

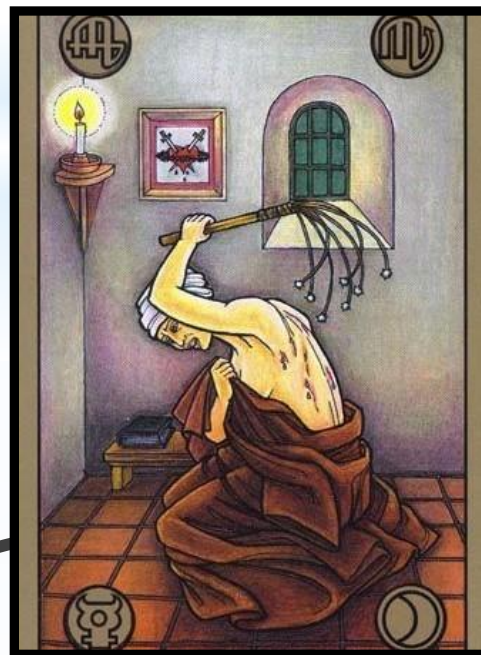
Введение в ПСИХОСОМАТИКУ

Психосоматика — направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ НА СИМПТОМ

Самонаказание (аутоагрессия)

1. В симптоме в той или иной степени присутствует наказание человеком самого себя за неудовлетворение какой-то своей потребности или же нарушения своих норм, правил, убеждений



Конфликт потребностей

2. КОНФЛИКТ ПОТРЕБНОСТЕЙ – Симптом «заставляет» человека слышать и реализовывать свои потребности

Конверсионная модель З. Фрейда. Под конверсией Фрейд понимает смещение психического конфликта в соматику, попытка разрешить его через различные симптомы в области тела. В соматическом симптоме символически представлено то, что должно было содержаться в бессознательном. Пр.: Истерическая глухота

Новая германская медицина Р. Хаммера. В отличие от животных, которые прямо переживают биологические потрясения, например, внезапную потерю своей территории, потерю детёныша, непредвиденную угрозу голод, смертельный страх и другие потрясения, разум человека может воспринимать эти биологические конфликты в переносном смысле.



ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ

3. ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ – тело «жертвует» собой, чтобы душе было хорошо, изолируя человека из травмирующей ситуации.

Модель двухэтапной линии обороны Митчерлихта:

1. Человек сначала пытается разрешить социальный конфликт при помощи обычных средств социального взаимодействия

2. Когда эти средства не срабатывают начинаются «первая линия обороны»:

*невротические симптомы
(депрессия, фобии)*

3. Когда первая линия обороны не срабатывает, Наступает соматизация (переход на уровень тела).



СИМПТОМ КАК ЗЕРКАЛО ДУШИ

4. СИМПТОМ КАК ЗЕРКАЛО ДУШИ – Болезнь символически отражает внутренние (душевные) процессы.

(В. Синельников, Луиза Хей, Лиз Бурбо)

Пртиер: Симптомы, связанные с желудком говорят, о том, что человек не переваривает кого-то или что-то в жизни и т.п.



Вторичная выгода

5. ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА – Болезнь обрастает бонусами и плюсами, через некоторое время после 1-ого появления.

Болезнь сопровождается
Заботой и вниманием.
Хочешь внимания -
Заболей.



ВОЗРАТ К СЕБЕ, ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

6. ВОЗВРАТ К СЕБЕ, ЛЮБОВЬ К СЕБЕ. – Болея, человек начинает проявлять много внимания к своему телу – анализы, осмотры, поглаживания, прикосновения, внимание к телу.

Теория Кохута – «Психосоматический симптом как результат нарушения самоуважения». По мнению автора, пациент в первую очередь нуждается в определенных реакциях со стороны других людей для поддержания самоуважения.

Психосоматический симптом может появиться в результате замещения любви родителей, когда он имеет возможность получить внимание медицинского персонала, проходя многочисленные обследования.



ДЕТСКОСТЬ, СЛАБОСТЬ

7. ДЕТСКОСТЬ, СЛАБОСТЬ – Практически любая болезнь возвращает человека в инфантильное зависимое состояние, когда все «вокруг бегают» и заботятся о человеке.

