

# ***Психосоматика***



**Психосоматика** – направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний.



**Психосоматические заболевания** — это заболевания, причинами которых являются в большей мере психические процессы больного, чем непосредственно какие-либо физиологические причины.

Если медицинское обследование **не может обнаружить** физическую или органическую причину заболевания, или если заболевание является результатом таких эмоциональных состояний как **гнев, тревога, депрессия, чувство вины**, тогда болезнь может быть классифицирована как психосоматическая.

Многие известные заболевания были ранее классифицированы как «истерические» или «психосоматические», например, бронхиальная астма, аллергии, мигрени.

Психосоматическое заболевание может появиться в результате проблем во взаимоотношениях, стресса или других нефизиологических причин, часто вызванных внешними факторами или людьми. Можно выделить пять эмоций, на которых основывается психосоматическая теория:

☞ грусть

☞ гнев

☞ интерес

☞ страх

☞ радость



Наиболее изучено влияние психологических факторов на следующие заболевания и симптомы:

- бронхиальная астма
- синдром раздраженного кишечника
- эссенциальная артериальная гипертензия
- головная боль
- головокружение
- паническая атака



**По классификации психолога Лесли  
ЛеКрона, причинами  
психосоматических реакций могут  
выступать:**

**конфликт**

**мотивация**

**язык тела**

**опыт прошлого**

**идентификаци  
я**

**внушение**

**самонаказание**

**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.



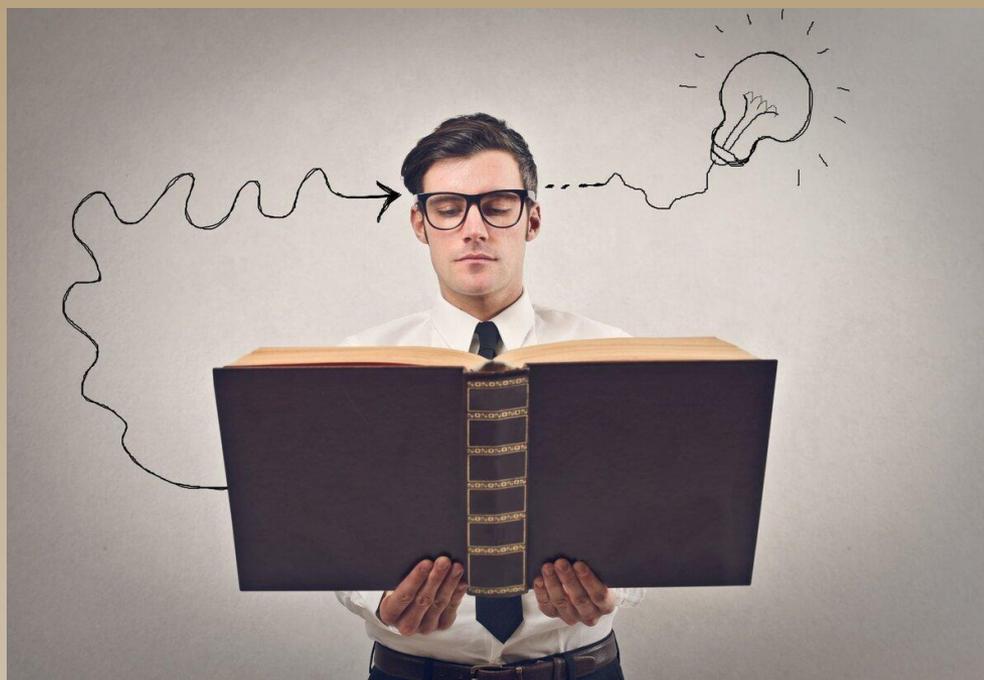
**Язык тела** — в некоторых ситуациях тело физически отражает то состояние, которое могло бы быть выражено одной из образных фраз ряда: «это одна сплошная головная боль», «я его не перевариваю», «из-за этого у меня сердце не на месте», «у меня связаны руки». Тогда болит определённый орган, сложно дышать, 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. Образование симптома происходит на бессознательном уровне, это не обман и не симуляция. Симптом реален. Но он «обслуживает» какую-то определенную цель.



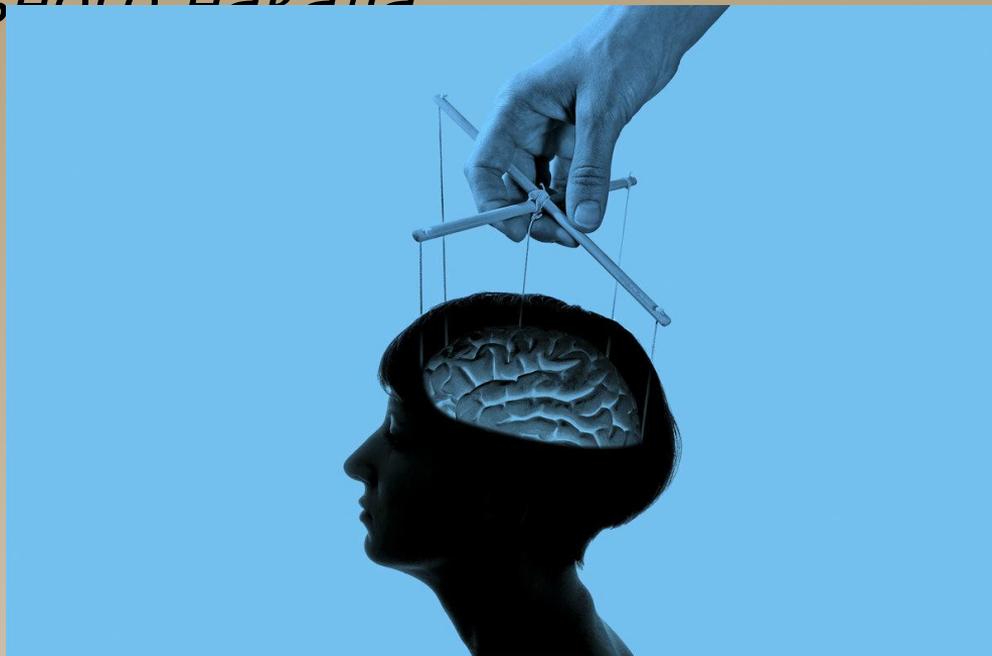
**Опыт прошлого** — причиной болезни может стать травматический опыт прошлого, чаще — тяжелый детский опыт. Это может быть какой-либо эпизод, либо длительное воздействие, которое, хоть и произошло давно, но продолжает эмоционально влиять на человека в настоящем. Этот опыт как бы отпечатывается в теле. И ждет, когда найдется способ его переработать.



**Идентификация** — физический симптом может образовываться вследствие идентификации с человеком, имеющим подобный же симптом или заболевание. Как правило, это происходит при сильной эмоциональной привязанности к этому человеку. Часто этот человек может умереть, умирает или уже умер. То есть присутствует страх его потерять и потеря фактически уже случилась.



**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



**Самонаказание** — в некоторых случаях психосоматический симптом выполняет роль бессознательного самонаказания. Это наказание связано с реальной, а чаще воображаемой виной, которая мучает человека. Самонаказание облегчает переживание вины, но может существенно **осложнить жизнь.**



# Лечение

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



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

