

# Душа болит, а сердце плачет или Что такое психосоматика?

Создано: 03 Июнь 2016

Обновлено: 03 Июнь 2016

Просмотров: 203

Организм внутренне переживает все, что мы тщательно скрываем даже от самих себя. Рано или поздно накопившиеся проблемы дают о себе знать, проявляясь психосоматическими заболеваниями. «Плачет мозг, а слезы – в сердце, печень, желудок...» - писал известный отечественный ученый, врач и психолог Александр Лурия. Термин «психосоматика» ввел в научный обиход немецкий врач Хейнрот 180 лет назад. Болезненные явления называют психосоматическими лишь в том случае, если установлена прямая зависимость между их возникновением и соответствующими психоэмоциональными факторами и психотравмирующими событиями. В наши дни психосоматические расстройства (ПСР) все чаще встречаются в детском возрасте. К сожалению, педиатры мало знают о них, а потому эти заболевания остаются нераспознанными.

## БОЛЕЗНЕННЫЙ РЕЙТИНГ

1-е место среди ПСР занимают психогенные нарушения желудочно-кишечного тракта (хронический гастродуоденит и гастрит, дискинезия желчевыводящих путей, реактивный панкреатит, реже – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки).

О тесной связи пищеварительных расстройств с нервно-психической сферой известно давно. Недаром же психологи образно называют желудочно-кишечный тракт «звучащим органом эмоций». У неуравновешенных детей при малейшем волнении, гневе, боли, страхе и тревоге возникают тошнота и рвота, а спокойные малыши ничего подобного не испытывают.

У некоторых школьников утренняя тошнота (реже - изжога) и даже рвота появляются перед ответственным экзаменом или контрольной работой. У таких детей часто встречается мигрирующая боль в животе. Не слишком сильная, она возрастает при волнении и нервном напряжении, не связана с приемом пищи и ее особенностями. При обследовании этих пациентов никакой патологии не обнаруживается.

2-е место закрепилось за кожными ПСР - экземой, экссудативно-катаральным диатезом и нейродермитом, которые современные аллергологи объединяют под общим названием «атонический дерматит».

3-е место отводится двигательным расстройствам (тики, гиперкинезы, судорожные припадки).

4-е место принадлежит эндокринным ПСР (аменорея, дисменорея, ювенильные кровотечения, нервная анорексия и ожирение), которые часто встречаются у девочек - подростков.

5-е место занимают ПСР в виде головной и другой боли.

## ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ

Чтобы возникло психосоматическое заболевание, должны совпасть сразу несколько факторов: наследственная предрасположенность (по принципу «где тонко, там и рвется»), особенности личности и темперамента ребенка, социальные предпосылки и психотравмирующие события, накладывающиеся на этот неблагоприятный фон и заставляющие детонировать внутреннюю мину замедленного действия.

## ФАКТОРЫ ЛИЧНОГО РИСКА ПСР

Темперамент:

- низкий порог чувствительности к раздражителям («нервный ребенок»);
- интенсивная реакция на внешние стимулы («раздражительный ребенок»);
- затрудненная адаптация к новым впечатлениям с преобладанием отрицательных эмоций («капризный ребенок»).

Личность: замкнутый, сдержанный, недоверчивый, тревожный, чувствительный, неуверенный в себе малыш, у которого отрицательные эмоции преобладают над положительными.

### **ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ**

Неправильное воспитание - отсутствие или неадекватность родительской заботы, чрезмерное давление родителей, вражда между членами семьи.

Стресс в дошкольном учреждении - длительное круглосуточное пребывание в яслях, саду, санатории.

Стресс в школе - ее смена, прессинг со стороны учителей, атмосфера отторжения или враждебности, конфликтная обстановка в классе.

Психотравмирующая внесемейная ситуация - оторванность семьи от родственников, угроза войны, террористического акта, криминального преследования, потери работы или квартиры.

### **НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ ГЛАЗА НА ПРОБЛЕМУ**

Зигмунд Фрейд писал: «Если мы гоним проблему в дверь, она лезет в окно в виде симптома». В основе ПСР лежит механизм психологической защиты, который называется вытеснением. Мы стараемся не думать о неприятностях, отмахиваться от себя проблемы, не анализировать их, не встречаться с ними лицом к лицу. Вытесненные таким образом, они «проваливаются» с социального или психологического уровня на телесный. ПСР у ребенка - следствие хронических, отрицательных эмоций, не нашедших правильного и своевременного выхода, то есть, как говорят психологи, «неотреагированных».

