

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Специальная и клиническая психология

Презентационная работа на тему:

СОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОДАВЛЕННЫХ ЭМОЦИЙ У ДЕТЕЙ

Выполнила студентка 2 курс 4 семестр
Факультет Психологии
Направление подготовки Психология
Форма обучения очно-заочная
Учебная группа ПСИ-Б-0-В-2016-1
Дымма Людмила Викторовна

ЭМОЦИЯ

- **Эмоция** — это особая форма психического отражения, которая в форме непосредственного переживания отражает не объективные явления, а субъективное к ним отношение.



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ

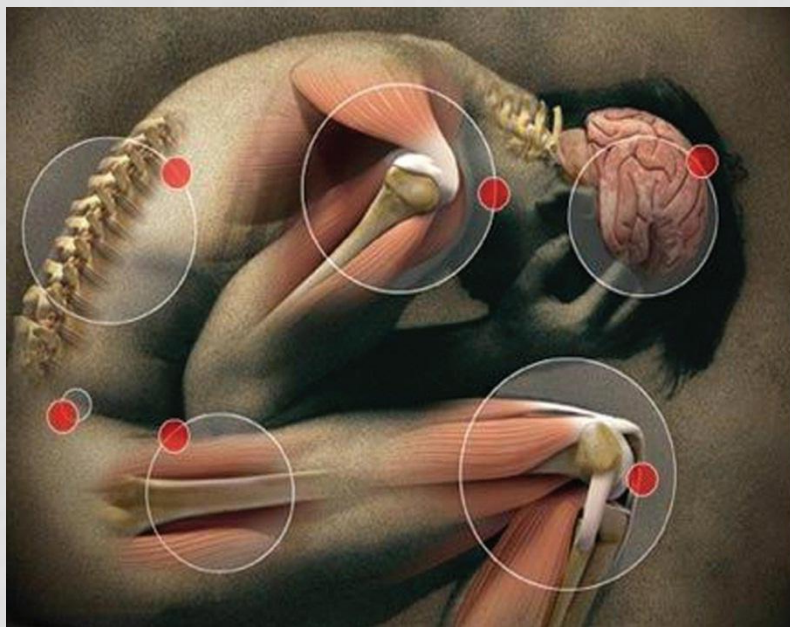
ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ



- Испытав, какую либо эмоцию, человек должен ее выразить, в мыслях, мимике, жестах, поступках. Такова природа эмоций, они зарождаются в нас и проявляются через нас. Если эмоция не выражается, это значит, что она подавляется.
- **Подавление эмоций** – это психический процесс, при котором человек не позволяет своим эмоциям проявляться.
- Отрицательные эмоции негативно влияют на человека, разрушают его жизнь и здоровье. Кратковременная вспышка негативной эмоции не сможет нанести ощутимого вреда здоровью человека. Только частое переживание, страха, уныния, злости, печали и тому подобных эмоций, приводят к расстройствам психического и физического здоровья. К такому состоянию приводит, постоянное подавление эмоций.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Психосоматические расстройства (от греч. *psyche* — душа и *soma* — тело) — нарушения функций внутренних органов и систем, возникновение и развитие которых в наибольшей степени связано с нервно-психическими факторами, переживанием острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности.



- Главным отличием всех психосоматических расстройств от обычных телесных страданий является характер их протекания: отчетливые ухудшения совпадают с моментами бурных душевных переживаний.
- **Наиболее типичными соматическими проявлениями затяжного стресса и накопленных неотрагированных отрицательных эмоций служат:**
 - боль в области сердца
 - боли в области шеи и головы
 - боль в области живота
 - скачки артериального давления
 - сердцебиение или перебои сердца
 - нарушение глотания и ощущение «комка» в горле
 - одышка
 - ощущение онемения и покалывания в руках
 - заложенность носа, затрудняющая носовое дыхание
 - кратковременное нарушение зрения
 - неуверенность при ходьбе, ощущение «ватных» ног
 - приливы жара или озноба
 - нарушение аппетита
 - приступы психогенной тошноты
 - нарушения сна

ПСИХОСОМАТИКА У ДЕТЕЙ

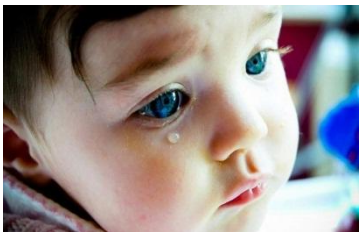
Психосоматика рассматривает человеческие болезни, как защитную реакцию организма на эмоциональные переживания

