**Психосоматика - что это такое**

Психотерапевт понимает под психосоматикой заболевания внутренних органов и систем организма, возникающие вследствие воздействия психических или эмоциональных факторов. Как говорят в народе, это те заболевания, которые появляются "на нервной почве". Наиболее известные из них: бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, гипертоническая болезнь, мигрень, сахарный диабет, тиреотоксикоз, ревматоидный артрит, крапивница, нейродермит, псориаз, многие сексуальные расстройства, а также нарушения менструального цикла у женщин, климактерический синдром и тд. Несмотря на то, что все эти болезни разные, психолог находит в них целый ряд общих признаков.

1. Начало заболевания провоцируется психическими факторами (психическая травма, эмоциональный стресс, невроз), действие которых может быть кратковременным (смерть близкого человека, депрессия), довольно длительным (конфликт в семье, на работе, болезнь близкого человека) или хроническим (наличие неразрешимых проблем из-за личностных особенностей, комплекса неполноценности, уродства).

2. Не только начало заболевания связано со стрессовой ситуацией, но и любое обострение или рецидив болезни.

3. Течение заболевания в определенной степени зависит от пола и стадии полового созревания. Например, бронхиальная астма до периода полового созревания в 2 раза чаще встречается у мальчиков, чем у девочек, в то время как в более зрелом возрасте - чаще у женщин, чем у мужчин. Хроническая крапивница и тиреотоксикоз более характерны для женщин, а коронарная болезнь и артериальная гипертония - для мужчин.

4. Психосоматические расстройства обычно протекают фазно и их обострения в той или иной степени носят сезонный характер. Так, сезонные осенне-весенние обострения свойственны язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а в течении псориаза выделяют летнюю и зимнюю форму.

5. Психосоматические болезни возникают у лиц с генетической и конституциональной предрасположенностью. Практическим врачам этот факт хорошо известен. В наследственности у страдающего гипертонией есть обязательно "гипертоники", язвенной болезнью - "язвенники". Один и тот же эмоциональный стресс вызывает у разных людей различные реакции и заболевания.

Это различие определяется не только генетической предрасположенностью к определенным заболеваниям, но и характерологическими особенностями. Если у личности вспыльчивой, возбудимой, склонной к агрессивным реакциям и вынужденной их сдерживать обычно повышается артериальное давление, то у человека застенчивого, впечатлительного, с комплексом неполноценности неспецифический язвенный колит.

Психосоматические болезни - это болезни нарушенной адаптации (приспособления, защиты) организма. Человек постоянно существует в условиях стресса, т.к. он не изолирован от влияния окружающей среды. Г. Селье утверждал, что даже "спящий человек испытывает стресс... Полная свобода от стресса означает смерть". Однако, воздействие внешнего фактора может быть настолько сильным, что защитные силы организма не справляются со стрессом, и возникает болезненное состояние. Граница между реакцией адаптации и болезнью условна и зависит как от силы и длительности самого воздействующего фактора, так и от психологического и физического состояния человека. Конечно, адаптационные (приспособительные) возможности у молодого, крепкого, физически здорового, оптимистично настроенного человека гораздо выше, чем у старого, слабого физически, уже не раз подвергавшегося воздействию стрессовых влияний. Именно от исходного состояния зависит, будет ли человек активно искать выход из стрессовой ситуации или пассивно обречет себя на "разрушение" ею.

Связь между психикой и телом осуществляется через вегетативную нервную систему и проявляется в виде различных вегетативно-сосудистых реакций. Психогенная ситуация как провоцирующий фактор запускает вначале общую неспецифическую реакцию адаптации. Наиболее часто встречаются три типа таких реакций: 1) реакция со стороны выделительных органов - слюнотечение, потливость, рвота, учащенное мочеиспускание, понос ("медвежья болезнь"). Могут возникать при волнении перед экзаменом, ответственным докладом и т.д.; 2) температурная реакция. Повышение температуры часто наблюдается у детей в любой стрессовой ситуации (прорезывание зубов, сильный плач, переутомление). Температурная реакция характерна и для некоторых женщин, причем в длительной психотравмирующей ситуации может держаться субфебрилитет (37,0-37,5°С); 3) реакция со стороны сердечно-сосудистой системы в виде сердечных спазмов, повышения артериального давления, учащенного сердцебиения.

Любая неспецифическая реакция может сопровождаться тревогой или страхом. При повторных воздействиях психогенных факторов или в условиях длительной психотравмирующей ситуации ответная реакция на стресс приобретает специфичность в виде поражения отдельных органов и систем организма.

Другими словами, поражается орган-"мишень", имеющий к этому наследственную предрасположенность. На начальном этапе соматические расстройства функциональны и в ряде случаев маскируют или зашторивают психические заболевания (неврозы, депрессии). В дальнейшем болезнь принимает стойкий или даже необратимый характер, что затрудняет ее лечение.

Особенности развития психосоматических болезней диктуют и своеобразие терапевтического вмешательства. Прежде всего необходимо купировать непосредственную сомато-вегетативную реакцию организма (подъем АД, боль в сердце, прободение язвы). Затем необходимо присоединить психотропные средства (транквилизаторы, антидепрессанты, снотворные, ноотропы), опосредованно стабилизирующие физические функции. Кроме того, весь процесс лечения поврежденных органов и систем должен сопровождаться курсом психотерапии, направленной на коррекцию личностных черт больного, его реакции на окружающее, разрешение психотравмирующей ситуации, урегулирование взаимоотношений в семье и т.д. Только весь лечебный комплекс может способствовать выздоровлению. Для претворения этого комплекса в жизнь требуется психологическая помощь психиатра, психотерапевта или психоневролога.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://med-service.ru>