



Психосоматика: як думки перетворюються у хвороби

Психосоматичні розлади – це соматичні захворювання, у розвитку яких важливу, але не єдину роль відіграють психічні фактори або передумови.

Передумови психосоматичних розладів

- Вплив хронічного стресу;
- Емоційні розлади (депресія, агресія, тривога);
- Конверсійні (істеричні) розлади – коли існує, так звана "вторинна вигода" від захворювання. Наприклад, у літньої мами починає підвищуватися тиск, коли з її думкою не згодні інші члени сім'ї

Які існують психосоматичні захворювання

- Гіпертонічна хвороба;
- Ішемічна хвороба серця;
- Виразка шлунка і дванадцятипалої кишки;
- Виразковий коліт;
- Бронхіальна астма;
- Нейродерміт;
- Гіпертиреоз.

Існують й інші, але саме ці складають "психосоматину сімку" та зустрічаються досить часто. А чи завжди вони мають психосоматичну природу? – Ні!

Ознаки психосоматичного розладу

1. Хронічний перебіг;
2. Роль емоційного стресу в появі, перебігу і динаміці захворювання;
3. Особливий склад особистості – підвищена емоційність, агресивність, проблеми в міжособистісних взаєминах, низькі навички в подоланні стресу;
4. Низька ефективність стандартної терапії соматичної патології;
5. Позитивний ефект від застосування психофармакотерапії та психотерапії.

Міфи про психосоматику

1. Будь-яка хвороба – психосоматика від нежиті до раку. Це міф! Психосоматика – це не першопричина, це той фактор, який лікар повинен врахувати, особливо в лікуванні перерахованих хвороб.
2. Немає ніякого символізму симптомів "болить нога – це вас з'їдають сумніви", а "голова болить від нерішучості". Це просто псевдонаукові інтерпретації.

3. Психосоматика – це щось паранормальне та невідоме, її "треба лікувати" гомеопатією, молитвами та іншими "танцями з бубном" – це маячня!

Чому важливо визначити психосоматичний чинник виникнення хвороби?

- Це допоможе підвищити ефективність лікування.
- Сформує правильну тактику в спілкуванні з пацієнтом.
- Допоможе людині звернути увагу на свої психологічні проблеми.

Психосоматика. Проблеми батьків розкажуть про хвороби дітей

Важко перебільшити роль психосоматики у житті людини.

Олександр Франц, якого заслужено називають батьком психосоматики, доводить нам цікаві факти. Він вважає, що кожна хвороба є точкою перетину трьох сфер – психологічної, фізіологічної та соціальної.

Дитина отримує в спадок від батьків деяку установку, котра "дрімає" у її підсвідомості. Певний період часу, протяжний стан стресу накладається на раніше встановлену установку і так виникає хвороба.

Давайте спробуємо "поворожити" за Олександром і дізнаємось, який ядерний конфлікт стоїть за конкретним захворюванням.

Дерматологічні захворювання – це завжди проблеми контакту з іншими людьми та встановлення особистих меж. Причиною стає надмірна опіка з боку батьків та близьких, котрі своєю опікою приглушують особистість та не дають їй розвиватись, всяко ігнорують особисті інтереси дитини і точно знають як "правильно".

За захворювання шлункового тракту також "родом з дитинства". Фрази типу: "Їж скільки хочеш, бо завтра не буде", "Їж і не ображає маму, яка старалась приготувати страву". Бажання повернути увагу викликає анорексію, надмірна самостійність та бажання справитись з усіма проблемами самостійно – виразка шлунка.

В основі **распіраторних захворювань** є страх, хвилювання. В основі **бронхіальної астми** лежить суперечка між бажанням, щоб тебе і любили і страхом бути відкинутим. **Проблеми дихальних шляхів** зустрічаються у дітей, котрих батьки люблять "дозовано" і видають їм свої цілунки, підтримку та обійми в окремі дні.

Хвороби серця – це злість, образи, атрофоване уміння "пробачити та відпустити". Якщо дитина не вміє виявляти своїх емоцій, завжди стримує себе і

знає, що означає саме цей Ваш погляд, то є великий **ризик гормональних збоїв та захворювань серцево-судинної системи.**

Захворювання опорно-рухового апарату беруть свій витік із таких фраз батьків, як: “сядь спокійно та не бігай”, “я не можу справитись з тобою” та інші.

Аутоімунні захворювання виникають тоді, коли батьки негативно реагують на поганий настрій, плач дитини. І говорять наступні фрази: “хлопчики не плачуть”, “будь спокійна, бо ти ж дівчинка”, “не розкисай”, “поганий настрій – ознака слабодухих”.

Страх та стрес лежать в основі **цукрового діабету**. Постійна печаль, поганий настрій, відсутність захисту – це все є **джерелом гормональних збоїв**. Коли дитина відчуває себе так, немов її віддали на поталу вчителям, сусідам, образам ровесників і немає того, хто б став захистом.

Всі наші проблеми – це часті конфлікти, помилки у вихованні, надто суворі батьки та вчителі, однокласники, котрі цькують та витісняють. Саме в дитинстві формується фундамент здоров'я дитини, котрий стане основою на все життя. І надзвичайно добре, коли ця основа міцна. Коли у її підніжжі не стоять хронічні захворювання дитинства, руйнуючі спогади.

Мікроклімат сім'ї – індикатор здоров'я дитини. Психологічного та фізичного!!!

