
ПСИХОСОМАТИКА: ФОРМИРУЕМ ТОЧКУ ОПОРЫ

Вебинар клинического психолога, специалиста по телесно-ориентированной психотерапии Ирины Сальниковой

Информация носит рекомендательный характер и является личным субъективным мнением автора.



Что такое психосоматически е заболевания?

ЗАБОЛЕВАНИЯ ТЕЛА,
ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ПСИХОГЕННЫМИ
ФАКТОРАМИ. А ЕСЛИ
ТОЧНЕЕ...ВАШЕЙ ЛИЧНОЙ РЕАКЦИЕЙ
НА ЭТОТ ФАКТОР.

В любом заболевании, включая травму
присутствует психический фактор.
То есть любое заболевание можно назвать
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ!!!

Мы будем говорить о психическом компоненте
болезней....

По-медицински: соматоформные расстройства (примеры) МКБ-10, F-45

- Синдром раздраженного кишечника
- Синдром раздраженного мочевого пузыря
- Психогенная одышка
- Длительный субфебрилитет
- Изменения сердечного ритма
- Синдром хронической усталости
- И прочее.....

Состав психосоматическо й дисфункции

- Сверху мы видим симптом, который составляет 20-30% дисфункции
- Под ним скрыты массы влияющих факторов-70-80% дисфункции



Из чего состоит психосоматическая болезнь

50/50

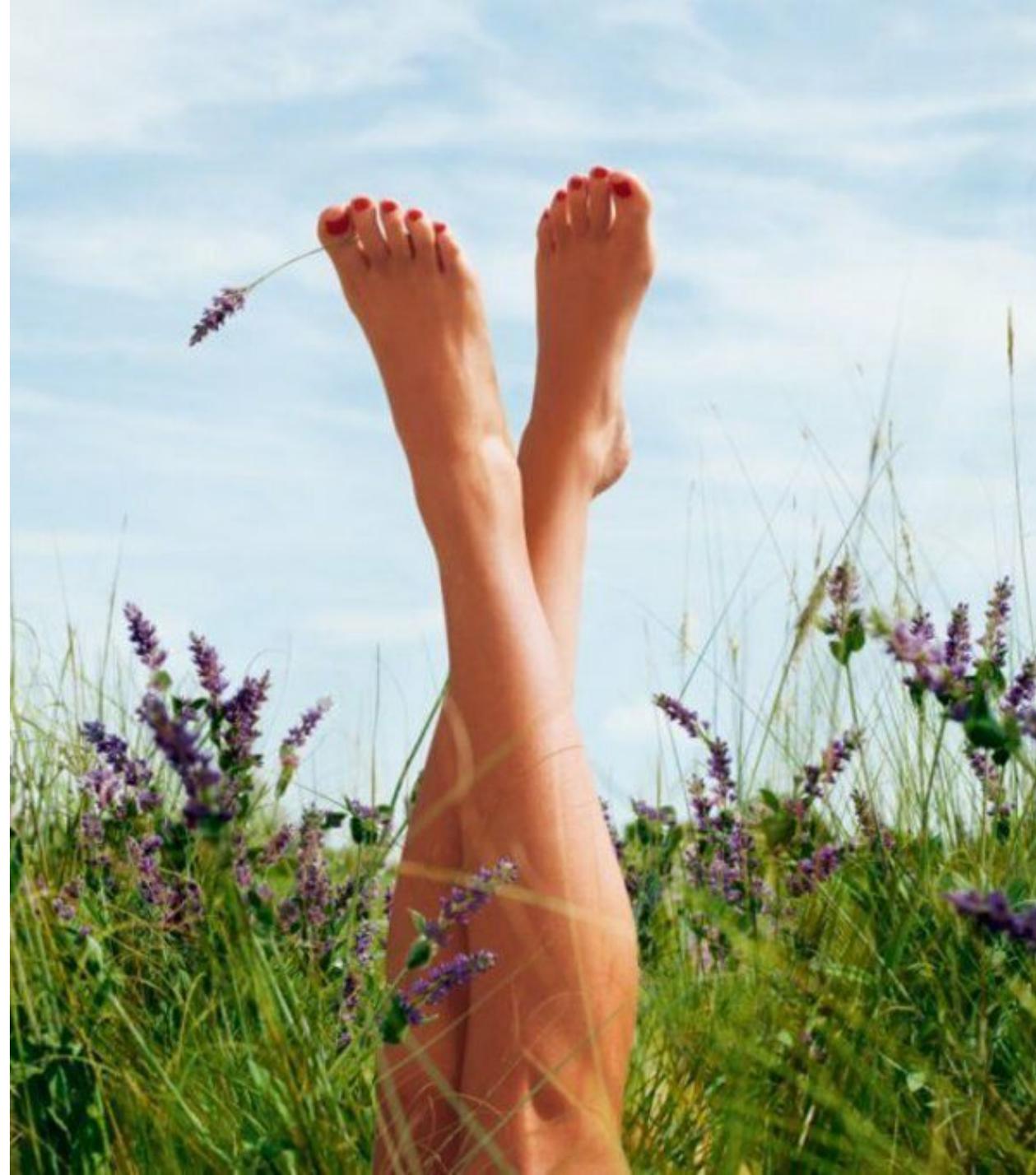
100% тела

100% психики



*«Откуда
растут ноги»
психосоматик
и?*

*Внешние и
внутренние
факторы...*



Базовые характеристики личности в психосоматике (чаще это биологически обусловленная реакция на воздействие длительных патогенных внешних факторы)

Инфантильная структура личности

Невротическая жизненная позиция

Ограниченность способности к самореализации

Деформация мотивационной сферы (выученная беспомощность)

Сниженная поисковая активность

*Вторичная
выгода... как
стиль жизни*



Выводы

- • Влияние психологического состояния на здоровье доказано! Тяжелое психологическое состояние повышает риск заболеть.
- • Психосоматика- это психологический фон заболевания, а не болезнь!
- • Психология помогает улучшить психологическое состояние, но лечить болезнь нужно у медиков.
-

Терапия с доказанной эффективностью

- Фармакотерапия (при органических поражениях и необходимости купирования приступов)
- Физиологические методы (йога, рефлексотерапия, дыхательные практики, массаж, ванны, солнце и море)
- Психотерапия и тому подобное (на начальных этапах- гипноз, остеопатия, в дальнейшем-элементы НЛП, поведенческой терапии, логотерапия, гештальт-терапия и прочее для самокоррекции)

Ключевые точки для выхода из «дисфункционального психоэмоционального состояния»

ПЕРВОЕ

обратиться к специалисту на начальном этапе терапии, заняться телом (физкультура, массаж и т. д.)

Разобраться со страхами и приобрести уверенность в себе

Научиться брать на себя ответственность

Концентрация на настоящем, на своей силе и здоровье

Найти занятие по душе и погрузиться в него со всей мощью

Включить режим постоянного общения и помощи людям

Обрести смысл своего существования

*Список авторов
для прочтения
(личное мнение)*

Виктор Франкл

Эрих Фромм

Карл Роджерс

Фриц Перлз

Вот и все, пожалуй...

