



Цикл семинаров:

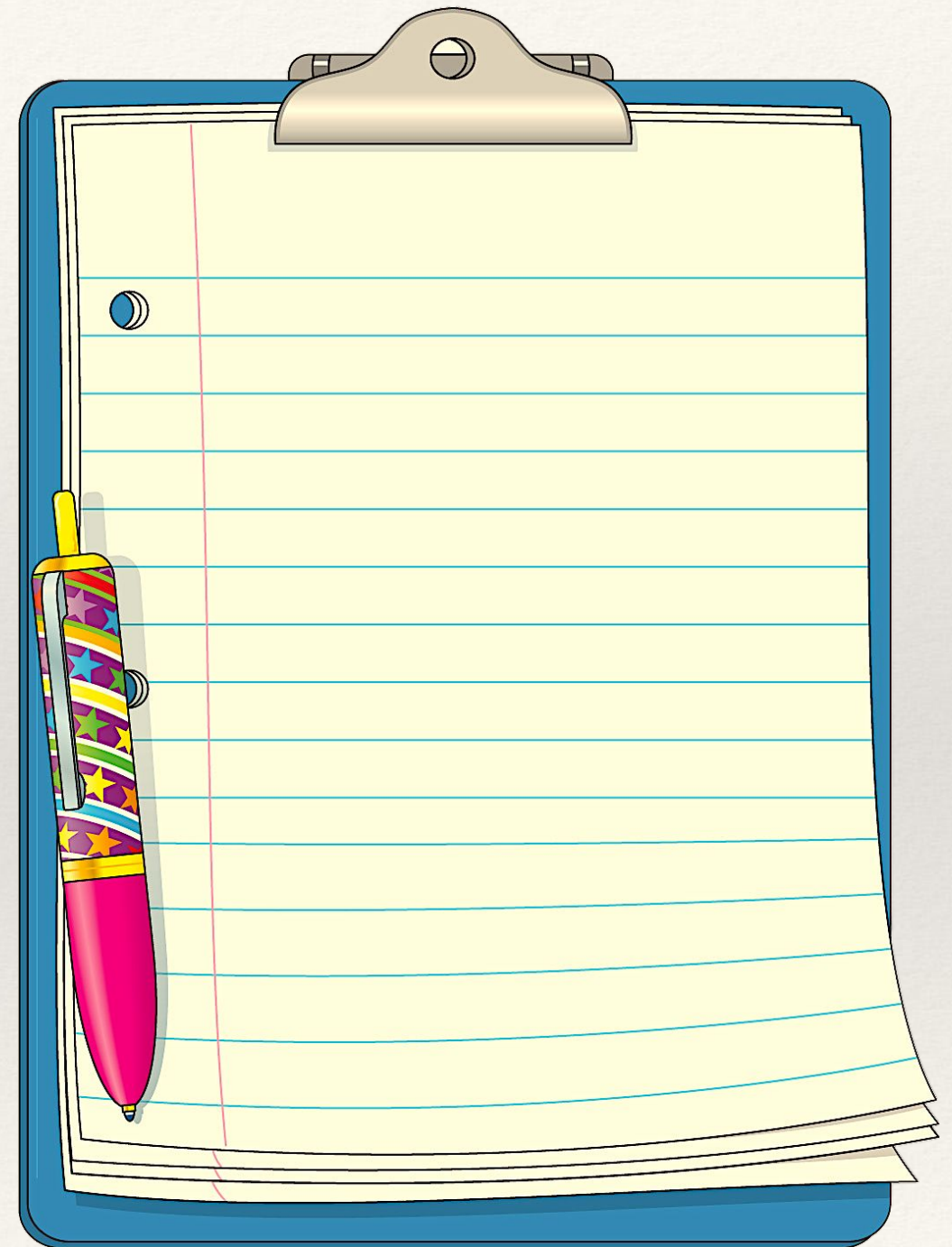
Психосоматика в практике психолога и жизни клиента

Ведущая:

Сухорукова Анастасия,
врач-психолог, психотерапевт в
методе транзактного анализа.

