

Московский областной медицинский колледж №1

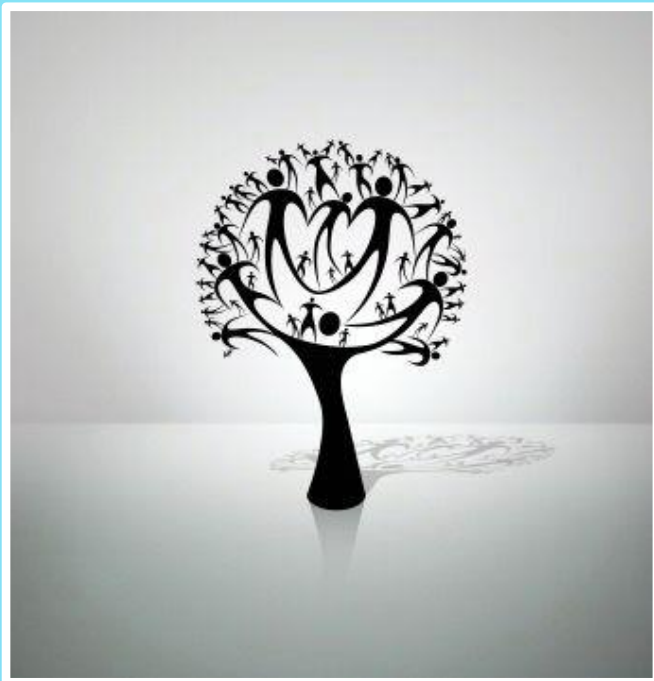
# ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИКИ



Преподаватель психологии:

Жукова Л.В.

# Психосоматическая медицина



**Психосоматика** – направление медицинской психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение ряда соматических заболеваний.

**Психосоматика** – это область научных знаний, раскрывающая взаимосвязь тела и психики.

## История изучения психосоматической проблемы

З. Фрейд (1856-1939) – соматические расстройства истерической природы объяснял феноменом психологической защиты, физический недуг – это способ избавления от тревоги и стресса (бегство в болезнь).

Ф. Дойч (1884-1964) – предложил использовать понятие «психосоматические заболевания», получившее всеобщую поддержку.

## История изучения психосоматической проблемы

Уолтер Б. Кэннон (1871-1945) описал изменения в работе соматических органов, наблюдаемые в ситуации экстремальной нагрузки.



У футболистов во время состязаний обнаружена глюкоза в моче. Кроме того, у запасных игроков и даже некоторых активных болельщиков тоже обнаружена глюкоза в моче.

## История изучения психосоматической проблемы

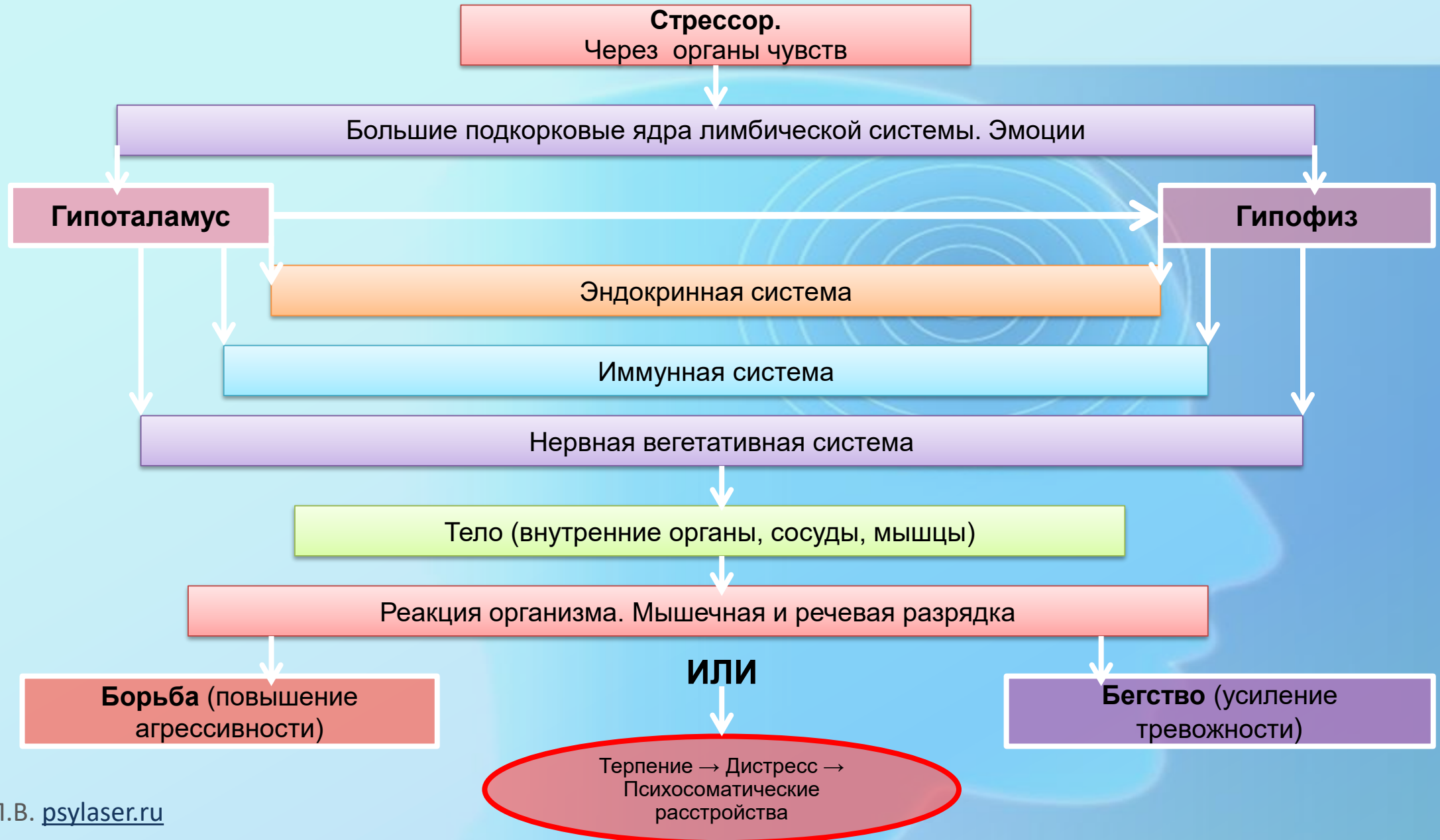
Г. Селье (1907-1982) – разработал общую теорию стресса и общего адаптационного синдрома.

