

# Психосоматика

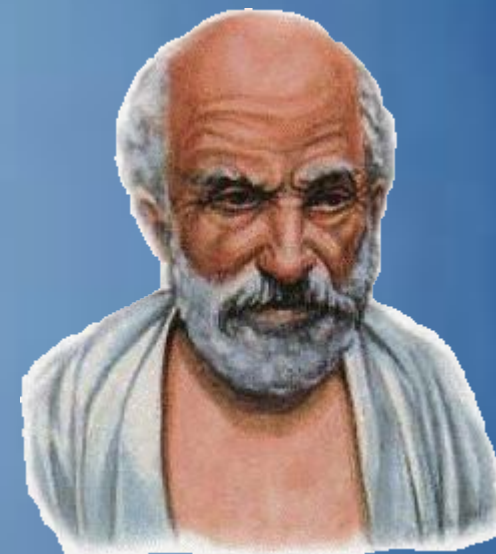
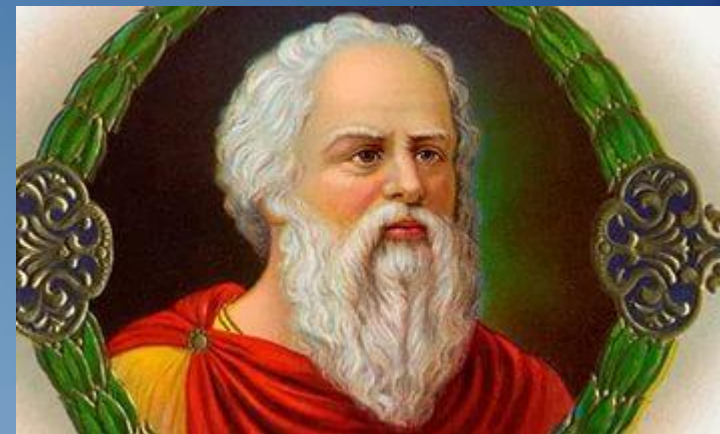
Подготовила  
Студенка первого курса  
Группы Си-101  
Сафарова Мадинабону



**Психосоматика** — это раздел в медицинской науке, рассказывающей о воздействии души на физическое тело. Ее название происходит от двух греческих слов: «психе» — душа и «сома» — тело. Состояние нашей души накладывает свои отпечатки на тело и жизнь человека, поскольку Душа является источником питания тела.

# Взаимосвязь психики и соматики

Сократ утверждал следующее: «Нельзя лечить глаза без головы, голову без тела, а тело без души». Гиппократ писал, что излечение тела надо начинать с устранения причин, которые мешают душе больного выполнять свою Божественную работу. Древние целители были едины во мнении, что любой физический недуг возникает вследствие разобщённости человека с его духовным естеством. Они были уверены, что лишь после устранения больных противоестественного поведения и неправильных мыслей, физическое тело больного человека сможет вернуться в своё естественное состояние равновесия и здоровья. Эти два тела (энергетическое и физическое) являются двойниками, которые оказывают друг на друга взаимное влияние. Поэтому не стоит приравнивать исцеление к лечению. Это совершенно разные понятия. Лечение работает исключительно на уровне физического тела, а исцеление лечит человека на всех уровнях — физическом, ментальном, эмоциональном и духовном.



# Психосоматические заболевания

Название "психосоматические заболевания" – говорит само за себя, это заболевания, причины которых кроются в психике. Однако, это не значит, что это какие-то накрученные, надуманные и вообще не настоящие болезни. Они-то самые настоящие, только вот причины этих болезней, не только в попадании вируса в организм, не в нехватке или переизбытке какого-то гормона, а гораздо глубже. Какова же причина того, например, что гормон взял и перестал вырабатываться в нужных количествах? Не просто же так организму надоело без сбоев выполнять предписанные ему функции? Нет.

Наше тело всего лишь подстраивается под наше настроение, наши мысли. Поскольку большинство людей свои мысли и эмоции даже не отслеживают и не осознают - наше тело выступает очень удобным средством обратной связи, показывая, что в данной его части, под воздействием негативных эмоций, что-то работает не так. Наше тело начинает сигнализировать болью и дискомфортом уже в крайних случаях, когда наши эмоции долго остаются не услышанными, а душевная боль продолжает расти. И за это ему скорее стоит сказать спасибо, чем обижаться и сетовать на то, что оно нас подводит и не дает спокойно жить.