План работы:

- Понятие психосоматики с точки зрения медицины и психологии.
- Компетенция психолога и врача.
- Психосоматическая «семерка»:
 - Бронхиальная астма (и др. проблемы с дыханием);
 - Язвенный колит (ЖКТ)
 - Гипертоническая болезнь (серце)
 - Ревматоидный артрит (аутоиммунные процессы)
 - Язвенная болезнь желудка
 - Нейродермит (кожные заболевания).
 - Язва 12-перстной кишки.
- Взаимодействие «врач-психолог-пациент».
- Онкологические заболевания
- Сахарный диабет



Психосоматика с точки зрения :

Медицины:

– нарушение функции внутренних органов и систем, связанное с физиологическими изменениями на фоне острого или хронического стресса.

В основе процесса лежат:

- изменения концентрации в крови гормонов и биологически активных веществ;
- физиологические механизмы адаптации к стрессу
- деятельность мозга (активность лимбической системы, височной и лобной доли).

Психологии и психотерапии:

– это физически ощутимое проявление сильного внутреннего конфликта, психологической травмы (старой или свежей), последствие пребывания в стрессе.

В основе процесса лежат:

- так называемые «рэкетные чувства» - заученные эмоциональные реакции, заменяющие истинные чувства;
- внутренний конфликт, очень часто между потребностями и усвоенными нормами поведения
- внешний конфликт, вызывающий стойкие изменения эмоционального состояния.

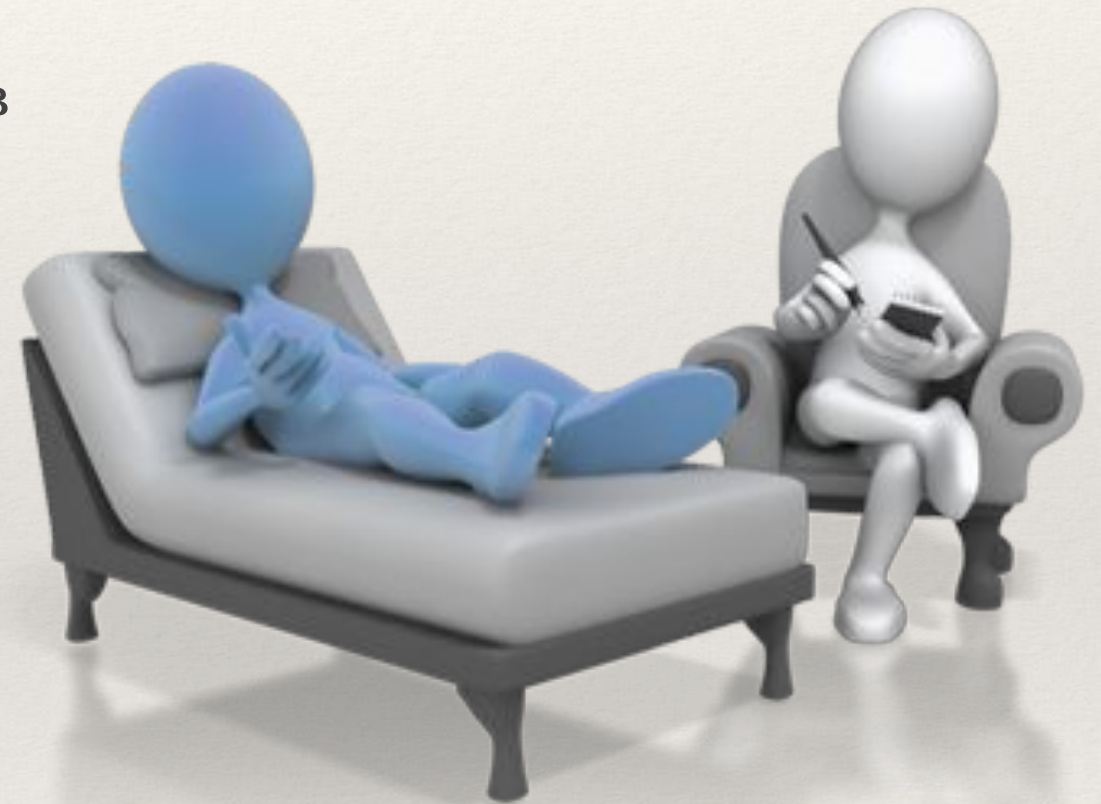
Ответственность врача



- тщательная медицинская диагностика (сбор анамнеза, лабораторные и инструментальные обследования);
- коррекция острого состояния;
- информирование о заболевании и доступных методах лечения;
- определение психического статуса;
- направление к профильному специалисту, в т.ч. психологу;
- написание грамотного заключения о медицинском диагнозе и особенностях психологического состояния (тревога, депрессия, эйфория и т.д.).