У малышей до 3-5 лет главная отрицательная эмоция, выходящая наружу в виде ПСР, - подавленная агрессия, а у подростков ее место занимает депрессия. Ведь депрессия - это агрессия, обращенная против самого себя. Отказ от детской агрессии - неминуемая дань, которую нужно заплатить за социализацию. Подросший человек, своевременно не научившийся выражать гнев и освобождаться от него, несет этот груз во взрослую жизнь. Вот почему депрессия - базовая предпосылка любых ПСР у тинэйджеров.

### **ДЕПРЕССИВНЫЙ СИНДРОМ**

Подростки с ПСР часто страдают депрессивными состояниями, особенно так называемой субдепрессией и скрытой депрессией. Дети жалуются на настроение (плохое или «никакое»), скуку (чаще к вечеру, иногда на протяжении дня, реже по утрам), нежелание что-либо делать, безразличие или раздражение по отношению к окружающим.

Такому тинэйджеру необходимо медикаментозное лечение и психотерапия, особенно семейная. Ее цель – изменение сложившихся дома стереотипов поведения и восприятия ребенка. Родители должны создать благоприятный, психологический климат, правильно обращаться со своим отпрыском, научиться доверительным, ободряющим, теплым от-

ношениям с детьми, столь необходимым для предупреждения ПСР.

Важно не допустить формирования у ребенка завышенных притязаний к себе - это способствует невротизации и повышает вероятность ПСР.

### АГРЕССИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Главное, что вы должны понять: малыш имеет такое же право на агрессивные чувства, как и вы сами. Вы должны принимать его и таким тоже. Спокойно относитесь к тому, что ваше дитя способно не только любить и радоваться, но и злиться, ненавидеть, раздражаться, обижаться, в том числе, и на вас.

Многие мамы и папы отказывают малышу в праве на выражение агрессии, оставляя его за собой. «Нельзя драться!» - говорит папа и шлепает ребенка. «Не кричи!» - кричит малышу мама. И тогда в голове у крохи поселяется идея, что именно ему ощущать и выразить негативные чувства почему-то запрещено. Родители нередко и сами казнятся после вспышки агрессии, не принимая себя такими. Принять ее - значит признать, что у вас в душе есть и агрессивные эмоции, не оценивая, плохо это или хорошо.

Их возникновение у малыша - следствие психического напряжения (не смог собрать пирамидку, застегнуть пуговицу, надеть перчатку): помогите ребенку снять его. Дети еще не умеют избавляться от такого напряжения. Они кричат, топают ногами, машут руками, давая выход моторному проявлению негативных чувств. Кстати, это наиболее здоровый способ. Иначе в лучшем случае формируются телесные зажимы, а в худшем накапливается агрессия. Постоянно подавляемая, она провоцирует возникновение ПСР.

Позволяя ребенку дать выход чувствам, вы учите его делать это безопасно для себя и других. Вместо того, чтобы беситься и биться головой о стену или пол, предложите малышу побоксировать диванную подушку, выпустив пар.

Для профилактики ПСР важно заставить ребенка говорить на языке своих чувств, постоянно расширяя его словарь, ведь назвать – значит понять. Объясняйте крохе, какое чувство он испытывает. Что это - злость, обида, раздражение? Скажите: «Ты обиделся! Я тебя понимаю. Давай покричим вместе, пока твоя обида не пройдет!».

Не оставляйте ребенка один на один с сильными чувствами - ведь он не знает, что с ними делать! Говоря: «Что ты кричишь, я тебя такого любить не буду», - вы даете малышу понять, что когда он злится - он плохой. Но ведь это не так! Помогите чаду повзрослеть и перерасти детские вспышки гнева.

Не смешивайте негативные чувства ребенка с запретами, которые вызвали их. Если вы говорите: «Да, я понимаю тебя, ты разозлился», - это не значит, что вы все же сломаетесь и купите малышу третье мороженое. Скажите твердо и спокойно: «Нет, мой хороший! С мороженым на сегодня покончено», - и будьте готовы иметь дело с ответной реакцией ребенка. Не поддавайтесь на шантаж истерикой: так вы не поможете ему справиться с агрессией, а просто вырастите манипулятора.