Стресс – неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

### **Три фазы общего адаптационного синдрома:**

1. Реакция тревоги.
2. Стадия сопротивления.
3. Стадия истощения.

# Стадии адаптационного процесса

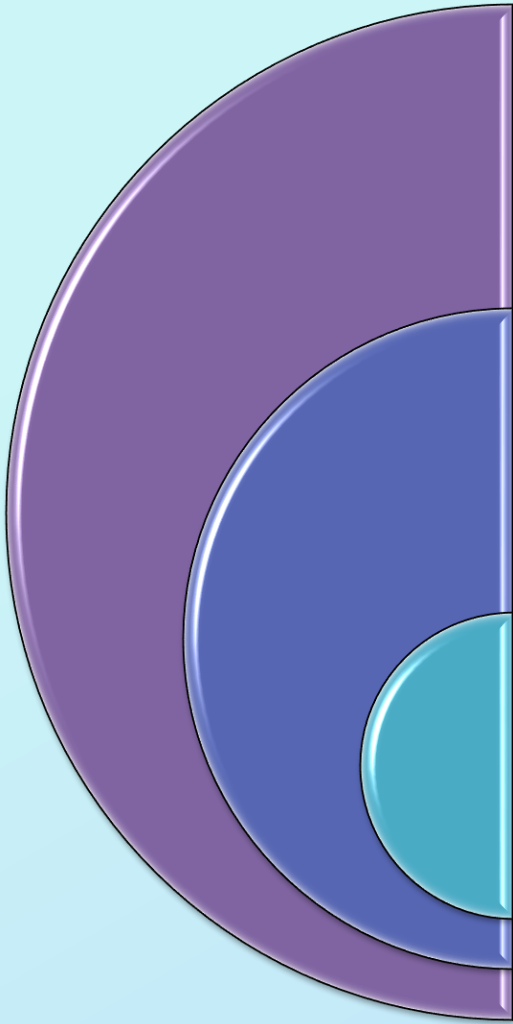


## История изучения психосоматической проблемы

Ф. Александер (1891-1964) – считал, что каждому психосоматическому заболеванию соответствует определенный тип внутриличностного конфликта.

Внутриличностный конфликт – это столкновение во внутреннем мире человека значимых для него противоречивых стремлений, принципов, влечений, вызывающее сильные негативные эмоциональные реакции.

**Ф. Александер считал, что возникновение и течение болезни управляется тремя факторами:**



*1. Личностный фактор (преобладающие процессы психологической защиты).*

*2. Эмоциогенная жизненная ситуация.*

*3. Конституциональный фактор («уязвимость органа»).*

## История изучения психосоматической проблемы

Флендерс Данбар (1902-1959) –  
американский врач.

Она обнаружила связь между  
личностными чертами и  
некоторыми психосоматическими  
заболеваниями.