Ответственность врача-психолога/психотерапевта

- изучение медицинского заключения;
- изучение медицинского диагноза (основных его особенностей);
- изучение курса лечения и возможных эффектов препаратов (их влияния на психику);
- психодиагностика;
- исследование личной истории, жизненного сценария, картины болезни, особенностей отношений с собой и окружающими;
- составление лечебного плана;
- психокоррекция (для психологов);
- психотерапия (для терапевтов);
- отслеживание прогресса по медицинским показателям.



Ответственность пациента

- внимание к своему самочувствию;
- своевременное обращение к врачу;
- отслеживание связи повторяющихся состояний с событиями или эмоциями;
- выполнение рекомендаций врача;
- получение альтернативного медицинского мнения при наличии сомнений;
- регулярное посещение групповой и/или индивидуальной психотерапии;
- выполнение рекомендаций психотерапевта.

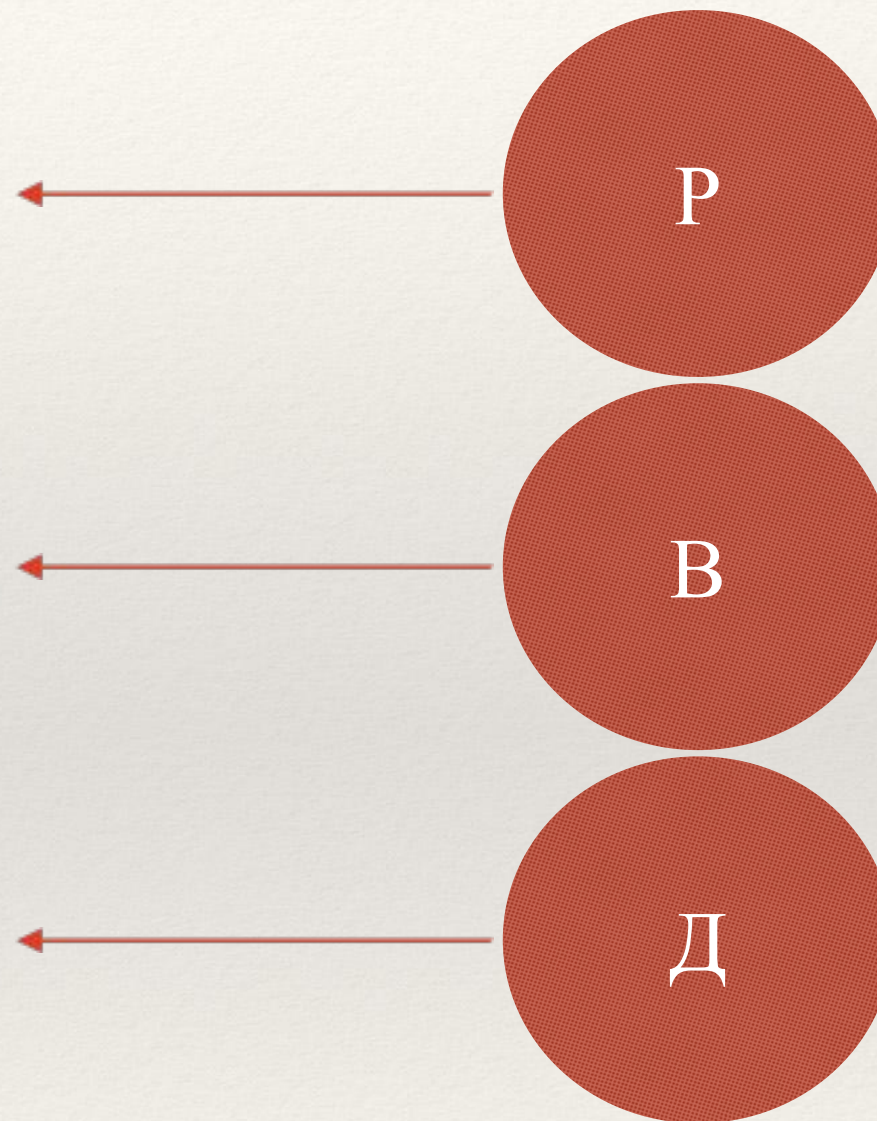


Психосоматическая семерка

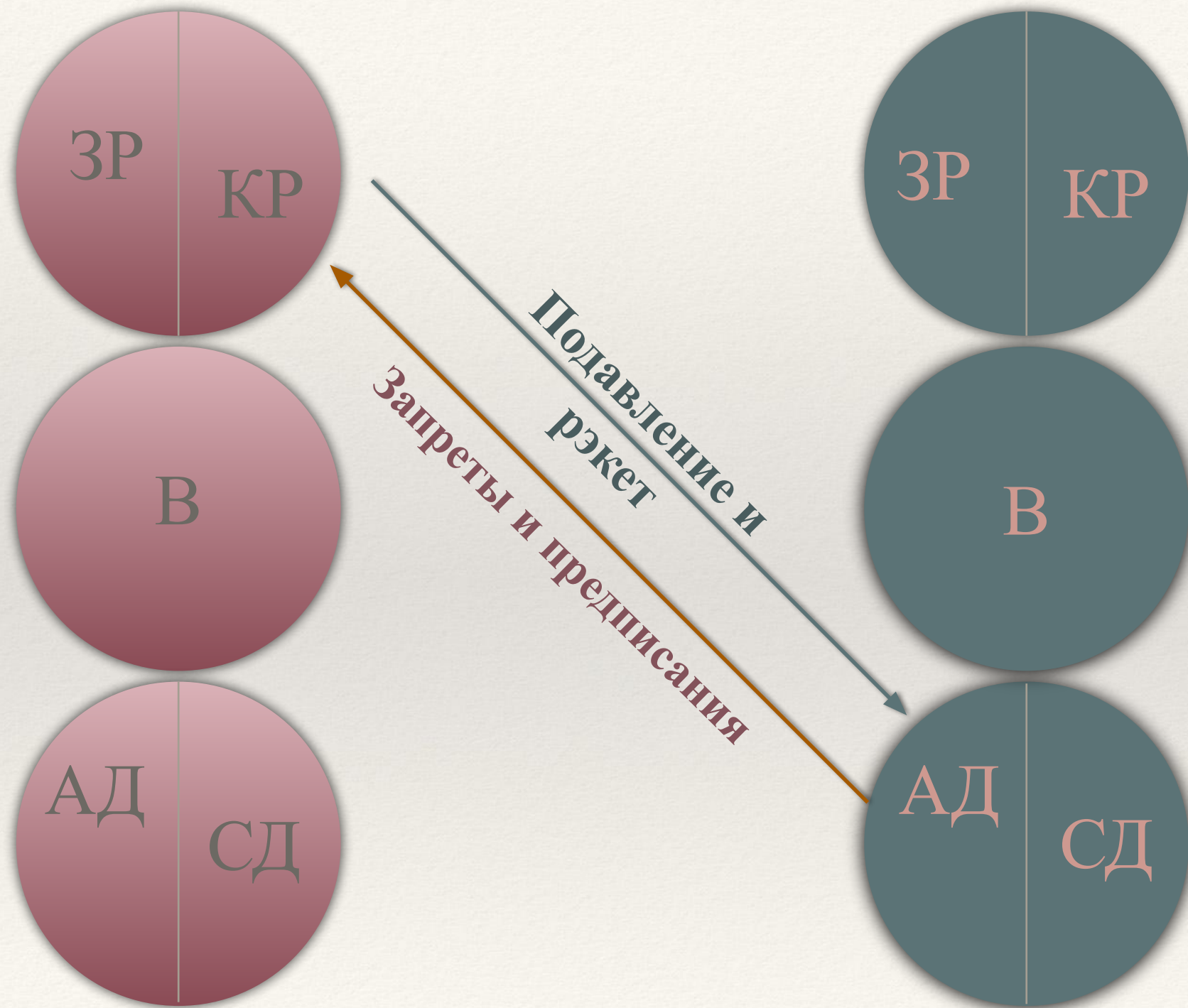


Структура личности:

- **Внутренний Родитель** - отпечаток значимых взрослых людей из нашего детства, нормы поведения и культуральные традиции. Может быть **Контролирующим** (Критик) и **Заботливым**.
- **Внутренний Взрослый** - аналитическая часть личности, контактирующая с миром «здесь и сейчас»
- **Внутреннее Дитя** - наш эмоционально значимый опыт с 3-го триместра беременности до 16-18 лет. Может быть **Адаптивным**, **Бунтующим** и **Свободным**.



