Как эмоциональная боль влияет на работу мозга?

Эмоциональная боль ощущается физически: это могут быть болезненные ощущения в груди или в горле, затрудненное дыхание или неприятные ощущения в желудке. Иногда человек буквально ощущает, что его сердце разбито. И хотя физические ощущения заставляют нас фокусироваться на ощущениях в груди, орган, о котором действительно следует беспокоиться, - это мозг. Когда сердце «разбито», мозг отвечает весьма интенсивно, и именно эти реакции вызывают все те симптомы, которые ощущаются как боль в сердце. Понимание того, что мы чувствуем, о чем думаем и как себя ведем, необходимо для самоконтроля и выздоровления. Когда сердце разбито, в мозге происходит множество различных процессов. В данной статье мы сосредоточимся на 3 основных реакциях организма на эмоциональную боль.

1. Эмоциональная боль ощущается как физическая

Изучение снимков МРТ людей с разбитым сердцем показало, что при эмоциональных страданиях в мозге активируются те же механизмы, что и при физической боли. Измерение силы эмоциональной боли показало, что иногда она была эквивалентна «почти невыносимой» физической боли. При этом физическая боль редко остается на таком интенсивном уровне надолго, в то время как боль при разбитом сердце может сохраняться на протяжении дней, недель и даже месяцев. Именно поэтому переживание утраты может быть настолько мучительным.

2. «Синдром отмены»

Другие исследования показывают, что при разбитом сердце в мозге активируются те же механизмы, которые активируются, когда зависимый человек испытывает абстинентный синдром при прекращении употребления таких веществ, как кокаин или опиоиды. Пережив болезненное расставание, человек может испытывать синдром отмены, аналогичный абстинентному синдрому после прекращения употребления химических веществ. Синдром отмены влияет на мыслительные способности, способность фокусироваться и нормально функционировать. Никому не придет в голову ожидать, что человек с химической зависимостью, испытывая ломку, сможет справляться со своей жизнью и работой, ведь в данном случае речь идет о временной потере трудоспособности. Серьезность процессов, происходящих в головном мозге при интенсивных эмоциональных переживаниях, указывает на необходимость заботиться о себе и пересмотреть собственные ожидания относительно самого себя.

3. Навязчивые мысли, которые ведут к психологическому «застреванию»

Когда сердце разбито, человеческий мозг генерирует навязчивые мысли о бывшем возлюбленном/возлюбленной. Это может быть зрительный образ бывшего партнера, отрывок разговора или другое воспоминание. Каждый раз подобные мысли вновь вызывают эмоциональную боль и провоцируют «синдром отмены». Учитывая то, что навязчивые мысли могут возникать десятки раз в час и возвращать человека к

болезненным переживаниям снова и снова, неудивительно, что многие стремятся как можно быстрее пережить расставание и вернуться к психологической стабильности.

Важно понимать, что испытывает человек, переживающий болезненный разрыв. Проходя это нелегкое испытание, необходимо относиться к себе с состраданием, избегая ненужной самокритики и самообвинений. Перестать вспоминать бывшего возлюбленного – возможно лишь со временем, но попытки контролировать собственные мысли могут дать результат, и тогда выздоровление будет проходить быстрее. Мозг провоцирует бесконечные невольные мысли о бывшем партнере. Принимая данный факт во внимание, можно сократить то время, когда мы по собственному желанию говорим или думаем о бывшем партнере.

Оригинальная статья: Guy Winch, - 3 Surprising Ways Heartbreak Impacts Your Brain. Psychology Today, January 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: кардиомиопатия, нейронаука, нейропсихология

Источник фото: unsplash.com

