Профилактика психосоматических заболеваний обучающихся

Подготовила: Мягкова А.А.
Группа: СПз-41

«Психосоматика»

(от греч. «психо»-душа и «сомо»-тело)- направление в медицине, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

MyShared

Психосоматические заболевания — это заболевания, причинами которых являются в большей мере психические процессы больного, чем непосредственно какие-либо физиологические причины.

Если медицинское обследование не может обнаружить физическую или органическую причину заболевания, или если заболевание является результатом таких эмоциональных состояний как гнев, тревога, депрессия, чувство вины, тогда болезнь может быть классифицирована как психосоматическая.

История

Зигмунд Фрейд исследовал психосоматические заболевания, что сформировало его теории о бессознательном уме и вытеснении. Многие известные заболевания были ранее классифицированы как «истерические» или «психосоматические», например, астма, аллергии, мнимая беременность и мигрени.

Факторы развития психосоматических симптомов.

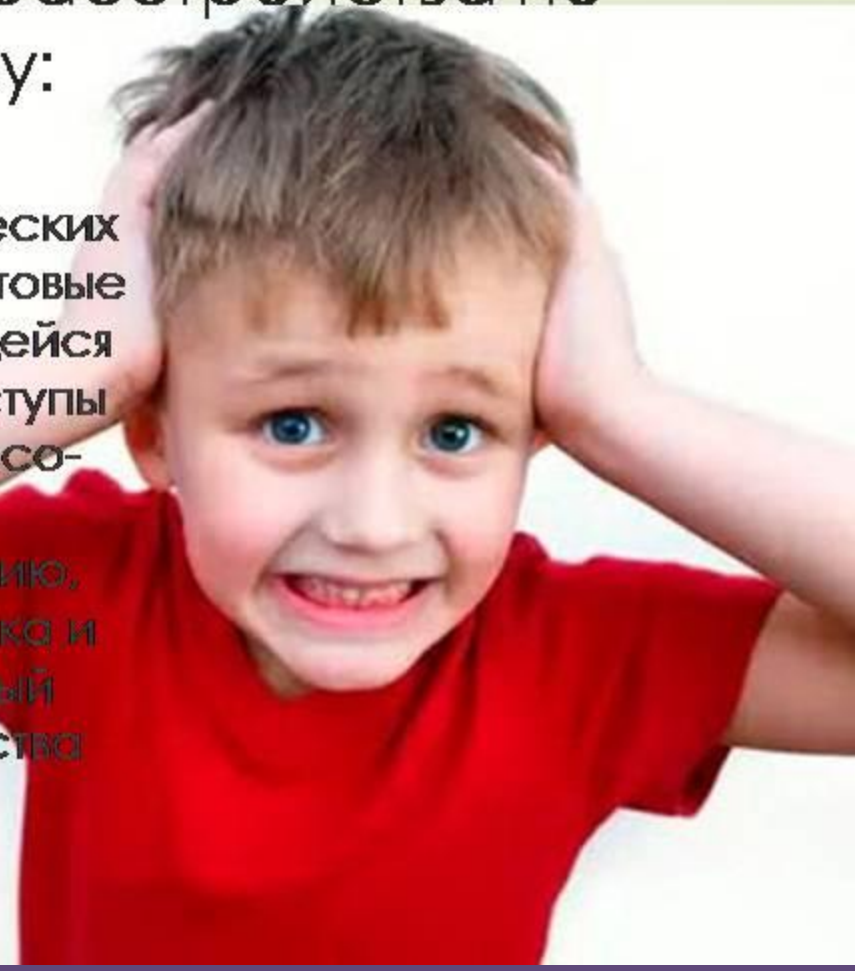
- *Психосоматические болезни являются заболеваниями внутренних органов и систем организма, возникающие вследствие воздействия психоэмоциональных факторов. Их называют болезнями нарушенной адаптации организма.*
- *К психосоматическим заболеваниям относят: гастрит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергические реакции типа нейродермита и бронхиальной астмы, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь, ненаследственные формы сахарного диабета, мигрень.*
- *Подобные заболевания могут возникать при хроническом стрессе в результате нарушения контроля над работой соответствующей системы или органа со стороны вегетативной нервной системы, центр регуляции которой находится гипоталамусе, именно он запускает реакцию стресса в организме. Немаловажное значение имеет нарушение кровоснабжения органов при стрессе, поскольку повышается тонус симпатической части вегетативной нервной системы и ухудшаются трофические функции органов. Эти изменения в первую очередь скажутся на самом «неустойчивом» органе, отягощенном неблагоприятной наследственностью или ослабленном в результате перенесенных заболеваний, особенно в раннем детстве.*

Классификация психосоматических заболеваний

- Психосоматические проявления и иммунная система
- Психосоматические проявления и сосудистые болезни
- Сексуальные расстройства
- Кожные заболевания
- Болезни обмена и пищевого поведения
- Психосоматические проявления в желудочно-кишечном тракте

Психосоматические расстройства по возрастному признаку:

- ***У детей школьного возраста и подростков*** к числу психосоматических расстройств относят мигрень, "ростовые боли", рекуррентные боли меняющейся локализации, нарушения сна, приступы гипервентиляции, обмороки, вегетосо-судистую дистонию, бронхиальную астму, нервную анорексию, булемию, ожирение, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, энкопрез, энурез, расстройства менструального цикла и др.