## Ф. Данбар. Связь между личностными чертами и некоторыми психосоматическими заболеваниями.

Заболевание	Личностный тип
<b>Ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда</b>	Активный, порывистый, стремящийся к соперничеству и самореализации, много времени уделяет работе, нетерпелив, постоянно находится в цейтноте, настойчив в достижении целей, завоевывает авторитет
<b>Гипертоническая болезнь</b>	Сдержанность и упорядоченность, внутреннее чувство раздражения умело скрывается и не проявляется ни в словах, ни в мимике; стремление избежать любых конфликтов и выяснения отношений
<b>Атопическая бронхиальная астма</b>	Мягкость, потребность в опеке, материнской ласке, зависимость от лидера, капризность в сочетании с боязнью показаться слабым и зависимым

Заболевание	Личностный тип
<b>Язвенная болезнь</b>	Внутренне напряжение, раздражение по поводу несоответствия ситуации и внутреннего самочувствия собственному идеалу, неспособность получать удовольствие от жизни, завистливость и обидчивость
<b>Язвенный колит</b>	Опрятность, стремление к порядку, пунктуальность, застенчивость, склонность к навязчивостям, интеллектуальной деятельности
<b>Хронический полиартрит</b>	Терпимость, невзыскательность, старательность, добросовестность, забота об окружающих, нежелание беспокоить людей понапрасну
<b>Мигрень</b>	Педантичность, высокий контроль над эмоциями, честолюбие, стремление к доминированию
<b>Кожные заболевания, зуд</b>	Потребность в физической ласке, опеке, чувство одиночества, мазохистские наклонности

## Классификация психосоматических заболеваний

- **Психосоматические расстройства** – это **соматические заболевания**, в происхождении, течении и проявлении которых существенную роль играют психологические факторы.
- **Соматопсихические расстройства** – это психические синдромы, **обусловленные соматическим заболеванием**, тесно связанные с серьезностью и опасностью этого заболевания.
- **Соматоформные расстройства** – это **психические заболевания**, имитирующие своими проявлениями какое-либо соматическое заболевание.

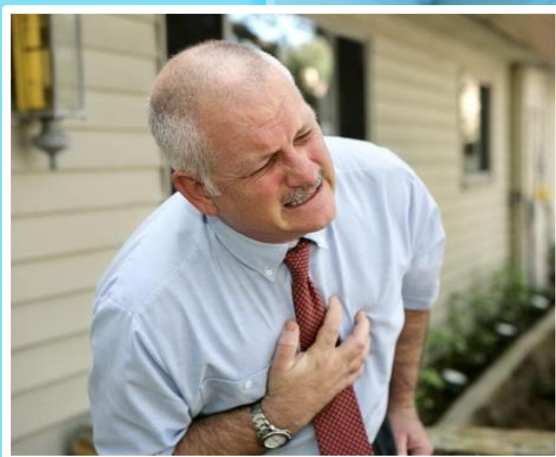
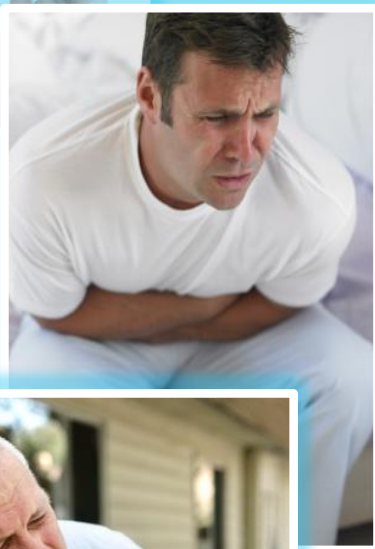
# Психосоматические расстройства

- Психосоматозы.
- Психосоматические дисфункции.
- Личностно обусловленные расстройства.

**Психосоматозы** – органические соматические заболевания (гипертоническая болезнь, язвенная болезнь, нейродермит, язвенный колит, ревматоидный артрит, атопическая бронхиальная астма)



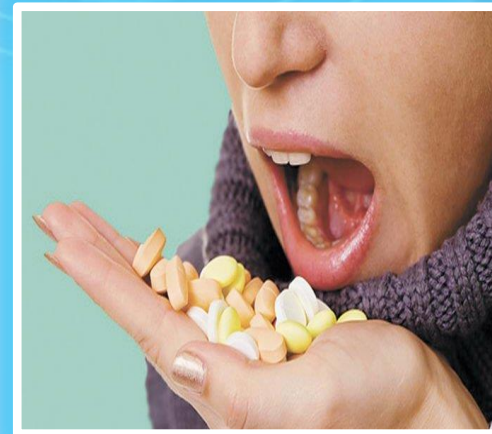
## Психосоматические расстройства



**Психосоматические дисфункции** – кратковременные и обратимые расстройства, тесно связанные с психическим состоянием человека (психогенные боли – головные, мышечные; желудочно-кишечные расстройства – нарушения аппетита, понос, запор, тошнота; функциональные нарушения сердечного ритма – тахикардия, экстрасистолы; сексуальные дисфункции, энурез).

