ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО

ОБРАЗОВАНИЯ

«ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра гуманитарных наук

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Психология болезни и инвалидности»

Психосоматические заболевания: причины и болезнь

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Причины развития психосоматических заболеваний

. Какие бывают психосоматические заболевания

. Симптомы психосоматических заболеваний

. Лечение психосоматических заболеваний

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

В наши дни является популярным мнение, что 80% всех заболеваний напрямую зависит от нашего сознания, а точнее от тех мыслей и эмоций, которые ежедневно возникают у нас в душе. Другими словами, наше психическое состояние (от греч. «психе» - душа) оказывает непосредственное влияние на возникновение соматических болезней (от греч. слова «сома» - тело). В современной медицине подобную взаимосвязь рассматривает психосоматика (или психосоматическая медицина) - направление, исследующие, каким образом стиль поведения, черты характера или конституционные особенности личности связаны с тем или иным заболеванием. Представители психосоматической медицины утверждают, что 50% заболеваний внутренних органов имеют психогенный характер.

Психосоматическими заболеваниями принято называть болезни, причинами которых являются психические процессы, а также различные эмоциональные состояния, такие как гнев, депрессия, страх, тревога. При этом медицинское обследование может не выявить никаких отклонений в физиологии тела, и, тем не менее, человек болеет. В отличие от ипохондрии (постоянного беспокойства по поводу возможной болезни), человек, больной психосоматическим заболеванием испытывает настоящую тошноту, боль, спазмы и другие физические симптомы.

Психосоматические заболевания - это болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе и психологический стресс. Психологические факторы играют немаловажную роль и при других заболеваниях: мигренях, эндокринных расстройствах, злокачественных новообразованиях

Как правило, психосоматика заболеваний «маскируется» под симптомы той или иной соматической болезни. Психосоматика может проявляться: язвой желудка, гипертонией, вегето-сосудистой дистонией, астеническими состояниями, головокружениями, слабостью, быстрой утомляемостью и т.п.

При возникновении таких симптомов, человек обращается к врачам, которые назначают обследования, в зависимости от жалоб пациента. После их прохождения пациенту назначают ряд медикаментов, которые облегчают состояние и приносят лишь временное облегчение, но болезнь возвращается снова. Тогда можно смело предположить, что человек имеет дело с психосоматикой, ведь сама по себе психосоматика - это сигнал подсознательного телу, который проявляется через недуг, и медикаментозно эту проблему не разрешить.

**1. Причины развития психосоматических заболеваний**

Причинами психосоматических реакций, вызывающих те или иные заболевания, могут выступать:

*1. Внутренние конфликты*, вызванные двумя противоположными желаниями, одно из которых является осознанным, а второе скрыто в области бессознательного.

*2. Прошлый опыт* - тяжелая психическая травма или эмоциональный эпизод из детства, влияющий на физическое состояние человека, сильная эмоциональная привязанность к другому человеку, страх потерять его.

*3. Мотивация* - вполне реальные проблемы со здоровьем, которые крайне выгодны человеку в настоящее время. Симптомы болезни возникают на бессознательном уровне и не являются симуляцией - человек реально заболевает, чтобы получить от своей болезни выгоду. Подобные заболевания наиболее часто случаются у детей.

*4. Проекция* - когда человек бессознательно проецирует физические состояния из часто употребляемых фраз: «я не перевариваю его», «моя работа - настоящий геморрой», «это дело вылезет боком», «глаза б мои его не видели», «мое сердце не выдержит этого», «мои руки связаны», «меня душат проблемы». Все это тело реализует буквально.

*5. Самовнушение* - на бессознательном уровне человек решает, что он серьезно болен, а тело тут же откликается на это. Внушить симптомы болезни может не только сам человек, но и авторитетные для него люди.

*6. Идентификация* - общаясь с больным или заболевающим человеком, внушаемая личность может перенять его симптомы, особенно если это близкий и любимый человек.

*7. Самонаказание* - иногда человек может заболеть, переживая сильное чувство вины, часто воображаемой, которая осложняет ему жизнь. Возникшие болезненные симптомы немного сглаживают это переживание.

**2. Какие бывают психосоматические заболевания**

В 30-е годы прошлого века один из основателей психосоматики Франц Александер выделил группу из семи классических психосоматических заболеваний, так называемую «святую семерку».

В нее входили:

. эссенциальная (первичная) гипертония;

. язвенная болезнь желудка;

. ревматоидный артрит;

. гипертиреоз;

. бронхиальная астма;

. колит;

. нейродермит.

В настоящее время список психосоматических расстройств значительно расширился.

К ним добавили ишемию, ожирение, сахарный диабет (второго типа), мигрень, радикулит, бесплодие (без явной репродуктивной патологии), хронический панкреатит и др.

Перечень подобных заболеваний довольно обширен, в принципе практически любой недуг можно объяснить психосоматическим расстройством.