Внутренний конфликт, как основная причина соматизации:



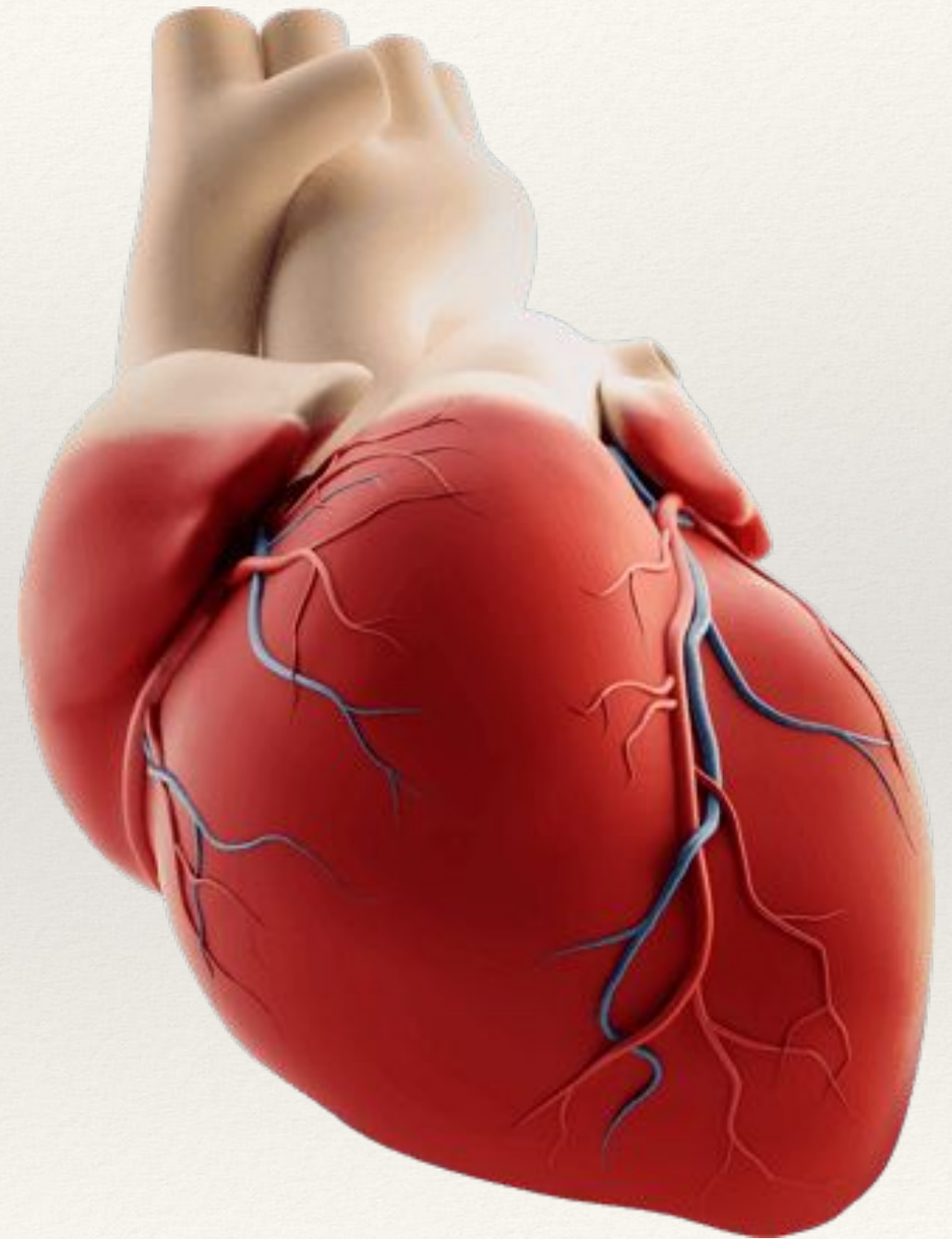
Бронхиальная астма

- **Медицинская причина:**
наследственность, особенности среды.
- **Психологическая причина:**
конфликт между потребностью в зависимости (принадлежности) и автономией.
- **Патогенез:** крик плач (страх / гнев)
=> игнорирование=> фрустрация=> подавление
- **Цель в терапии:** КОНТАКТ с истинной эмоцией и формирование навыка удовлетворения актуальной потребности в отношениях.



