

Психологічна допомога при психосоматичних проявах

Дмитро Шевчук

магістрант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: shevchur@gmail.com

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: irinas@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0001-6802-0081

Психосоматика – це галузь, яка вивчає взаємозв'язок між психічним станом людини та її фізичним здоров'ям. Вона досліджує, як емоції, стрес та інші психологічні фактори можуть впливати на фізичний стан організму. Історія психосоматики сягає глибоко в минуле і її розвиток пов'язаний з розумінням тісного зв'язку між душею та тілом.

Ідеї психосоматики мають свої корені в античних культурах. Великі філософи, такі як Гіппократ, Платон, Гален, Арістотель, Демокріт висловлювали думку про те, що фізичне здоров'я пов'язане з розумом та емоціями. Проте справжній прорив у цій області відбувся у 20-му столітті, де вона отримала наукову визнаність.

Психотерапевти, такі як Зігмунд Фрейд і Карл Юнг, вивчали вплив психіки на фізичне здоров'я. Інші вчені розглядали роль стресу та емоцій у виникненні хвороби.

Одним з перших термін «психосоматичний» у 1818 році використав лікар Йоган-Крістіан Гейнрот (Хейнрот, Heinroth). А у 1822 році Якобі (Jacobi) доповнив цю галузь поняттям «соматопсихічний». У наш час цей підхід поширився у 20-50-х роках ХХ століття.

Далі термін "психосоматика" був введений в 20-ті роки 20-го століття. Американський лікар і психотерапевт Франц Александер використовував цей термін для опису взаємозв'язку між психікою та фізичним станом людини. Він стверджував, що емоції та стрес можуть викликати фізичні симптоми, і це стало базою для подальших досліджень у галузі психосоматики, яка вивчає широкий спектр питань, включаючи взаємодію між психікою та хронічними захворюваннями, вплив стресу на імунну систему та ефективність психотерапії при лікуванні фізичних хвороб. Пізніше даною тематикою займалися Ф. Гегель, І. Сеченов, Г. Фехнер, В. Бехтерев, Є. Хомська.

Психосоматика є важливою галуззю, яка сприяє розумінню того, як наш внутрішній стан впливає на фізичне здоров'я. Дослідження в цій області не тільки розширюють наші знання про організм людини, але й дають підстави для розробки ефективних методів лікування, об'єднуючи психотерапію та медицину.

Згідно з основним постулатом психосоматики, в основі лежить реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами і

патологічними порушеннями в органах. Відповідна схильність може впливати на вибір органу або системи, що вражаються. У рамках психосоматики досліджувалися і досліджуються зв'язки між характеристиками особистості (конституційні особливості, риси характеру і особистості, стилі поведінки, типи емоційних конфліктів) і тим чи іншим соматичним захворюванням. Популярна думка (у тому числі в альтернативній медицині), що всі хвороби людини виникають унаслідок психологічних невідповідностей і розладів, які виникають в душі, в підсвідомості, в думках людини.

Згідно з даними експертів ВООЗ, майже 50% стаціонарних лікарняних ліжок у світі займають пацієнти з психосоматичною патологією. Серед дітей, що відвідували поліклініки, 40-68% страждають психосоматичними розладами.

В сучасній Україні в умовах повномасштабної війни з Росією особливо посилились психосоматичні прояви у населення. Це досліджував у своїх роботах О. Масік відносно проблематики розуміння психосоматичних проявів у підлітків у контексті складних умов їх спілкування з батьками, які, в свою чергу, зайняті вирішенням своїх дорослих задач відносно політики та військових дій в країні [1].

За твердженням І. Грицюк [2], спілкування з батьками у підлітковому віці є одним із чинників виникнення психосоматичних захворювань. Батьки часто не бачать проблем у відносинах з дітьми, і можуть не чути прохань дітей про допомогу, адже ті висловлюють їх у зашифрованій формі. Тим більше, що багатьом підліткам важко словесно попросити про допомогу батьків прямо, тому вони й застосовують невербальні натяки тіла. Якщо дорослі не розуміють цих сигналів, тоді організм підлітків починає продукувати захворювання, намагаючись так привернути увагу дорослих до нестабільного емоційного стану підлітка. Психологічний стан дитини може залишатися не поміченим батьками, але захворювання точно стає помітним і потребує лікування і турботи про хвору дитину.

Отже, підлітки є вразливою категорією осіб [3], які входять до групи ризику з виникнення психосоматичних захворювань внаслідок не вміння адекватно відреагувати на різні емоційні стимули, побудувати міжособистісні відносини з батьками та однолітками, вирішити внутрішні конфлікти. Типовими проявами психосоматичних захворювань підлітків виступають тривожно-фобічний, тривожнодепресивний, астено-невротичний синдроми. Частими симптомами є: зміни в харчовій поведінці, алергії, шкірні висипи, порушення сну, порушення ритму серця, задишка, скачки артеріального тиску, труднощі адаптації у соціумі, проблеми встановлення міжособистісних контактів.

Н. Волошко досліджувала психосоматичні хвороби як результат впливу негативних психологічних чинників [4]. Стаття присвячена аналізу негативних психологічних чинників, що зумовлюють розвиток певних психосоматичних хвороб. Розглянуто специфічні внутрішньо конфліктні переживання, притаманні особам із різними психосоматичними хворобами, зокрема: есенціальна гіпертензія; виразкова хвороба; бронхіальна астма; цукровий діабет;

нейродерміти; ревматоїдний артрит; ендокринні порушення (гіпер- і гіпотиреоз).

Автором проаналізовано та узагальнено основні теорії розвитку психосоматичних хвороб, а саме: психофізіологічна «теорія специфічності» Ф. Александера, концепція «конверсійної істерії» З. Фрейда, теорія «десоматизації і ресоматизації» М. Шура, «нейрогуморальна теорія» Г. Сельє, теорія «вихідного (базового) порушення» М. Балінта, теорія «кортиковісцерального походження психосоматичних порушень» К. Бикова.

Юлія Остапова у своїй статті [5] представила результати емпіричного дослідження психосоматичних розладів у майбутніх психологів. Охарактеризовано поняття психосоматики у психологічній літературі та визначено причини виникнення у людини психосоматичних розладів.

Список використаних джерел

1. Масік О. І. *Клінічні особливості та лікування психічних розладів у підлітків з соматичними захворюваннями: автореф. дис. канд. пед. наук. Вінниця. 2019. 32 с.*
2. Грицюк І. М. *Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. Наука і освіта. 2016. №2-3. С.121–124.*
3. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. *Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. Вчені записки Університету «КРОК», 2022. № 4 (68). С. 107–114.*
4. *Збірник наукових праць. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України С. 126.*
5. *Теорія контрольності та актуальні проблеми сучасної психології. Матеріали наукових читань. Львів, 2020. С. 105–109.*