Выделяют следующие группы болезней, которые могут быть вызваны подобными причинами:

заболевания органов дыхания (синдром гипервентиляции, бронхиальная астма);

заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь, нарушения сердечного ритма, инфаркт миокарда);

желудочно-кишечные заболевания (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, диарея, запор, синдром раздраженной кишки);

нарушения пищевого поведения (анорексия, ожирение, булимия);

заболевания эндокринной системы (сахарный диабет, гипотериоз);

гинекологические болезни (аменорея, функциональная стерильность, дисменорея);

кожные заболевания (крапивница, атопический нейродермит, кожный зуд);

психовегетативные синдромы;

болезни опорно-двигательного аппарата;

онкологические заболевания;

функциональные сексуальные расстройства;

инфекционные болезни;

депрессии

**3. Симптомы психосоматических заболеваний**

Как отличить психосоматику от болезней, в которых психологические причины не играют ведущей роли, может быть они имеют особые симптомы? К сожалению, это не так, психосоматические расстройства проявляются так же, как и соматические болезни. Поэтому признаки таких расстройств могут быть только косвенными.

Первым признаком можно назвать неэффективность препаратов, назначаемых врачом. То есть прием медикаментов ненадолго облегчает состояние, но через некоторое время все вновь возвращается.

Также признаком психосоматики считают заболевания, которые не имеют под собой физиологической подоплеки. К примеру, у человека может болеть сердце, повышаться давление, но при этом у него нет никаких физических патологий, нет никаких предпосылок для таких симптомов.

Начало заболевания спровоцировано психологическими факторами - стресс, психологическая травма, невроз и т.д.

**4. Лечение психосоматических заболеваний**

К лечению психосоматики существует несколько подходов, но большинство из них предполагают работу психолога. Потому что физические нарушения являются всего лишь следствием психологических проблем. Можно выделить следующие способы лечения психосоматических расстройств.

1. Медикаментозная терапия - назначение успокаивающих или стимулирующих препаратов.

2. Психотерапия - аутогенная тренировка, гипноз, психоанализ и психотерапевтические беседы.

. Фитотерапия - назначение различных травяных сборов.

Для лечения такого рода заболеваний применяют некоторые виды психотерапии, в том числе биоэнергетический анализ <http://ezotour.com/bioenergeticheskiy-analiz>, телесно-ориентированную <http://ezotour.com/telesno-orientirovannye-praktiki> и гештальттерапию, сочетая их с приемом антидепрессантов и транквилизаторов. Иногда в случае позитивного самовнушения или авторитетного заявления психосоматическое заболевание может исчезнуть. гештальттерапия соматический психический заболевание

В наши дни некоторые люди рассматривают все без исключения болезни с точки зрения психосоматики. Например, воспринимая насморк как последствия жалости к себе или невыплаканные в прошлом слезы, человек исключает такие факторы как переохлаждение или неправильное питание, приводящие к включению защитных механизмов тела и выведению слизи из организма. При выборе лечения любых, в том числе психосоматических заболеваний, необходим разумный комплексный подход, а не выборочная, комфортная для вашего мироощущения трактовка.

Способы лечения психосоматических расстройств имеются также и в нетрадиционной медицине. Сюда можно отнести рекомендации снятия неправильной установки, существующей в нашем подсознании, ведь психосоматика это не осознанное желание человека заболеть, а подсознательная боязнь, недовольство или обида на какие-либо события. К примеру, причиной бессонницы являются страх жизни, из-за чего человек теряет способность воспринимать все хорошее. А причиной мигреней являются ненависть к принуждению, боязнь перемен, завистливость и сексуальные страхи.

Продолжая тему «80% всех заболеваний - это наша психика», некоторые люди заходят дальше. Они утверждают, что оставшиеся 20% также являются психосоматическими, но не прямым, а косвенным образом. Например, если человек поскользнулся, упал, потерял сознание и очнулся уже в больнице с гипсом - все это произошло вследствие невнимательности, вызванной излишней задумчивостью, неуверенности в себе, приводящей к неспособности твердо стоять на ногах и т.д. Несчастный случай вовсе не случайность - это психосоматика. Кто-то может поспорить с этим утверждением, но доля истины здесь все же присутствует.

**Заключение**

Наше самочувствие зависит от наших мыслей, настроения, умения находить и видеть позитив, красоту и наслаждаться всем этим. Состояние здоровья связано с умением быть счастливым, характера, отношением к успехам и неудачам на работе, бытовым проблемам.

**Литература**

1. Алиев Х.М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных условиях. - М., 1996.

. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологичесике привычные действия у детей и подростков. -М., НГМА, 2000. -320с.

. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. -Л., 1988.

. Брязгунов И.П. Между здоровьем и болезнью. -М., 1995. -224с.

. Кэннон Б. Физиология эмоций. -Л., 1927. С. 9.

. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. -М.: Политиздат, 1989. 304 с.

. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология. -М., ГЭОТАР Медицина, 2002, -864с.