

Является признанным факт, что психика связана с физиологическим функционированием. Более того, она может определять, с одной стороны, и, с другой стороны – разрушать это функционирование. Все болезни, в этой связи, можно считать болезнями «от головы». По крайней мере, сознание и психика организуют тот внутренний ландшафт, в котором болезнь может зародиться, или иметь определенные характеристики. Итак, хитросплетения психической жизни могут выступать источником болезни или служить условием её протекания. И в первом, и во втором случае мы имеем дело с процессами, которые изучаются **психосоматикой** – областью знания на стыке психологии и медицины, которая изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных заболеваний.

Если все другие живые существа болеют по причинам, заложенным в теле или в среде, то человек имеет ещё *отношение* к своей жизни, к своему телу, к своей среде. И это *отношение* принципиально. Оно либо раскрепощает, приумножает силы организма, либо угнетает их, приводя к болезням и даже к гибели организма.

От кого зависит это отношение? Конечно, от самого человека как свободного существа. Быть свободным – это означает быть субъектом, осознавать себя в качестве источника того, что происходит в себе самом, в реакциях на других людей, на жизненные ситуации, т.е. быть ответственным. И. Ялом пишет по этому поводу: «Ответственность означает автоответство. Осознавать ответственность значит осознавать творение самим собой своей жизни, своей судьбы, своих жизненных предпочтений, своих чувств, а также своих страданий, если они имеют место». Свободная и ответственная жизнь основана на осознанности происходящего, на понимании своего соответствия миру. Б. Спиноза заметил: «И

совершенно позволительно, по высшему праву Природы, чтобы каждый пользовался ясным разумом, дабы определять, как жить таким способом, который позволит ему расцвести».

Так, знаменитый психотерапевт Альберт Эллис был в детстве болезненным мальчиком, которому запрещались занятия спортом; он больше походил даже на изнеженную девочку, был очень застенчив, боялся любой публичности. Но всё это, по его же словам, не помешало ему в юности сознательным усилием превратиться в субъекта жизни, свободно определяющего отношение к трудностям: «Если жизнь, сказал я себе, так чертовски тяжела и полна препятствий, что я не могу сделать, чтобы, несмотря ни на что, быть счастливо и успешно? Я скоро нашёл ответ: пользоваться собственной головой! Так и поступил, и сообразил, как стать любимчиком мамы и свихнувшейся мамыши, как подружиться с братом, и с сестрой, несмотря на их постоянную грызню между собой, как жить довольно счастливо, не жалея своей застенчивости».

В процессе развития обращение к собственным силам всё более характеризуется признаком овладения. К юношескому возрасту формируется множество отдельных систем саморегуляции. Свободный человек владеет этим множеством, имеет внутреннюю сложность. Симптом – это просто когда одна система саморегуляции, эффективная в данной ситуации, даёт сбой в другой ситуации, или вступает в конфликт с какой-либо иной системой. Т.е., если человек сможет посмотреть на какой-нибудь симптом с точки зрения его относительной эффективности, то он также сможет пережить облегчение и занять позицию по отношению к симптому, овладеть им, управлять им. Он сможет перейти от ситуации «хвост виляет собакой» к ситуации «собака виляет хвостом».

Итак, чтобы эффективно предупреждать телесные заболевания психологической природы, важно понимать наиболее распространенные виды и причины психосоматических заболеваний.

**Виды психосоматических заболеваний:** бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка, синдром раздраженного толстого кишечника, ожирение, нервная анорексия, булимия, первичная гипертензия, коллагеновые заболевания, ревматоидный артрит, нейродермит, головная боль напряжения, головокружения, вегетативные расстройства типа панических атак (часто называемые «вегетососудистыми дистониями»), функциональные сексуальные расстройства, онкологические заболевания, депрессия.

Психосоматические заболевания возникают чаще всего по следующим **причинам:**

- травмирующее событие, которое человек не ожидал, которое он не может понять, принять, которое создаёт ситуацию невозможности (например, смерть близкого человека);
- длительное стрессовое воздействие (конфликты в семье, конфликты, связанные с учёбой, работой, болезнь близкого человека);
- хроническое положение из-за врождённых или приобретённых признаков (физическая неполноценность, врождённая или приобретённая дискриминация по национальным, религиозным, политическим, половым и иным признакам).