- Родители всегда заботятся и переживают за своих детей. Но часто не понимают, что сами виноваты в заболевании ребенка.
- Давайте разберемся в этом вопросе. Родители, а как у вас самих со здоровьем, эмоциями, переживаниями? Как вы сами относитесь к болезням? Может вы, склонны драматизировать ситуацию, накручивать себя при малейших симптомах или же приписывать себе и своим детям, то чего у них нет. Особенно надо бороться с такой фразой: он у меня такой болезненный. Вы живете в постоянном страхе за своего ребенка и он болеет.
- А что нужно делать? Родитель должен уметь видеть и слышать своего ребенка объективно.
- Что это значит? Не слепо действовать по указке врачей и режима, параметров взросления. А знать свой график ребенка, его особенности и потребности.

Психосоматические расстройства у детей

- нарушение аппетита,
- тошнота, рвота,
- боли в животе,
- поносы, запоры,
- аллергии, кожный зуд,
- навязчивый кашель,
- энурез,
- боли в сердце,
- тики,
- болезни органов дыхания,
- заикания.





ПРИЧИНЫ И ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ У ДЕТЕЙ

- В отличие от взрослых, ребенок не всегда может помочь себе сам. И не всегда понять и описать свое эмоциональное состояние. Детей беспокоит много вещей, они просто не в состоянии понять и объяснить. Родители не всегда придают этому значение, то что для нас мелочь, для ребенка уже стресс и катастрофа. У него нет еще личного опыта. Объяснять маленькому ребенку сложно, но это нужно.
- Ребенку необходимо чувство стабильности, защищенности и постоянства. Рано или поздно **неудовлетворенность потребностей выливается в болезни.** Ребенок подсознательно запускает механизмы возникновения болезни. Когда они болеют, то мама рядом, уделяет внимание, нет стрессов и конфликтов.
- Причиной болезни, так же может стать **гиперопека родителей**, чрезмерное внимание и отсутствие самостоятельных действий ребенка. Родители все решают и делают за него. Тем самым у ребенка возникает внутренний конфликт, а затем болезнь. Как правило- это болезни органов дыхания и кашель.
- Кашель - это ребенок хочет привлечь к себе внимание, его протест против ваших каких-то действий. Когда вы лишаете ребенка самостоятельности.
- Бронхиты - нервная обстановка в семье, скандалы, споры.
- Болезни горла - отсутствие творчества общения, неспособность постоять за себя, попросить, высказать свое мнение.
- Астма - родители душат своим вниманием, заботой, запреты, ребенок не может проявить свою самостоятельность.
- Болезни ушей - не желание слышать ругань, скандалы, ссоры.
- Боли в животе - ребенок чего то боится.
- Проблемы с кожей, высыпания - говорят о чувствах, ребенок устанавливает дистанцию, между вами и собой.
- Энурез - отсутствие ночного контроля может свидетельствовать о том, что днем — контроль чрезмерный, поэтому ночью, когда контроль слабеет, сил для сдерживания уже не остается.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО у ДЕТЕЙ

АНАКЛИТИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ



АНАКЛИТИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ

Младенец не может без мамы

- **Анаклитическая депрессия описана Рене Шпицем (2000) развивается у младенцев при отсутствии должного ухода за ними.**
- В течение первого месяца течения депрессии ребенок становится плаксивым, требовательным, цепляется за взрослых. В это время он может проявлять агрессию к другим детям, биться головой о край кровати, наносит себе удары по голове, вырывает волосы целыми прядями.
- На второй месяц течения депрессии плач часто переходит в рыдания, у него исчезает аппетит, снижается вес.
- На третьем месяце плач сменяется хныканьем, ребенок отказывается от контакта, большую часть времени лежит на спине с маскообразным выражением лица.
- При отсутствии необходимого контакта со взрослыми (прежде всего с матерью) ребенок в возрасте двух месяцев и старше не отслеживает взглядом движущиеся предметы.
- В возрасте более пяти месяцев не интересуется игрушками и не выражает невербальных просьб взять его на руки.
- В восемь месяцев не проявляет явных признаков привязанности к родителям.

АНАКЛИТИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ

Младенец
не может
без мамы

- Далее нарастают апатия, отставание в физическом и психическом развитии, бедность спонтанной активности, замедленная реакция на внешние раздражители. Повышается восприимчивость к простуде и другим заболеваниям.
- При нормализации ухода за ребенком в возрасте до 2 — 3 лет эти явления обратимы.
- Дальнейшее пребывание в условиях запущенности приводит к маразму и смерти. По данным Шпица, в течение первого года умерли 29,6% детей, о которых недостаточно заботились, а за второй год наблюдения еще 7,7%.



АНАКЛИТИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ. МЛАДЕНЕЦ НЕ МОЖЕТ БЕЗ МАМЫ



- **Анаклитическая депрессия диагностируется при наличии следующих признаков:**
- 1. Начало заболевания до 5-летнего возраста.
- 2. Отчетливо противоречивые или амбивалентные социальные реакции в различных социальных ситуациях.
- 3. Эмоциональные нарушения с утратой эмоционального отклика, уходом в себя, спонтанной агрессией, повышенной тревожностью.
- 4. Отдельные элементы поведения при взаимодействии ребенка со здоровыми взрослыми людьми подтверждают его принципиальную способность к социальному взаимодействию.

АНАКЛИТИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ

Младенец
не может
без мамы

- Характерно, что родители таких детей или другие опекающие лица жестоко наказывают их, постоянно игнорируют основные потребности ребенка в любви, комфорте, стимуляции, питании, физической безопасности.
- Шпиц объясняет динамику расстройства тем, что агрессивное влечение, оставшись без объекта привязанности, обращается на самого ребенка.



СДЕРЖИВАНИЯ И ПОДАВЛЕНИЯ ИМПУЛЬСОВ

ПРИВОДИТ К ПОДАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

СДЕРЖИВАНИЕ ИМПУЛЬСА

- Мы не выражаем все наши импульсы постоянно. За время взросления мы учимся, каким импульсам можно дать выход, а какие следует сдерживать. Мы также учимся тому, когда и как можно выражать определенные импульсы.
- Сознательное **сдерживание импульса** совершается при помощи произвольной мышечной системы тела, находящейся под контролем сознания или эго. Это происходит на поверхности тела, чуть раньше того момента, когда импульс высвобождается действием. Фактически мускулы, которые были бы задействованы высвобождением импульса, приведены в готовность совершить действие, но блокируются командой из мозга. Но мы по-прежнему ощущаем наше желание, соприкасаемся с чувствами и осознаем мысль. Блокируется только действие.



ПОДАВЛЕНИЕ ИМПУЛЬСА



- При **подавление импульсов** блокируются все его компоненты.
- **«Подавление»** означает, что импульс вдавливаются под поверхность тела, ниже уровня на котором происходит наше восприятие. Человек больше не ощущает желания и потерял связь со своими чувствами. Когда память или мысль об импульсе вгоняется обратно в подсознание, это репрессия. Воспоминания и мысли вытесняются, импульсы и чувства подавляются.
- Подавление импульсов не является сознательным или выборочным процессом, каковым является сдерживание выражения импульса. Подавление становится результатом постоянного сдерживания выражения, до тех пор пока сдерживание не станет привычным образом поведения и неосознанными действиями тела.
- Та область тела, которая задействовалась бы в выражении импульса, омертвляется хроническим мышечным напряжением, вследствие постоянного сдерживания. Эта область отрезается от сознания с сопутствующей потерей нормальных чувств и ощущений в ней.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПОДАВЛЕНИЯ ИМПУЛЬСОВ

- Омертвление какой-то одной части тела влияет на его функционирование в целом. Каждая область, которая становится мертвой, снижает жизнеспособность всего организма. Она до некоторой степени ограничивает естественную подвижность тела и затрудняет дыхательную функцию. Таким образом, она снижает энергетический уровень организма и косвенно ослабляет процесс образования импульсов.
- Когда выражение импульса вызывает для ребенка угрозу, исходящую от его окружения, он сознательно пытается подавить этот импульс. Он может сделать это, снизив свою подвижность и ограничив дыхание. Не двигаясь и не дыша, можно отсечь от себя свои желания и чувства. В отчаянной попытке выжить человек омертвляет все свое тело. Если такое омертвление заходит слишком далеко, то в результате получается шизоидная личность. По этой же самой причине такая личность чрезвычайно склонна к депрессии. В шизоидной личности снижено образование всех импульсов.



