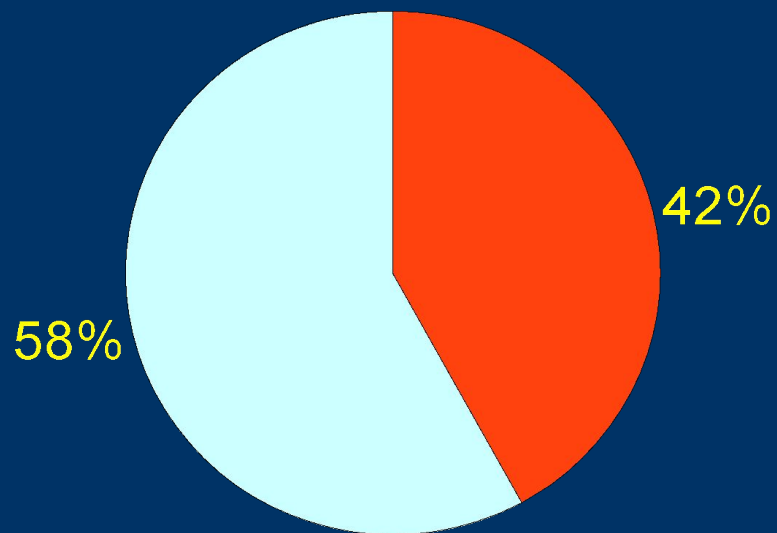


# ПСИХОСОМАТИКА И ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛЕСНОСТИ

Психосоматика возникает как результат нарушения механизма приспособления психики к окружающей среде



**Конверсионные симптомы**

**Функциональные симптомы**

**Психосоматозы**



## 7 классических психосоматозов («Chicago seven»)

Бронхиальная астма  
Эссенциальная гипертония  
Язва двенадцатиперстной кишки  
Язвенный колит  
Нейродермит  
Ревматоидный артрит  
Гипертиреоз



## ***Патогенез психосоматических расстройств***

1. Неспецифическая наследственная и врожденная отягощенность соматическими нарушениями
  2. Наследственное предрасположение к психосоматическим расстройствам;
  3. Нейродинамические сдвиги (нарушения деятельности ЦНС);
  4. Личностные особенности;
  5. Психическое и физическое состояние во время действия психотравмирующих событий;
  6. Фон неблагоприятных семейных и других социальных факторов;
  7. Особенности психотравмирующих событий.
- 
-

Соматическая  
готовность:

«слабое звено»  
определяет  
выбор органа

Эмоциональная  
реакция

вызывает  
нейро-  
вегетативно-  
эндокринные  
изменения

Слабый защитный  
механизм

не может блокировать  
эмоциональные  
переживания

Соматизация:

Фиксация  
Образование доминанты  
Реверберация

## **Ситуационный характер ПС расстройства**

Сочетание врожденной и приобретенной готовности с  
препсихосоматическим личностным радикалом

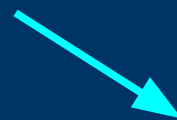
Трудная жизненная ситуация

Манифестация невротического или соматического  
заболевания

Средовые факторы



способствующие развитию  
заболевания



задерживающие развитие  
заболевания



# **ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ И МОДЕЛИ**

## **1. Психоаналитическое направление**

- конверсионная модель Фрейда
- концепция двухфазного вытеснения Митчерлиха (1956)
- модель отказа от веры в будущее Энгеля и Шмале (1967)
- теория де- и ресоматизации Шура (1974)
- концепция потери объекта Фрайбергера (1976)

## **2. Характерологически ориентированное направление**

- концепция «профилей личности» Данбар (1947)
  - типология "личностей риска" Розенмана и Фридмана (1959, 1978)
  - концепция связи аффективных нарушений с сердечно-сосудистой патологией Ирвина (1991)
  - концепция предикторов болезней сердца Сигмана и Смита (1994)
  - концепция связи враждебности с соматическими заболеваниями Уильямса (1994)
- 
-

### **3. Теория специфического психодинамического конфликта Александера**

### **4. Интегративные модели**

- медицинская антропология Вайцзеккера (1947)
- интегративная модель здоровья и болезни Вайнера (1977)
- биосоциальная модель Иксюля и Везиака (1990)

### **5. Концепция алекситимии**

- идея алекситимического радикала личности Сифнеоса (1968)
  - Торонтская алекситимическая шкала Тэйлора, Райана и Бэгби (1985)
- 
-

## **6. Теории стресса**

- концепция гомеостаза Кэннона (1929)
- концепция стресса как общего адаптационного синдрома Селье (1936)
- модель Меканика (1962)
- когнитивная теория психологического стресса Лазаруса (1966)
- модель Вулфа (1968)
- интегративная модель Скотта и Ховарда (1970)
- системная модель Форда (1990)

## **7. Психофизиологическое направление**

- теория функциональной системы П.К.Анохина (1975)
  - концепция системных механизмов эмоционального стресса К.К. Судакова (1981)
  - концепция нейропсихологических предпосылок гипертензивной перестойки системы кровообращения Ю.М.Губачева (1996)
- 
-



# СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СТРЕССЕ

Совладание (копинг) — форма поведения, направленная на преодоление эмоционального стресса.