## Психосоматические расстройства

**Личностно обусловленные расстройства** – болезни, не вызванные стрессом, но имеющие связь с личностью пациента (склонность к травмам, ожирение, злоупотребление лекарствами, алкоголизм, наркомания).



## Соматопсихические расстройства

Соматопсихические расстройства – это психические расстройства, обусловленные соматическим заболеванием

Органические (вызваны повреждением мозга)	Функциональные (психологическая реакция на болезнь и ее опасность)
Астенический синдром (истощаемость, утомляемость, нарушения сна, раздражительность, головные боли)	Аффективные шоковые реакции (ступор или паника, метания)
Расстройства сознания (оглушение, сопор, кома, делирий и др.)	Истерические реакции (рыдания, обмороки, потеря голоса, демонстративный суицид)
Галлюциноз	Депрессия
Расстройства памяти	Фобии и приступы паники
Расстройства интеллекта	Подозрительность (сверхценные идеи и бред)

## Соматоформные расстройства

К **соматоформным** расстройствам относят: маскированную депрессию, невроты, панические атаки, ипохондрию, нервную анорексию.

### *Характерные симптомы депрессии:*

- Пессимизм, печальное настроение, заторможенность, пониженная работоспособность.
- Снижение аппетита, запор, похудание.
- Чувство стеснения и боли в груди.
- Артериальная гипертензия, тахикардия.
- Сухость, дряблость кожи, выпадение волос.

## Соматоформные расстройства МКБ 10

- **F45.0. Соматизированное расстройство.** Многочисленные, повторные, часто меняющиеся физические симптомы, имеющие место по крайней мере в течение двух лет.
- **F45.1. Недифференцированное соматоформное расстройство.** Жалобы пациента многочисленны, переменны и устойчивы.
- **F45.2. Ипохондрическое расстройство.** Устойчивая озабоченность пациента возможностью иметь у себя тяжелое, прогрессирующее заболевание или несколько заболеваний. Пациент предъявляет устойчивые соматические жалобы.
- **F45.3. Соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы.** Симптоматика, предъявляемая пациентом подобна той, которая возникает при повреждении органа или системы органов, преимущественно или полностью иннервируемых и контролируемых вегетативной нервной системой, т.е. сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, дыхательной и мочеполовой систем.

# Алекситимия

Особенно предрасположены к психосоматическим заболеваниям *алекситимические* личности.

**Алекситимия** – неспособность понять и описать свои чувства.

Распространенность наиболее высока среди мужчин – 41%.  
Среди женщин показатель достигает 32%.

## Основные причины алекситимии:

- Поражения головного мозга
- Внутрисемейные отношения
- Обедненная среда развития
- Стереотипы при воспитании
- Психотравмы



## Признаки алекситимии

- **Отсутствие воображения** – алекситимику невероятно сложно фантазировать.
- **Проблемы с эмпатией** – алекситимики практически неспособны к сочувствию.
- **Рациональное и логическое мышление** – стремление все анализировать и систематизировать.
- **Неясная тревожность** – неспособность идентифицировать эмоции порождает неумение ими управлять.
- **Проблемы в общении** – алекситимик не может правильно истолковывать эмоции других людей, потому часто говорит и действует невпопад, ранит своей эмоциональной безучастностью.
- **Неумение назвать свои ощущения в данный момент** - если задать алекситимику вопрос о том, что он чувствует, то вероятнее всего он расскажет о том, что он делает или опишет свои телесные ощущения. Например, что он ждет автобус, или ему туфли жмут.
- **Обедненная жизнь** – мир алекситимика уныл и печален, в нем нет ярких красок, эмоциональных всплесков и т.п.

## Коррекция алекситимии

- Алекситимия поддается коррекции психотерапевтическими методами, но требует продолжительной, регулярной работы со специалистом.
- Прогноз более благоприятен при функциональных формах.
- Профилактику необходимо проводить с детства: использовать разнообразную эмотивную лексику при общении с ребенком, обозначать его эмоциональные реакции словами, позитивно принимать любые переживания.

## Формы терапии в психосоматической медицине

- Психотерапевтическая беседа
- Поддерживающая терапия
- Психотерапия на основе глубинной психологии
- Динамическая психотерапия
- Психоанализ
- Аналитическая групповая психотерапия
- Семейная психотерапия
- Поведенческая психотерапия
- Суггестивные методики, упражнения
- Гипноз
- Телесно-центрированные методики (аутогенная тренировка, релаксация и т.д.)



**Берегите свое здоровье!**

**Творческих успехов!**