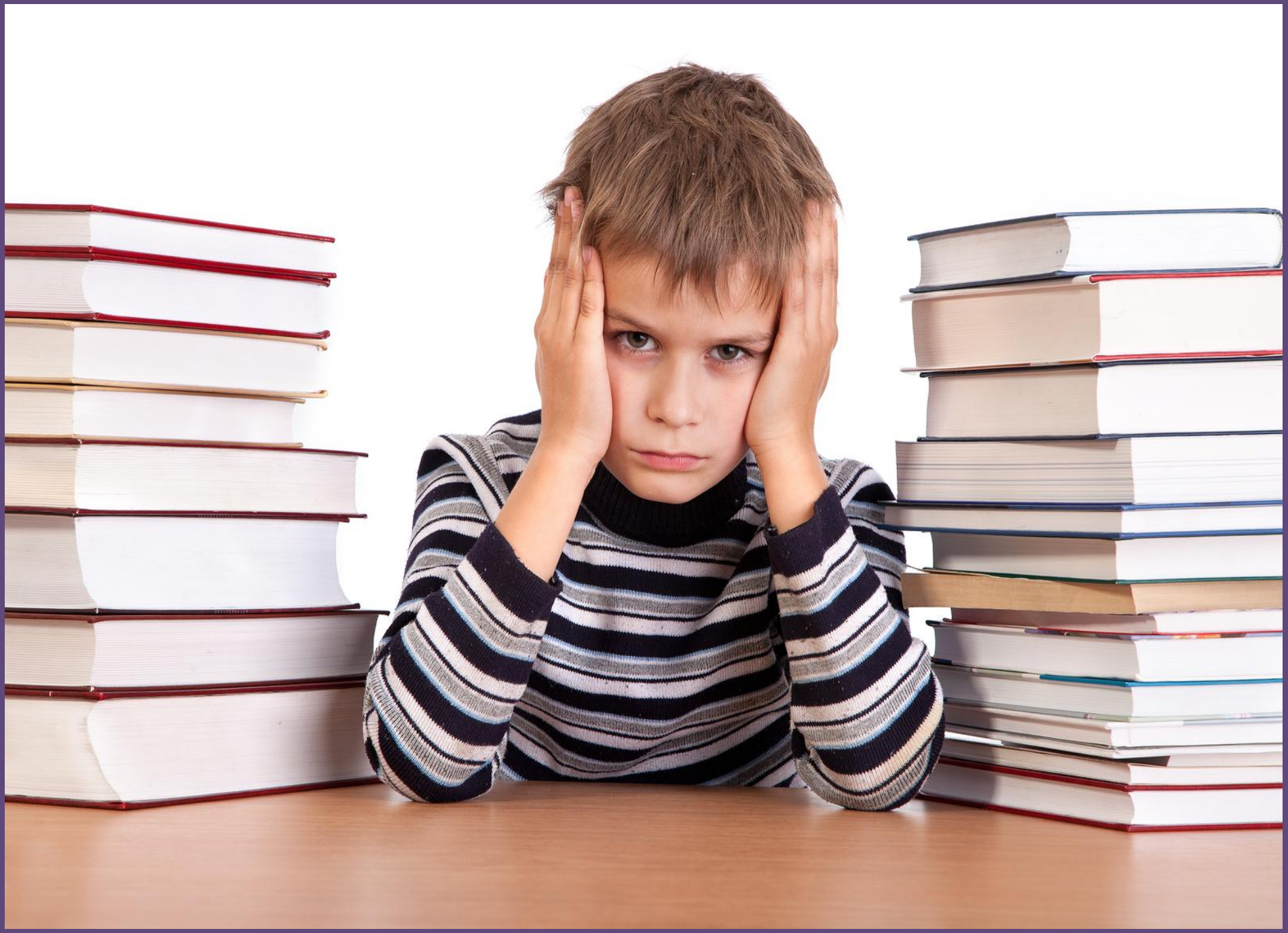


ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Психическое заболевание (37%)

Неблагополучие в семье (32%)

Влияние сверстников (32%)