Теория Шура - «Психосоматический симптом как результат ресоматизации». В процессе развития мы проходим этап десоматизации т.е. детские, примитивные, животные реакции сворачиваются, а взрослые, социальные, развиваются, однако сильные травмы и неблагоприятные события могут физиологически возвращать нас в детство (ресоматизация), тогда мы начинаем реагировать на стресс своим организмом, как когда-то в детстве.



БИОЛОГИЧЕСКАЯ УЯЗВИМОСТЬ

8. БИОЛОГИЧЕСКАЯ УЯЗВИМОСТЬ – В соответствии с теорией Ф. Александера внутренние конфликты, стрессы, в первую очередь проявляются через природно ослабленный орган. «Где тонко, там и рвется»



ХАРАКТЕР БОЛЕЗНИ

9. «ХАРАКТЕР БОЛЕЗНИ» - Можно заметить нечто общее в поведении людей, страдающих одной и той же болезнью.
«У каждой болезни свой характер».

Ф. Данбар (Концепция о персональном профиле личности)
описала профили личности, способствующие развитию диабета, ревматоидного артрита, гипертонии и т.д.



БОЛЕЗНЬ КАК ОТРАЖЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

10. БОЛЕЗНЬ КАК ОТРАЖЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ.

Ярким примером могут служить частые простуды у ребенка, во время которых у постоянно ссорящихся родителей возникает перемирие.

Представление системной семейной терапии, о том что симптом отражает нарушения в отношениях семейной системы.



Телесный симптом – это любое телесное недомогание, неблагополучие, боль и т.п.

Базовые постулаты:

1. Здоровье - это норма. Чтобы болеть, надо прикладывать усилия. Чтобы перестать болеть, необходимо что-то перестать делать, или наоборот, напрячься и, наконец-то, что-то сделать во вне.
2. Человек целостен. Важно рассматривать его здоровье в контексте жизненных событий, отношений с миром, с другими, с собой и т.п.
3. Человек может влиять на свое здоровье и брать за это ответственность (но не вину). В противовес крайним представлениям «я сам виноват», «я ничего не могу сделать», «я всем управляю» и т.п. Более полезно «так получилось, но я могу что-то изменить»

4. Тело - это последний эшелон защиты. Боль - это сигнал, проводник, письмо от причины. Болезнь не тупик, а поиск выхода, поиск решения.
5. Ресурс всегда есть. Каждому даются задачи, которые он сможет решить. «Просите и дано будет вам, ищите и найдете, стучите и отворят вам».
6. Важно научиться слышать себя: свое тело, чувства, ум. Быть более естественным, осознанным.
7. Состояние человека - это процесс. Меняется все. Сегодня я болею, завтра могу выздороветь. Важно не фиксироваться на диагнозах, не идентифицироваться с ними. По типу «я язвенник», «я сердечник». Как говорим, так и живем. Лучше «я испытываю боль в желудке». Важен позитивный взгляд на жизнь.

СИМПТОМ

- Симптом всегда связан с настоящим. С ситуацией, с которой не получается справиться или она постоянно повторяется. Тело переживает угрозу, страх, ужас, бессилие, злость и т.п.
- Настоящее связано с реальностью (реальная или метафорическая угроза от начальника, мужа и т.п.) или с ассоциациями, которые сформировались в прошлом (виртуальная угроза, проекции внутреннего тяжелого мира).
- На уровне сознания причины симптомов могут быть представлены в виде убеждений, типа «любовь = боль», «надо быть первым», «нельзя останавливаться» или образов «боль в сердце» «в спину дышат», чувств, либо ощущений «боль», «тяжесть», «холод» и т.п.

