

## ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

**Психосоматические заболевания** — это заболевания, причинами которых являются в большей мере мыслительные процессы больного (чаще неосознаваемые), чем непосредственно какие-либо физиологические причины.

Если медицинское обследование не может обнаружить физическую или органическую причину заболевания, или если заболевание является результатом таких эмоциональных состояний как гнев, тревога, депрессия, чувство вины, тогда болезнь может быть классифицирована как психосоматическая.

**Больной** — это человек, страдающий каким-либо заболеванием, патологическим состоянием или иным нарушением здоровья и жизнедеятельности, но не обязательно обращающийся по этому поводу к врачам или получающий медицинскую помощь, лечение или врачебное наблюдение.

Больной, обратившийся за помощью к врачам, получающий медицинскую помощь, лечение или наблюдение, называется **пациентом**

- А чем отличается психика больного от психики здорового, -спросите вы?, - все мы — люди, хотим есть, спать, любить и быть здоровыми.

Но нет, нюансы, все же, существуют. Все слышали фразу: «*Все болезни от нервов*»? Могу вас, как психолог заверить — не все!, но 70% точно. А теперь вдумайтесь в эту цифру: большая часть посещений терапевтических кабинетов — это психосоматические больные. То есть больные, тело которых уже не в состоянии жить с тем количеством проблем, которые человек носит всегда с собой. Они давят тяжелым грузом на мозг, сердце, позвоночник, человек выпивает все большее количество лекарств, клянет ни в чем не повинного врача, меняет одного эскулапа на другого, но излечения не происходит. Так в чем же дело? Давайте разбираться вместе.



### Психосоматика.

Представим себе: маленький долгожданный малыш: первая улыбка, первые слова, первые шаги, но моменты радости периодически переплетаются с моментами грусти, страха за него: то температура, то животик, то споткнулся-стукнулся... у мамы сердце кровью обливается, если что не так с ее ребенком, в такие периоды она более отзывчива к малышу, более терпелива, более щедра с ним. Годом к трем ребенок начинает четко понимать разницу по отношению к нему *больному* и по отношению к нему *здоровому* и

начинает, самым бессовестным образом манипулировать этим: «в садик не пойдууу-

животик болиит...», «возьми на ручки у меня ножки болят идти», «голова болит-можно я в школу не пойду?», «у меня из-за вас сердце разболелось»...», -знакомо? Причем ребенок это делает не из вредности, фантазия и реальность у него еще слишком переплетены друг с другом. Полноту картины дополняют фразы, которые дети слышат от нас взрослых: «не лезь к бабушке, у нее давление», «не шуми, у мамы голова болит», «папа не может, у него температура», «отдохни, ты устал», «у тебя голова не болит целый день бегать?» и т.д. Под словом «болит» ребенок видит целую кучу преимуществ: тебя ни за что не наказывает, все жалеют, тебе многое можно, тебя ЛЮБЯТ! А что нам всем надо и детям и взрослым? Что бы нас любили! и вот он круг замкнулся! В нашем бессознательном болезнь=любовь, болезнь=отдых, болезнь=свобода и прочее, в общем болезнь=выгода. Вырастая и не осознавая весь этот механизм, мы периодически «убегаем» в болезнь, как в спасительную гавань, бежим не за болью, а за «любовью», «спокойствием», «свободой» и с чем еще у вас ассоциируется это слово. Появляется, так называемая, внутренняя психологическая готовность к болезням.

Ну а тело? А тело ведет себя так, как ему приказал наш мозг: сказано болеть, значит болеть. Внутренний эмоциональный конфликт и сопровождающие его вегетативные изменения (гормональный дисбаланс, нервно-мышечное перенапряжение и прочее), не находя внешнего выхода, устремляются к органам-мишеням – наиболее слабым органам, где, в дальнейшем могут наступить изменения тканей и необратимые органические заболевания. Т.е. орган со временем начинает болеть на самом деле.

