

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 3. 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 двухэшелонной 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 неблагопритные события могут физиологически возвращать нас в детство (ресоматизация), тогда мы начинаем реагировать на стресс своим организмом, как

когда-то в детстве.

### БИОЛОГИЧЕСКАЯ УЯЗВИМОСТЬ

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

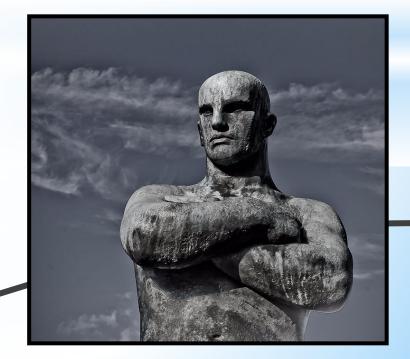


### ХАРАКТЕР БОЛЕЗНИ

**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 прошлым (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



# Метафорическая угроза.



# Виртуальная угроза





### СХЕМА ОБРАЗОВАНИЯ СИМПТОМА

Родовые программы, конфликты (тяжелые события, выживательные стратегии)

Программы предков. «Мы должны быть вместе. Дети должны слушать родителей».

#### Прошлое:

- .Беременность.
- **2**.1 год и раннее детство.
- 3.Детство, подростничество
- 4. Партнерские отношения
- **5**.Работа

Характер, выживательные стратегии, установки «Я должен быть лучше»

### Недавнее прошлое

(тяжелые события от 1 дня до 1 **год**а) Событие в прошлом. Сильный стресс. «Потеря близкого человека»

настоящее

Симптом

Симптом 2

Симптом 3

## 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»

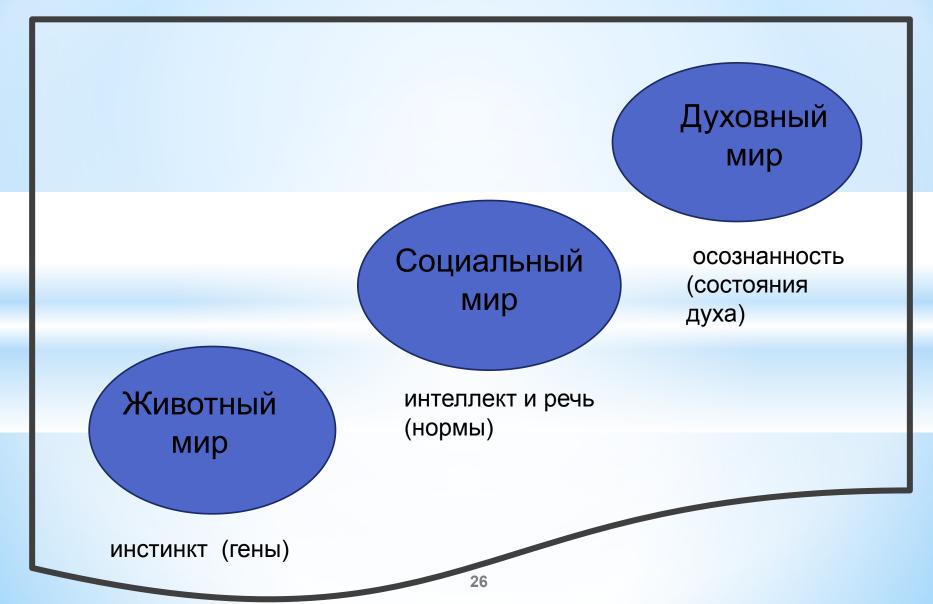




# Мандарины отдельно лицо отдельно



### Эволюционная модель



#### МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СИМПТОМА 1. Внешняя среда 1. Родители критикуют, поручают много Личный и родовой обязанностей, запрещают, опыт. Ситуации и обвиняют во всем. события, в которых оказался человек и/или 2. Мировоззрение. 2. Повышенная Установки. Убеждения. ответственность, много на Представления о себе, себя берет, считает себя людях, мире. Ценности. недостойным и т.д. 3. Стресс. Социальная 3. На работе начальник высказал замечание. ситуация (спусковой крючок) «Проект выполнен не до конца». 4. Чувство вины, досады, 4. Запускается злости на себя: «Снова я эмоциональная всех подвел. Какой же я реакция, чувства. дурак. Вечно я....» 6. Головная боль 5. Симптом. Физиологические процессы. СПАЗМЫ 6. Стресс. Триггер. 7. Критика со стороны партнера, 7. Повторение 7. Хроническая головная симптома. боль.