Для лечения психосоматических заболеваний используются различные виды психотерапии и альтернативная медицина. В некоторых случаях психосоматические заболевания могут обостриться или исчезнуть после заявления, сделанного признанным авторитетом.

В настоящее время лечение в основном проводится транквилизаторами или антидепрессантами в сочетании с психотерапией.





# Классификации психолога Лесли ЛеКрона

Причинами психосоматических болезней могут выступать:

- Конфликт — к образованию психосоматического симптома может приводить внутренний конфликт между различными частями личности. Обычно одна из этих частей осознана, другая скрыта в бессознательном. Борьба между двумя противоположными желаниями или тенденциями может приводить к условной победе одной из частей. Но тогда вторая часть начинает «партизанскую войну», признаком которой и могут стать психосоматические симптомы.
- Язык тела — в некоторых ситуациях тело физически отражает то состояние, которое могло бы быть выражено одной из образных фраз ряда: «это одна сплошная головная боль», «я его не перевариваю», «из-за этого у меня сердце не на месте», «у меня связаны руки». Тогда болит определенный орган, сложно дышать, возникают мигрени, нарушается работа желудочно-кишечного тракта и так далее.
- Мотивация или условная выгода — к этой категории относятся проблемы со здоровьем, которые приносят определенную условную выгоду их обладателю.
- Внушение — симптомы могут возникать посредством внушения. Это происходит, когда идея о собственной болезни принимается человеком на бессознательном уровне автоматически, то есть без критики. Вольно или невольно внушить симптом могут люди, обладающие большим авторитетом или случайно оказавшиеся рядом в момент особого эмоционального накала

# ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИКИ

Рассмотрим взаимосвязь тела и психики на одном из заболеваний – астме. Если сказать простыми словами, то во время обострения, под воздействием аллергенов, происходит приступ и человек не может полноценно дышать, потому что не может выдохнуть. О чем же так жестко пытается сказать тело человеку? О том, что человек не хочет жить полноценной жизнью, не хочет «дышать полной грудью», не хочет или считает, что не имеет право дышать и жить самостоятельно (особенно в случае постоянного использования ингалятора), о том, что человек берет много, а отдает с большим трудом (затрудненный выдох). Плюс еще наличие самого аллергена, который запускает приступ астмы, говорит о том, что человек что-то не выносит, протестует против каких-либо событий или действий, но не может или не дает себе волю этот протест выразить в силу воспитания, стереотипов, боязни мнения окружающих. И именно постоянное игнорирование всех этих психологических факторов и стало причиной возникновения заболевания, и эти же факторы являются причиной его перехода в хроническую стадию. И так можно разобрать каждое заболевание.



# ПСИХОСОМАТИКА ПРОТЕСТ ТЕЛА

Когда нет внутренних конфликтов - органы здоровы ведь это не так просто взять и дать наконец себе волю выразить протест против того, что человек не выносит (в случае астмы), а не тянуться привычно за ингалятором. Просто так перестроиться на другой способ поведения и реагирования нам не дают первопричины, по которым эти автоматизмы возникли, и пока мы не устраним их, мы не сможем отреагировать по-другому. Более того, в объяснении психосоматических заболеваний признается многофакторность - совокупность причин, которые взаимодействуют между собой, то есть, источниками одной болезни могут стать сразу несколько психологических проблем, а так же на ее возникновение могут влиять большое количество смежных, на первый взгляд даже никак не связанных, проблем. Причинами есть особенности нашей личности, которые сформировались в результате воспитания, а так же особенности характера и темперамента, именно то, чем человек на первый взгляд гордится потому, что именно эти особенности делаю его не таким как все.



# Заболевания!!!!

- Перечень психосоматических заболеваний достаточно разнообразен и может быть сгруппирован следующим образом:
- Болезни органов дыхания (бронхиальная астма, синдром гипервентиляции).
- Сердечнососудистые заболевания (эссенциальная гипертония, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, кардиофобический невроз, нарушения сердечного ритма, вегетососудистая дистония).
- Психосоматика пищевого поведения (ожирение, нервная анорексия, булимия).
- Желудочно-кишечные заболевания (язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры, эмоциональная диарея, синдром раздраженной кишки и др.).
- Болезни эндокринной системы (гипотиреоз, гипертиреоз, сахарный диабет).
- Кожные заболевания (крапивница, кожный зуд, атопический нейродермит и др.).
- Гинекологические заболевания (аменорея, дисменорея, функциональная (психосоматическая) стерильность и др.).
- Болезни опорно-двигательного аппарата (различные ревматические заболевания...).
- Психовегетативные синдромы.