Гипертоническая болезнь

- **Медицинская причина:** атеросклероз, возрастные изменения сосудов и сердца, нервное перенапряжение.
- **Психологическая причина:** конфликт между потребностью в защите своих границ и необходимостью в подчинении.
- **Патогенез:** Агрессия > страх неудачи или ответной агрессии > усиление зависимых желаний > чувство неполноценности > реактивация агрессии > тревога и подавление агрессии > артериальная гипертензия.
- **Цель в терапии:** контакт с истинной эмоцией и обучение безопасным формам защиты своих границ.



НЯК

- **Медицинская причина:** генетический фактор в сочетании с неблагоприятной средой.
- **Психологическая причина:** конфликт между зависимостью от окружающих и желанием что-то давать, в качестве «платы» за контакт.
- **Патогенез:** фрустрация желаний => агрессия => вина => компенсаторное побуждение давать => расстройства моторики ЖКТ.
- **Цель в терапии:** работа с чувством вины и стыдом, выход из зависимых отношений.



Ревматоидный артрит

- **Медицинская причина:**
генетика, вирусы, триггер (пусковой механизм)
- **Психологическая причина:**
естественная потребность во влиянии на другого и необходимость в подчинении.
- **Патогенез:** гиперопекающие родители => тревога => страх подавляемый бунт => «благотворительная тирания вне семьи => отвержение слабой роли => агрессивный контроль => внутреннее и мышечное напряжение => артрит
- **Цель в терапии:** формирование чувства безопасности и автономии.