ПОДАВЛЕНИЕ ИМПУЛЬСА У РЕБЕНКА

Связь ребенка и матери



- Ребенок будет активно подавлять импульс, когда он станет слишком болезненным из-за постоянной фрустрации.
- Например, ребенок, потерявший свою мать в толпе, будет плакать от боли потери. Через какое-то время он перестанет, потому что боль была слишком интенсивной и отняла у него слишком много сил. Обессилев, ребенок онемевает. Но онемение пройдет, и он заплачет снова. С каждым разом плач будет постепенно ослабевать.
- К примеру если мать не просто потерялась, а ее не стало и ребенок остался без ее любви, то ситуация принимает хронический и серьезный характер. Как бы сильно он ни плакал, маму уже не вернуть, и с каждым разом новый поток слез только усилит боль от потери. Рано или поздно ребенок затихнет. Он **прекратит плакать и кричать, но при этом он также прекратит любые попытки взаимодействия с окружающей средой.** Он будет лежать в своей кроватке, ни на что не реагируя, в состоянии депрессии, которое, если затянется достаточно долго, может закончиться смертью.

РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ БЕЗ МАМЫ

- **Ситуация будет лишь чуть менее трагичной, когда мать присутствует физически, но отсутствует эмоционально, то есть остается равнодушной к потребностям ребенка.** В этом смысле она также будет потеряна для него. Он будет плакать, прося теплоты и близости, которых она не может ему дать, и он будет продолжать плакать, пока для него не станет слишком больно страстно желать недостижимое. В отличие от ребенка, оставшегося без матери, он выживет, но впоследствии научится подавлять как свои желания, так и свои эмоции и чувства.
- **Ребенок не может принять потерю материнской любви.** Он слишком зависит от своей матери или от того, кто ее заменяет. И такая зависимость очень важна для его выживания. Он не может выразить свое горе, как взрослые. Однако многие взрослые также встречаются с большими трудностями, пытаясь дать выход своему горю. Это происходит из-за частичного подавления импульса к плачу в раннем детстве. В результате высвобождение этого импульса становится невозможным в старшем возрасте.



ПОДАВЛЕНИЕ ИМПУЛЬСА У РЕБЕНКА

- Гнев, враждебность и несогласие — еще один набор чувств, который часто подавляется детьми.
- У маленького ребенка еще не развито эго, необходимое для сознательного контроля за выражением импульсов. Он все еще живет в мире, где ему принадлежит все или ничего. **Постоянно конфликтуя со своими родителями, ребенок будет часто подавлять свои враждебные и негативные импульсы.** Сначала он не сможет полностью контролировать их, и они будут прорываться в истерических плачах, но их непосредственное выражение будет заблокировано, а со временем и сами чувства будут подавлены. Когда это происходит, то можно увидеть хорошего, послушного ребенка, который подчиняется всем приказам и желаниям своей матери. Он уже не будет живым человеком, а скорее роботом-автоматом. В результате мало людей обладают способностью выражать свои отрицательные или враждебные чувства прямо и убедительно.



КАК ЖЕ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ?

- Прежде всего , надо помнить, что «лечить» нужно всех членов семьи.
- Это налаженные взаимоотношения, отсутствие страха у ребенка быть не таким, и что он все делает не так и он плохой. Часто дети винят себя в конфликтах между родителей.
- Поддержание самооценки детей, хороший климат в семье, понятные требования родителей, их последовательность, любовь и поддержка. Уважение личного пространства и времени ребенка. Вот основные методы лечения психосоматических заболеваний у детей.
- Будьте здоровы и счастливы!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! У МЕНЯ ВСЕ

ЛИТЕРАТУРА:

1. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 496 с.
2. Лоуэн Александр. Депрессия и тело.: Изд-во Психотерапия 2010. — 312 с.
3. Танайлова В.В. Психолог . Статья: Соматические проявления затяжного стресса и накопленных неотреагированных отрицательных эмоций. Психологи на b17.ru
4. Петриченко К.Ю. Психолог. Статья: Психосоматика у детей. Психологи на b17.ru