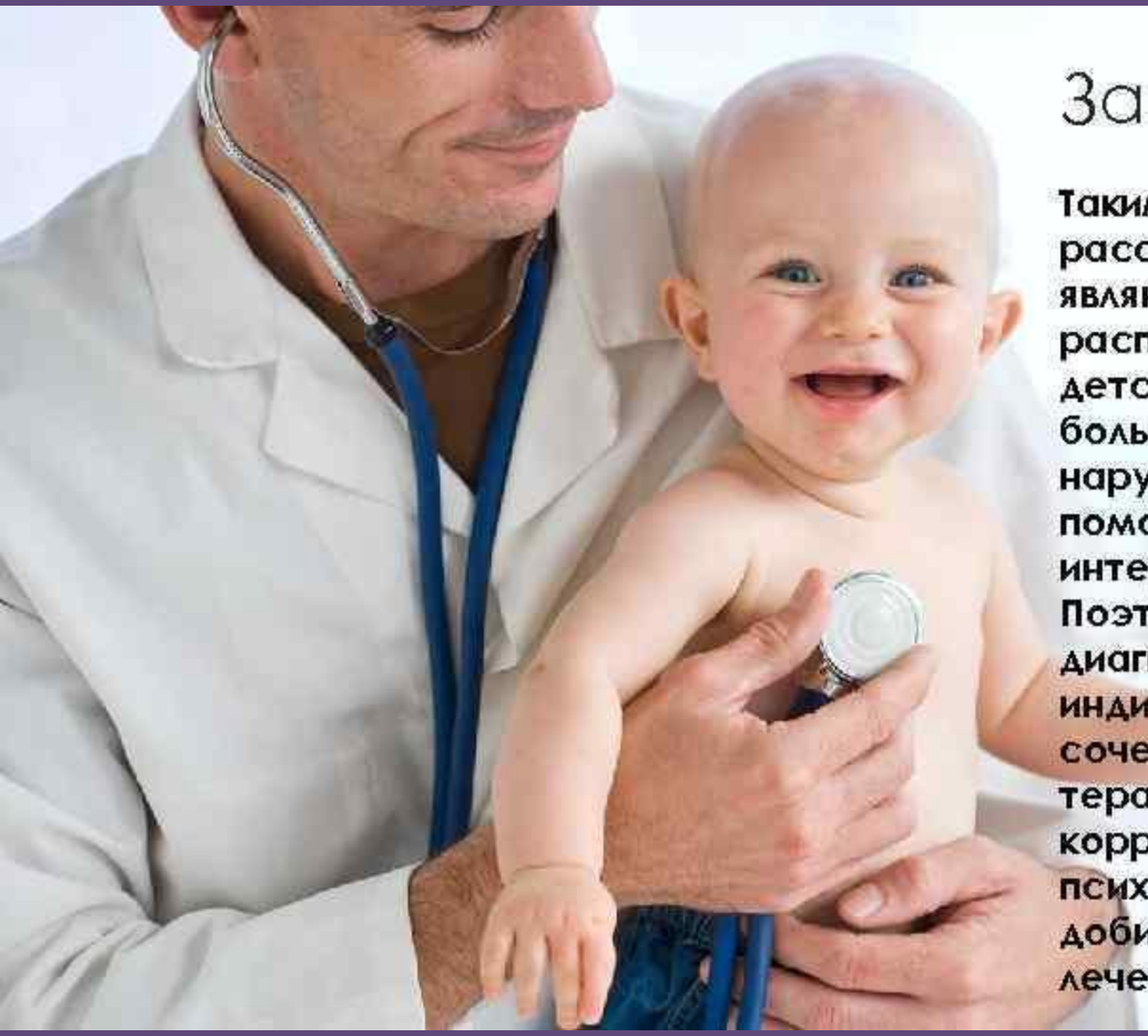


Рекомендации по профилактике возникновения психосоматических заболеваний

1. Ребенка необходимо безусловно принимать, то есть любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!
2. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
3. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они не были.
4. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятия его.
5. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!».
6. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом: Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.
7. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
8. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
9. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиям своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».
10. Важно слушать ребенка. Активно слушание — это «возвращение» ему в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство.
11. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
12. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица о себе, о своем переживании, а не

Чего по отношению к детям нужно стараться НЕ делать:

НЕ запугивайте, не угрожайте ребенку — полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь.
НЕ прибегайте к насилию — насилие всегда воспроизводится.
НЕ провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка — вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами.
НЕ оценивайте, не сравнивайте ребенка — принимайте его таким, какой он есть.
НЕ сдерживайте своих чувств — старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства, выраженные или авансом, редко оказываются подлинными.
НЕ замалчивайте проблемы и конфликты — высказывайте сами и непременно выслушивайте детей.
НЕ приносите жертв — ребенку не может быть хорошо, если плохо вам.
НЕ отвергайте ребенка — как бы тяжко он ни про- винился .



Заключение

Таким образом, психосоматические расстройства у детей и подростков являются сегодня одной из самых распространенных форм патологии детского возраста. Подавляющее большинство больных с этими нарушениями обращают-ся за помощью именно к врачу-интернисту, а не к психиатру. Поэтому умение правильно диагностировать и строго индивидуализировано и рационально сочетать базисную биологическую терапию с психотерапевтиче-ской коррекцией и психофармакотерапией позволяют добиться значительных успехов в лечении этих расстройств.