К примеру, у пациентов с тиреотоксикозом обнаруживается глубинный страх перед смертью. Очень часто у таких больных в раннем возрасте имела место психологическая травма, например, потеря любимого человека, от которого они зависели. Поэтому после они пытались компенсировать импульс зависимости попытками раннего взросления, например, попытками опекать кого-либо вместо того, чтобы самим оставаться в зависимом положении. Поэтому у пациента, который стремится к скорейшему достижению зрелости, заболевает орган, выделяющий секрет, ускоряющий обмен веществ.

Хронически готовые к борьбе гипертоники имеют дисфункцию аппарата кровообращения. Они подавляют свободное выражение неприязни по отношению к другим людям из-за желания быть любимыми. Их враждебные эмоции бурлят, но не имеют выхода. В юности они могут быть забияками, но с возрастом замечают, что отталкивают от себя людей своей мстительностью и, как следствие этого, подавляют свои неприязненные эмоции.

Артритик – тот, кто всегда готов атаковать, но подавляет в себе это стремление. Имеется значительное эмоциональное влияние на мускульное выражение чувств, которое при этом исключительно сильно контролируется.

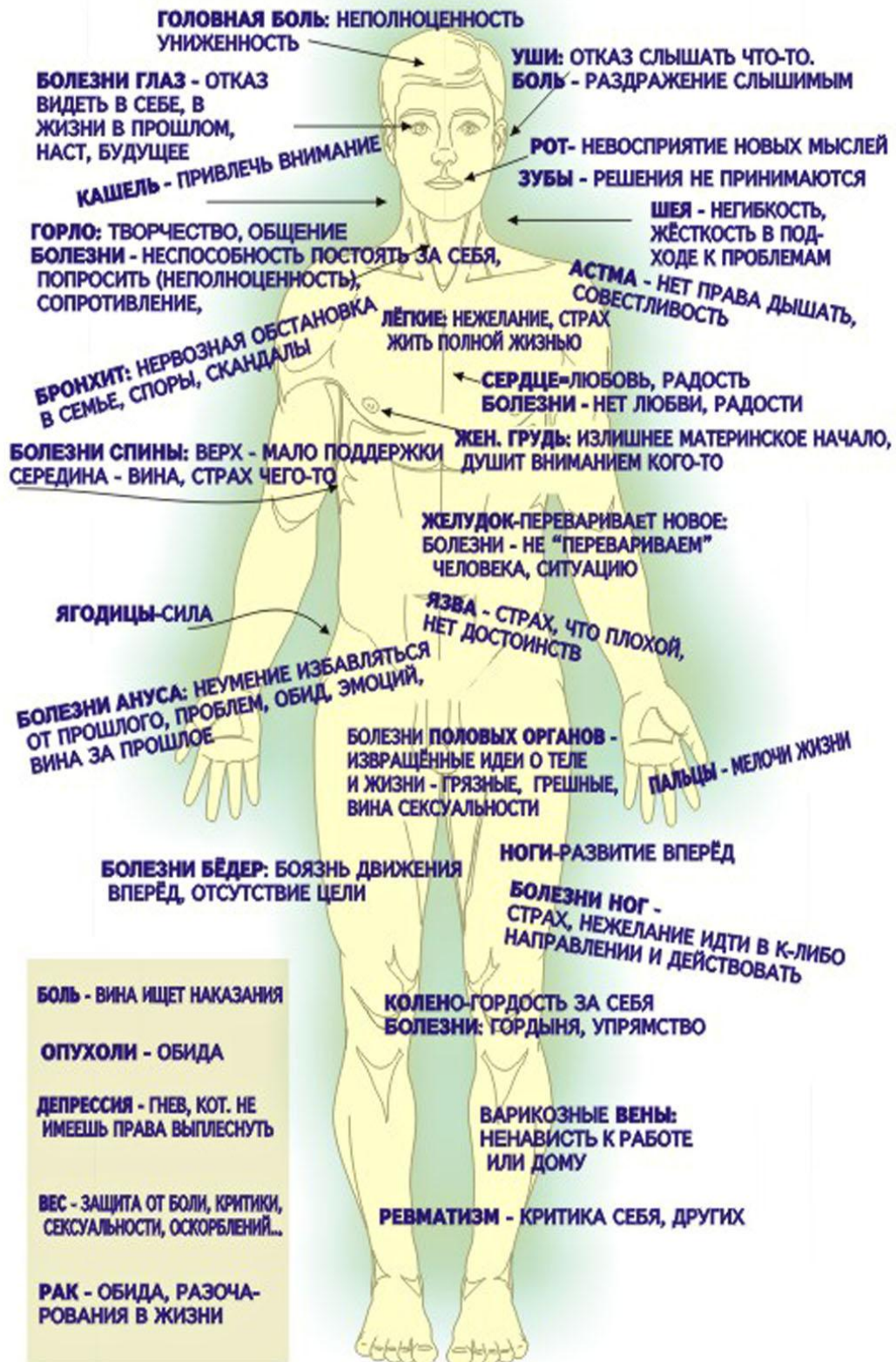
Пациент с нейродермитом имеют выраженное стремление к физическому контакту, подавленное сдержанностью родителей, поэтому он имеет нарушения в органах контакта.