Реальная угроза



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 42680207

© Marina Pissarova | Dreamstime.com

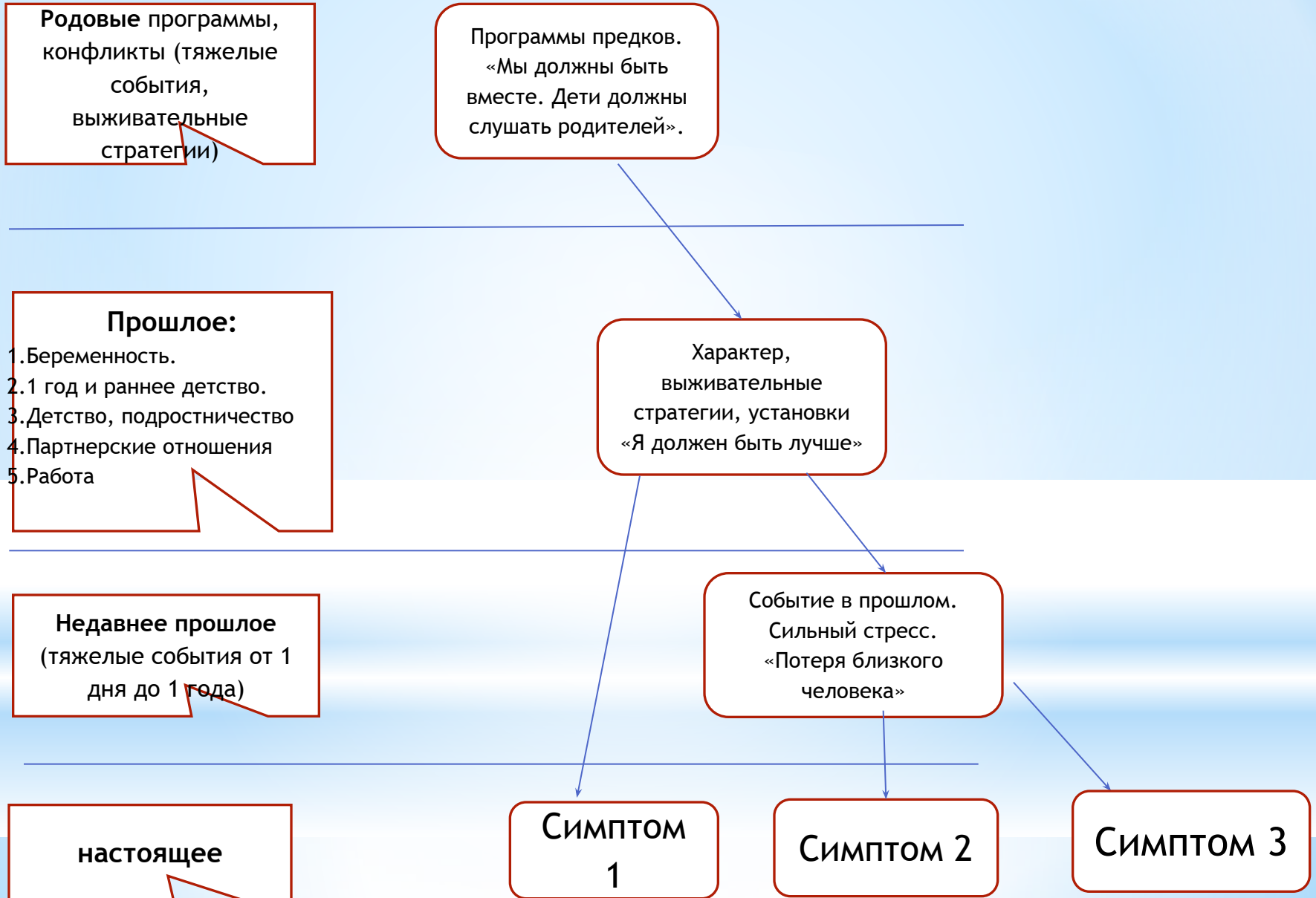
Метафорическая угроза.



Виртуальная угроза



СХЕМА ОБРАЗОВАНИЯ СИМПТОМА



Главное препятствие

К сожалению, нам было или есть так тяжело, что мы отторгаем симптом, ситуацию и все, что с ней связано, любые ассоциации (людей, места, собственные чувства и части тела).

Необходимо мужество посмотреть на это.

Симптом. Что делать?