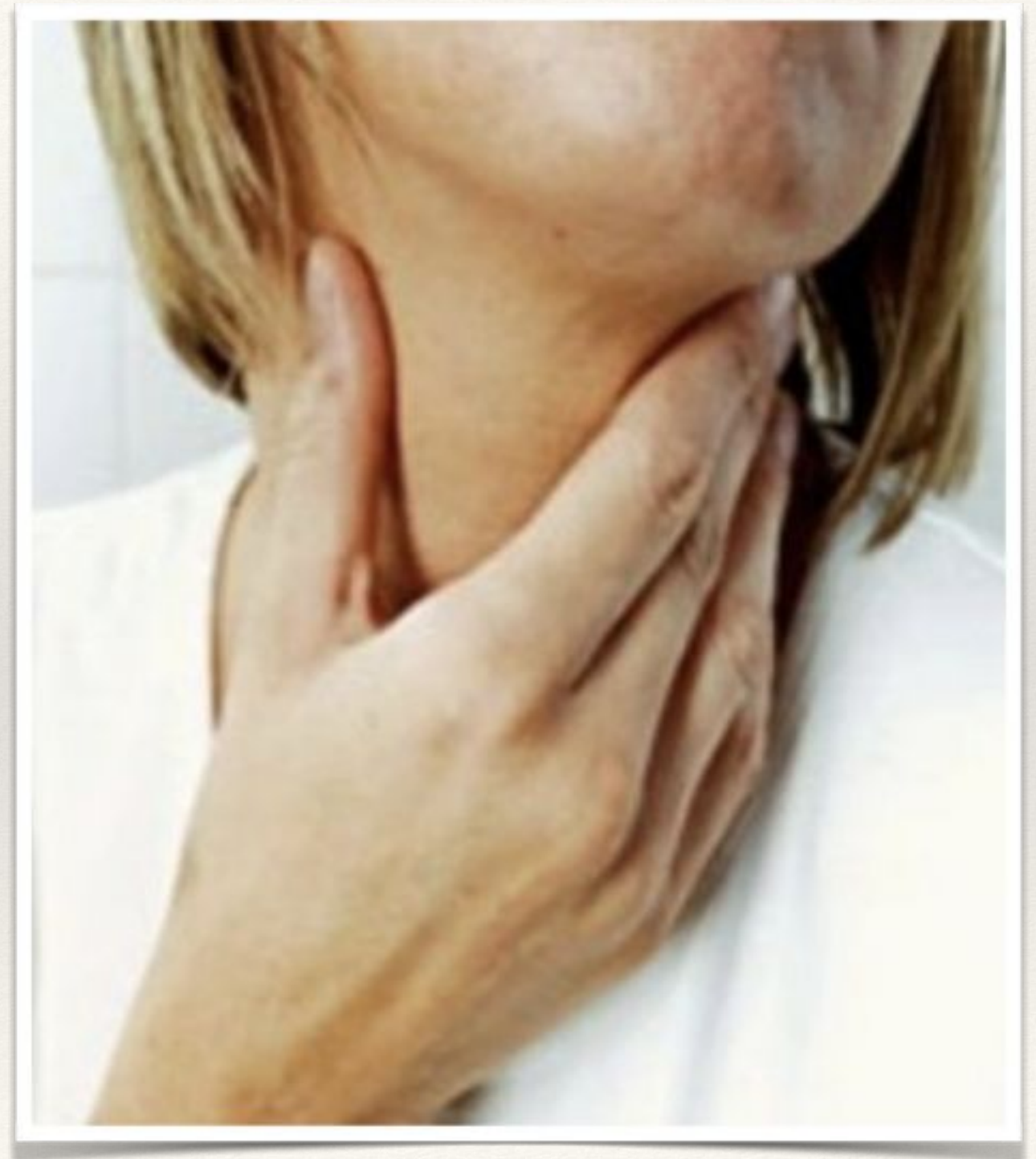
Кожные заболевания

- **Медицинская причина:**
аллергическая реакция, аутоиммунный процесс, контакт с раздражителем, бактерии.
- **Психологическая причина:**
получение внимания, признания – чувство вины за открытость и/или желание быть отвергнутым.
- **Патогенез:** желание к близости => отвержение окружающими => чувство вины, стыда => выделение гормонов и БАВ => реакция кожи.
- **Цель в терапии:** решение проблемы формирования безопасного контакта и устойчивых, гибких границ.



Тиреотоксикоз

- **Медицинская причина:**
первичное заболевание щитовидной железы (зоб, гипертирез)
- **Психологическая причина:**
незащищенность, наряду со стремлением к зрелости.
- **Патогенез:** фрустрация потребностей в зависимом возрасте => гнев => ранние попытки идентификации себя с родителем => чувство вины => усилия на помощь другим => ощущение неудачи => стресс и повышение гормонов щитовидной железы => тиреотоксикоз
- **Цель в терапии:** формирование автономии и границ.



Язвенная болезнь

- **Медицинская причина:** генетика, бактериальная инвазия, неблагоприятная среда
- **Психологическая причина:** зависимая инфантильность и внутреннее стремление к независимости
- **Патогенез:** желание зависеть от кого-то, потребность в любви => фрустрация => хроническое эмоциональное раздражение => перегрузка симпатической (стрессовой) Н.С. => снижение защитной функции желудка
- **Цель в терапии:** формирование способности к близости и базового чувства безопасности в контакте.



Онкологические заболевания

- **Медицинская причина:**
генетика, бактерии и вирусы и воздействие канцерогенных факторов;
- **Психологическая причина:**
обида и потребность защитить свои границы и страх отвержения;
- **Патогенез:** подавление гнева=>рэкетная обида + большое количество стресса (снижение иммунитета) => рост раковых клеток.
- **Цель в терапии:** проработка рэкетных чувств и формирование контакта со своими потребностями.



Сахарный диабет

- **Медицинская причина:** нарушения структуры и функции поджелудочной железы.
- **Психологическая причина:** конфликт между желанием удовлетворить потребность и стыдом за неудовлетворение чужой.
- **Патогенез:** сильная потребность => намерение удовлетворить => интерпретация поведения окружающих, активация эмоционального опыта => вина и стыд => подавление => стресс.
- **Цель в терапии:** проработка эмоционального опыта, здоровый контакт с потребностью.



Взаимодействие «врач-терапевт-пациент»

- Необходимый минимум знаний в непрофильной области
- Изучение неконфиденциальных данных по болезни
- Отсутствие противоречивых указаний в формировании лечения
- Отслеживание прогресса в медицинском и психологическом течении болезни
- Информирование об изменениях.

Есть вопросы?

Спасибо, что были сегодня здесь!