При астме наиболее специфический психологический конфликт концентрируется вокруг общения с ключевыми фигурами жизни. Например, нарушена первоначальная

связь мать – дитя. Это нарушение у маленького ребенка наблюдается в подавлении импульса плача. Позднее ребенок не может установить доверительный словесный контакт с матерью. Поэтому астматик имеет затруднения в словесном общении, поскольку орган, необходимый для данной функции, нездоров.

Ниже приведена схема влияния эмоций на здоровье человека, где отображены органы-мишени той или иной негативной эмоции:

## Влияние эмоций на здоровье человека



Классический список включает в себя семь психосоматических болезней: эссенциальную артериальную гипертензию, ревматоидный артрит, неспецифический язвенный колит, бронхиальную астму, нейродермит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. В настоящее время к этому списку с некоторыми ограничениями добавляют также сахарный диабет и ишемическую болезнь сердца. Все перечисленное – заболевания, при которых четко выявляются нарушения со стороны внутренних органов. Следующая группа – висцероневрозы, болезни с устойчивой симптоматикой, но с минимальным поражением больного органа: дискинезия желчевыводящих путей, синдром раздраженного кишечника, невроз мочевого пузыря, кардиоспазм, радикулит, мигрень, хронический панкреатит, кишечные колики, и бесплодие при отсутствии патологии со стороны репродуктивной системы. В «официальный список» эти заболевания пока не включены, но с учетом их психологической природы подавляющее большинство психотерапевтов в настоящее время рассматривают такие болезни, как психосоматические.

Лечение психосоматических болезней – сложный процесс, который должен включать в себя целый комплекс мероприятий: купирование патологических симптомов и прием психотропных средств в сочетании с психотерапией, проводимой для разрешения психотравмирующих ситуаций, коррекции личностных черт пациента и восстановления нормальных взаимоотношений в семье.

И запомни:

Люди хотят и могут влиять на своё здоровье!

Ты в состоянии понять, как мысли и эмоции влияют на здоровье!

Ты можешь вылечиться от болезней!

Ты можешь научиться жить без лекарств!

Ты в состоянии предупредить появление болезней и

**На базе Югорского филиала КУ «Советский психоневрологический диспансер»,  
в рамках программы «Школа здоровья», в июле-августе 2015 года  
будет проведен цикл лекций на тему психосоматических заболеваний человека,  
способов их выявления и купирования, более подробная информация по  
телефону 28-7-28**

**Здоровья вам и верьте в чудеса!**

*С уважением, медицинский психолог Ольга Геннадьевна Гончарова.*