Термин «coping» ввела Лойс Мэрфи в 1962

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды.

Важнейший ресурс среды — социальная поддержка.

Личностный ресурс:

- адекватная Я-концепция
  - позитивная самооценка
  - низкий нейротизм
  - интернальный локус контроля
  - оптимистическое мировоззрение
  - эмпатический потенциал
  - аффилиативная тенденция
- 
-

# ***Действие стрессора на личность***

## **1. Этап первичной оценки:**

определяется тип ситуации — угрожающий или благоприятный.

Результат — эмоциональная реакция

## **2. Этап вторичной оценки:**

включаются механизмы личностной защиты.

Результат — один из 3 типов стратегий совладания:

- 1) непосредственные активные поступки, направленные на устранение опасности
  - 2) косвенная форма: вытеснение, переоценка, подавление, изменение направления эмоции,
  - 3) совладение без эмоций, когда угроза не оценивается как реальная
- 
-

## **Классификация копинг-стратегий**

1. Эмоциональный - проблемный  
эмоционально-фокусированный копинг  
проблемно-фокусированный копинг

2. Когнитивный - поведенческий  
«скрытый» внутренний копинг  
«открытый» поведенческий копинг

3. Успешный - неуспешный  
успешный копинг  
неуспешный копинг

---

---

Стили реагирования по Лазарусу (1966):

1. Проблемно-ориентированный стиль
2. Субъективно-ориентированный стиль

4 фактора стилей реагирования по Роджерсу (1993):

- 1) рациональное реагирование
- 2) эмоциональное реагирование
- 3) отстраненность
- 4) избегание

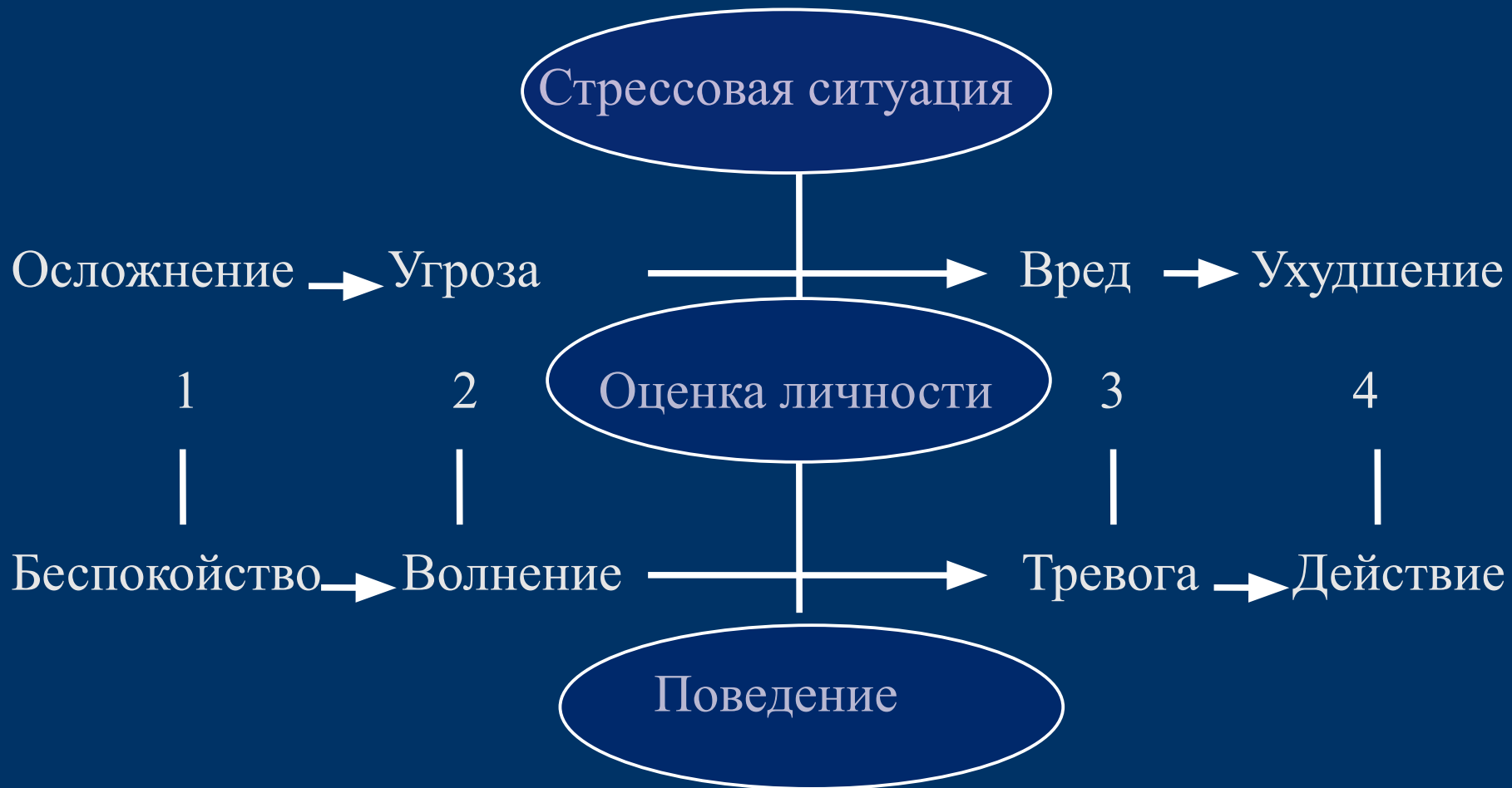
Компоненты внутренней картины жизненного пути:

1. Соматический (телесный)
2. Личностный (индивидуально-психологический)
3. Ситуационный (социально-психологический)

Стили реагирования являются промежуточным звеном между стрессовой ситуацией и ее последствиями

---

---



# Структурно-функциональная модель поведения человека в сложных ситуациях (Лазарус, 2000)

Я	Проблема	Другие люди	Формы поведения
Изо всех сил пытаюсь забыть о случившемся	Вспоминаю время, когда все было значительно лучше	Обращаюсь за помощью к другим людям	Отстранение Избегание Подавление Проекция Вытеснение
Занимаюсь чем-либо посторонним чтобы отвлечься	Предпочитаю подождать, пока со временем все не разрешится	Обращаюсь за эмоциональной поддержкой к родственникам или друзьям	Рационализация
Трудности лишь мобилизуют меня	Рассматриваю случившееся как новое испытание своих возможностей	Стараюсь увидеть в ситуации хоть что-нибудь позитивное	Эмоциональная компетентность
Составляю план действий и приступаю к его выполнению	Перебираю все возможные варианты действий	Спрашиваю тех, кто уже имеет опыт, как надо поступить	Рациональная компетентность

## **Стратегии поведения в конфликте (Томас, 1977)**

**Стратегия избегания:** низкая предметная активность и высокая эмоциональность, негативное отношение к себе и низкий уровень самоуправления

**Стратегия сотрудничества:** высокая предметная эргичность, низкая эмоциональность, интернальный локус контроля, позитивное отношение к себе и другим

**Стратегия соперничества:** высокий уровень эмоциональности в коммуникативной сфере, экстернальный локус контроля, ожидание негативного отношения со стороны окружающих

**Стратегия приспособления:** самые низкие показатели предметной и коммуникативной активности

---

---

# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

## 1. БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Психологическая метафора — трудность выживания, неспособность «дышать полной грудью» в этом сложном мире.

Характеристики профиля личности у больных БА:

- сильная потребность в любви и поддержке
- склонность сдерживать реакцию на фрустрацию
- высокая тревожность
- чрезмерная возбудимость
- повышенная истощаемость
- конкретность мышления
- трудность фантазирования
- недоверчивость и подозрительность
- сильно переживают агрессивность, но не проявляют ее
- физиологически не обусловленная сверхчувствительность к запахам

Концепция «нуклеарного конфликта» Франца Александера

---

---



## 4 варианта нервно-психического механизма патогенеза БА:

неврастеноподобный  
истероподобный  
психастеноподобный  
смешанный («шунтовый»)

Психотерапия БА не бывает кратковременной  
Цель - повышение жизненных возможностей и  
коррекция эмоциональных расстройств и  
неадекватных форм поведения

Гипнотерапия

Аутогенная тренировка

Нейролингвистическое программирование

Гештальттерапия

Семейная терапия

Телесно-ориентированная терапия

---

---

## 2. СИНДРОМ ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИИ

Анксиозно-депрессивный основной фон характера с ипохондрическими и фобическими чертами  
Латентный страх скрывают за выраженным фасадным поведением

Сильно стеснены в выражении своих эмоций, особенно агрессивных побуждений

Склонность к зависимым отношениям

Приступ провоцируется конфликтной ситуацией, содержащей:

а) фрустрацию или обиду

б) страх потери зависимых отношений

**Психотерапия:**

Аутогенная тренировка