Несмотря на то, что психосоматические болезни разные, в одну группу их объединяет целый ряд признаков:

1. Начало заболевания провоцируется психическими факторами (психическая травма, эмоциональный стресс, невроз), действие которых может быть: кратковременным (например, смерть близкого человека), довольно длительным (конфликт в семье, на работе, болезнь близкого человека), хроническим (наличие неразрешимых проблем из-за личностных особенностей, комплекса неполноценности, уродства).

Стресс является одним из ведущих факторов в развитии психосоматики заболеваний, причем его решающая роль в данном процессе доказана не только клиническими наблюдениями, но и в экспериментах на разных видах животных. Особенно показательными были опыты, проведенные на обезьянах, которые в качестве экспериментальной модели считаются наиболее близкими человеку. Так, в одних экспериментах у самца-вожака отбирали любимую самку, помещали ее в соседнюю клетку и подсаживали к ней нового партнера. Самец, оставшийся один в клетке, тяжело переносил измену подруги и в течение 6 — 12 месяцев погибал от сердечного приступа или повышенного кровяного давления. В других специальных экспериментах на обезьянах психологический стресс приводил к развитию язвы желудка или серьезным нарушениям в работе кишечника.

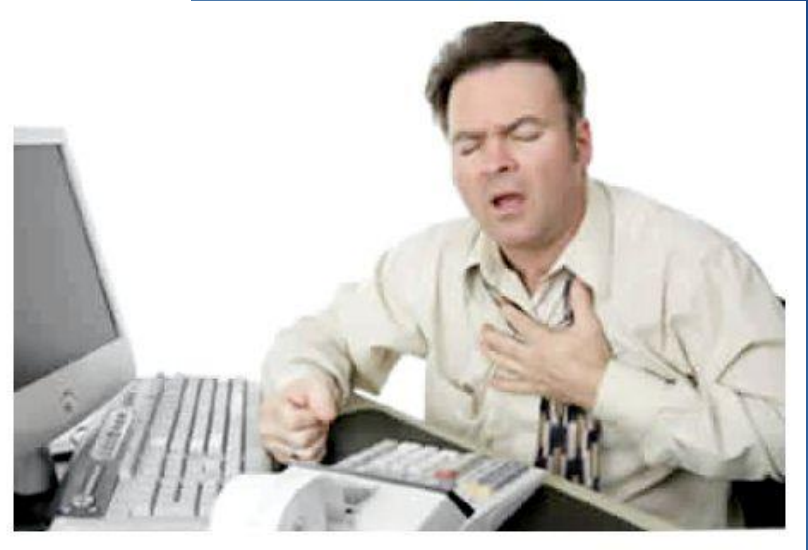
У людей эмоциональный стресс может приводить к еще более серьезным последствиям, включая развитие онкологических заболеваний. стресс может вызывать нарушения генетического аппарата, повышая вероятность возникновения онкологических заболеваний.

Мы вступили в эпоху, когда стресс играет определяющую роль в заболеваниях человека – до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом.



Один и тот же эмоциональный стресс вызывает у разных людей различные реакции и заболевания. Это различие определяется не только генетической предрасположенностью к определенным заболеваниям, но и характерологическими особенностями человека, типом эмоциональных реакций.





Также, психосоматическими заболеваниями является :сахарный диабет, инфаркт, мигрень.

Мигрень

1)Мигрени создаются людьми, которые хотят быть совершенными, а также теми, у кого накопилось много раздражения в этой жизни.

2)Мигрень развивается у человека, который не дает себе права быть самим собой.

Диабет может быть вызван сильным стрессом, глубоким горем.

Сердце: болезни сердечно-сосудистой системы

1)Давние эмоциональные проблемы. Дефицит радости. Черствость.



Наши болезни всегда отражают то, насколько успешно взаимодействуют в нас тело, душа и ум. Психосоматика даёт ответ на вопрос, как человеческий организм откликается на возникающие внутренние и внешние воздействия, может ли он подстроиться под них, приспособиться к ним. Любая болезнь указывает человеку на то, что в его словах, поступках, мыслях и самом образе жизни имеется нечто такое, что мешает ему быть собой настоящим. Именно это несоответствие и вызывает сбой в нормальном процессе взаимодействия души, разума и тела.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!**