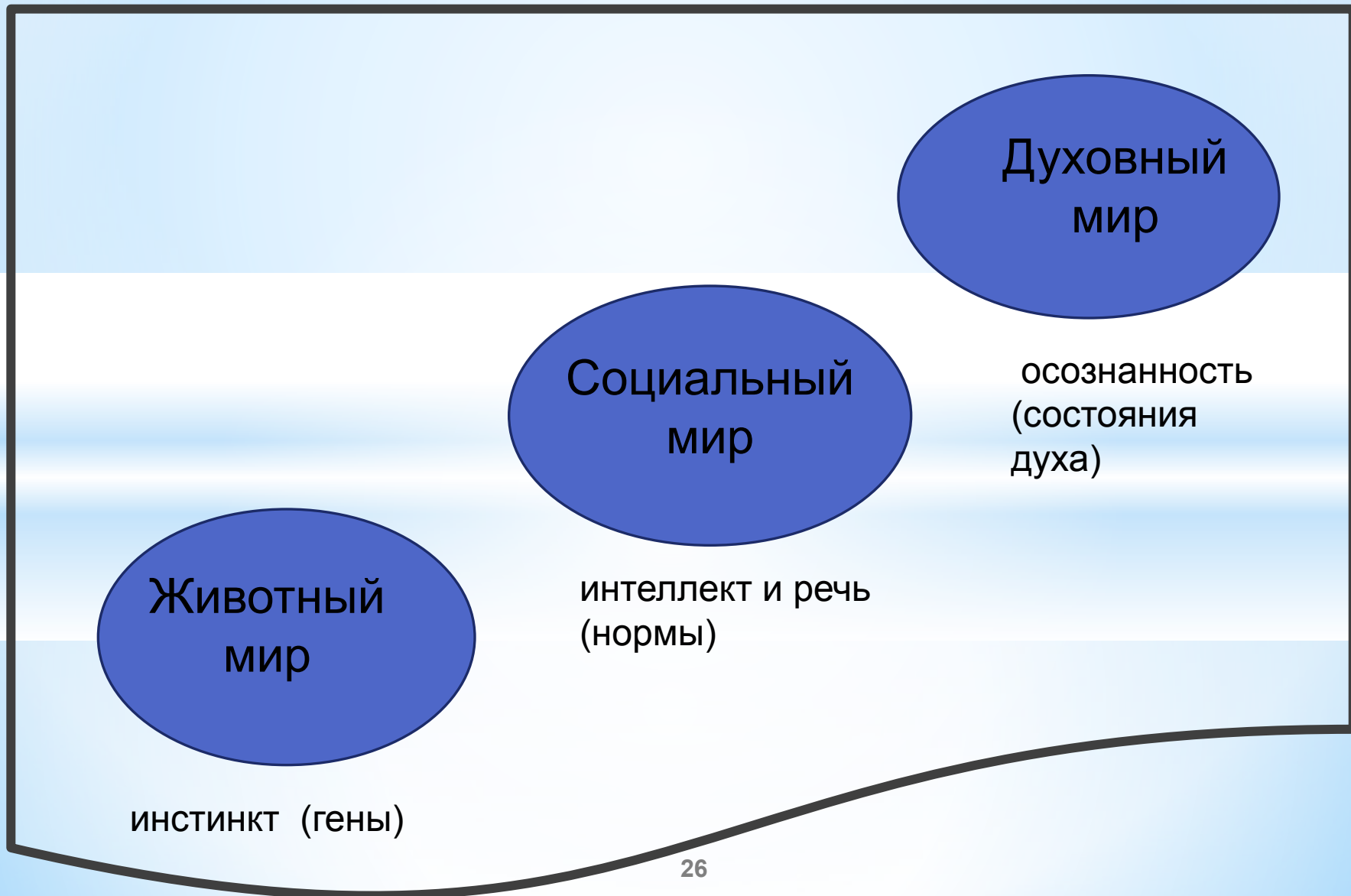
- Принять ситуацию, себя как часть процесса жизни.
- Понять в какой ситуации находишься, реальной (метафорической) или виртуальной (прошлое не дает успокоиться)
- Изменить либо реальность (уйти с работы, от партнера), либо отношение (изменить прошлое, вернее память о прошлом, внутренний тяжелый мир).
- Хронический симптом - это постоянная стимуляция триггерами (ассоциациями). Тело все время включается в стресс и рано или поздно не выдержит.
- Расцепить ассоциации ²²у тела с реальностью. «Мандарины отдельно, лицо отдельно»



Мандарины отдельно - лицо отдельно



Эволюционная модель



МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СИМПТОМА