Кроме того, существуют **личностные факторы психосоматических заболеваний:**

- ✓ низкий уровень саморегуляции, инфантилизм, когда у человека отсутствует иерархия мотивов, ценностей, когда он не способен управлять своим поведением мышлением, эмоциями, когда неструктурированная ситуация вызывает избыточное напряжение (по З. Фрейду невроз)



это неспособность переносить неопределённость);

✓ высокий уровень враждебности и агрессивности, хроническое недовольство людьми;

✓ высокий уровень тревожности, постоянное ожидание худшего и даже ужасного;

✓ большое рассогласование между уровнем притязаний и самооценкой («хочу достичь многого, но понимаю, что я не способен»);

✓ алекситимия, т.е. отсутствие слов для чувств, неспособность характеризовать переживания свои и других людей, неразборчивость в эмоциях, чувствах, затруднение в самовыражении, что можно характеризовать как низкий уровень психологической культуры;

✓ высокий уровень ригидности мышления (жёсткости умственных установок, когда затруднительно воспринять ситуацию по-другому);

✓ низкий уровень самореализации, творчества в значимой деятельности, общего саморазвития.

В целом человек, склонный к психосоматике, психологически отчуждён, не принимает себя и других, не осознаёт своей ответственности за свои же переживания, в его жизни мало места для творчества, любви и приключения.

**Способы профилактики психосоматических заболеваний в юношеском возрасте:**

1. Необходимо вовлекаться в значимую деятельность, которая обладает смыслом, соответствует способностям и интересам. Именно вовлечённость, жизнь с заинтересованным усилием выступает наиболее сильным средством укрепления здоровья, профилактики всех болезней. Это как в езде на

велосипеде: жизнь более устойчива в движении по направлению к чему-то важному. Значимая и творческая активность максимизирует здоровые силы человека. Как заметил О. Ранк, невротик – это «несостоявшийся художник».

2. Важно устанавливать и развивать содержательные межличностные отношения с родными, друзьями, любимыми, партнёрами по учёбе или работе. Существенными характеристиками таких отношений являются принятие, доверие, открытость. Именно такие отношения являются оздоравливающими. Именно в таком климате человек расцветает. Важно научиться признавать и принимать своё несовершенство и несовершенство других людей (Ф. Перлз любил повторять: «Бутоны – это совершенный бутон, а не несовершенная роза»).

3. При возникновении переживания бессмысленности, скуки, обесценивания, неполноценности, других депрессивных симптомов, стоит проанализировать назначение данного переживания (как ослабление человека самому себе) – что оно значит? «Депрессия, – пишет К. Юнг, – подобна даме в чёрном. Если она пришла, изгони ее прочь, а пригласи к столу, как гостью, и послушай то, о чем она намерена сказать». В каждой значимой ситуации необходимо размышление, рефлексивное переживание, способность заглянуть под кажущуюся правильность очевидности, под покров социальных норм, того, что на поверхности. По утверждению А. Маслоу, «невротик – не только болен эмоционально, но ещё и когнитивно ошибается». В случае затруднений такого самоанализа стоит обратиться за психологической помощью. (Имеются данные, согласно которым те, кто активно пользовался медицинскими услугами, на треть сокращали свои обращения к врачам после прохождения курса психологической помощи). Важна осознанность в распоряжении собой, важно

понимать, что не человек принадлежит телу, а тело – человеку.

Когда мы обращаем внимание известный призыв врачей «лечить не тело человека», то должны понимать, что и к себе надо относиться по-человечески, чтобы быть здоровым. Вопрос о здоровье – это вопрос распоряжении жизнью, которая единственна, которая раскрывается при определенных отношениях к ней. Пусть тобой руководят радость и забота о себе, чтобы ты успел позаботиться о других. При этом стоит помнить, что если в жизни всегда может случиться «следующий», то надо использовать возможности в отношении самих себя, которые мы имеем.

**Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»  
Институт психологии**

**Белорусский республиканский фонд  
фундаментальных исследований**

*С.Н. Жеребин*

**ПСИХОСОМАТИКА В ЮНОСТИ  
ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА**

Минск, 2016

