym, że emocje nie uaktywniają trzeciego związanego z „opracowaniem” bólu ośrodka, kory czuciowej, która zbiera i analizuje sygnały płynące z każdego fragmentu ciała. To dzięki niej jesteśmy w stanie precyzyjnie wskazać, gdzie się skaleczyliśmy lub wbito nam igłę. Ponieważ np. silne zdenerwowanie czy strach jej nie uaktywniają, nie potrafimy powiedzieć, gdzie się ten strach lokalizuje i odczuwamy go całym ciałem.

Ale emocje i ciało „spotykają” się jeszcze na innym „froncie”. Silne napięcie emocjonalne i przewlekły stres pobudzają w mózgu nie tylko struktury bólowe. Powodują też zmiany w produkcji neuroprzekazników, odbijając się na naszym życiu emocjonalnym. Ciągłe napięcie prowadzi do nadpobudliwości nerwowej, chronicznego zniecierpliwienia, problemów z koncentracją uwagi. Może być przyczyną obniżenia się apetytu na seks, wrażliwości na zmiany pogody, zmian nastroju, zmęczenia, apatii, napadów chandry. U kobiet pogłębia napięcie przedmiesiączkowe, może powodować nieregularne krwawienia lub wręcz zanik miesiączek. Aktywizując lub tłumiąc poszczególne piętra układu nerwowego stres powoduje palpacje i klucie serca, nieregularne i przyspieszone tętno, a nawet krótsze lub dłuższe zatrzymanie akcji serca. Ponadto podnosi ciśnienie, co owocuje zawałami i wylewami. Uwaga: jest to szczególnie niebezpieczne dla mężczyzn. Stwierdzono trzykrotnie wyższą śmiertelność wśród panów, żyjących w stresujących warunkach, niż u mężczyzn, prowadzących spokojne życie! Dlaczego? Badania potwierdziły, że kontakty z przyjaciółmi i dobre stosunki z małżonkami i rodziną częściowo znoszą skutki stresującego życia. Łatwiej więc ze stresem radzą sobie kobiety, które potrafią wyrażać swoje uczucia i łatwiej wchodzą w bliskie stosunki z ludźmi.

Tekst został opublikowany w magazynie *SENS*.