

ПСИХОСОМАТИКА У ДЕТЕЙ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Анне Ивановне из города привезли трехлетнюю внучку Катю. Развитая здоровенькая девчушка приехала с пустышкой во рту и не отказывалась от нее. Невестка дала указание отучить в деревне от пустышки, так как в городе этим заниматься некогда. Бабушка, вырастившая пятерых сыновей и обремененная огородом и хозяйством, не привыкла к церемониям и в этот же вечер со словами «Ты уже большая» бросила пустышку в печь. Катюшка всхлипнула, но бабушка запретила плакать и переживать: «Выросла уже. Будешь плакать — в пеленки положу». Наутро у девочки поднялась температура, которую пытались сбить жаропонижающими, а через три дня бабушка вызвала родителей, так как состояние ребенка ухудшалось. После трех дней анализов и обследований врач попросил подробно рассказать об особенностях пребывания у бабушки, вот тут-то и вспомнили про сгоревшую пустышку. «Психосоматика» — сказал врач.

Психосоматика — направление в медицине, которое изучает связь души и тела: «психос» — душа, а «сомос» — тело. Другими словами, психосоматика определяет воздействие психологических факторов на состояние здоровья. Существует целая теория о том, что каждый физический недуг имеет психологические первопричины. Люди говорят, что все болезни — от нервов, и в этом есть доля истины. Желание жить и вера в лучшее являются ключевыми факторами в процессе выздоровления.

Психосоматика основана на принципе «спрятанные эмоции приводят к появлению физических болезней»: энергия, которая не вышла наружу,

разрушает организм изнутри.

Болезни ребенка свидетельствуют о внутреннем конфликте — ребенок не может быть самим собой. Важно понять, что не так. Роль семьи в формировании психосоматических заболеваний очень велика.

Причины появления психосоматических заболеваний

Итак, причиной психосоматических расстройств являются внутренние переживания, которые появляются по ряду причин.

1. Запрет на эмоции. Под эту категорию попадают прежде всего семьи, в которых не принято проявлять эмоции: категорически запрещено плакать, грустить, громко радоваться и т. д. Особенно опасно сдерживание отрицательных эмоций. Разовое ограничение не приведет к возникновению заболеваний, а постоянный запрет вызовет у маленького человека непонимание своего состояния: грустно ему или нет, нравится ему это или вызывает недовольство. Ребенок перестает замечать не только свои чувства, но и особенности состояния. Организм в этом случае будет подавать сигналы тревоги. Нельзя запрещать эмоции — нужно учить детей правильно их проявлять.

2. Желание привлечь внимание к себе с помощью заболевания. Чрезмерная занятость взрослых нередко приводит к дефициту внимания к детям. Зачастую порцию внимания и заботы дети получают, когда заболевают, и тогда они разыгрывают симптомы заболеваний, чтобы привлечь внимание к себе. Но часто взаимосвязь «внимание — болезнь» появляется бессознательно. Известны случаи, когда дети заболевают при долгой разлуке с близким человеком. О таких случаях говорят, что ребенок так сильно скучал, что заболел. И в этом есть доля истины.

3. Тревожность. Не следует путать тревогу и тревожность. Тревога — это эпизодическое состояние, вызванное конкретными причинами и проявляющаяся волнением за близких. Тревожиться за сына, который задерживается с занятий в школе, нормально. Тревожность — это психологическая особенность человека, характеризующаяся склонностью переживать даже в тех ситуациях, когда этого не требуется. Тревога может проявляться в течение всего дня: как я дойду до школы (не опоздаю ли); вызовут ли на уроке; как я отвечу; не забуду ли текст; правильно ли решу задачу; какую отметку поставят; примут ли в игру; что скажут родители и т. д. Переживания преследуют ребенка весь день. Состояние тревожности съедает массу энергии. Организм пытается справиться с такой нагрузкой и переключает внимание с помощью заболевания, а иногда и просто не справляется.

4. Психологические проблемы: стрессы, депрессии. Психосоматика может проявиться у ребенка любого пола и возраста. Физическая болезнь может стать единственной возможностью организма уйти от переживаний и направить силы на конкретные проблемы. Борьба с очевидными причинами проще, чем распутать сложную цепочку переживаний, устранение причин которых невозможно. Часто болеют дети в конфликтных семьях и в семьях, где у родителей алкогольная зависимость.

Болезнь может быть вызвана потерей близких людей, длительной разлукой, разводом родителей. Заболеть можно и при расставании с домашними питомцами, любимыми вещами, при смене места жительства. Стрессовые ситуации опасны тем, что они вызывают шквал переживаний и волнений, с которыми организм не способен справиться.

Как проявляются психосоматические расстройства

Психосоматические проблемы могут быть разовыми, а могут перерасти в хронические заболевания. Серьезные психосоматические расстройства возникают у следующей категории детей:

- малообщительные, живущие в своем мире;
- тревожные;
- пессимисты;
- дети, находящиеся под постоянным контролем взрослых;
- дети, испытывающие дефицит внимания со стороны взрослых;
- очень ранимые дети;
- малоэмоциональные;
- дети с завышенными требованиями к себе.

Психологические причины могут вызвать любое заболевание. Лечение заболеваний назначает врач. Но не лишним будет проанализировать связь между появлением определенных симптомов с новой жизненной ситуацией, событием или психоэмоциональными факторами. В этом случае вероятность быстрого выздоровления возрастает, а риск повторного заболевания снижается.

Мы начали разговор с истории о маленькой Катеньке и ее пустышке, где врач определил психосоматику, исходя из ключевых факторов:

- Расставание с близкими людьми, смена места пребывания.
- Потеря любимой вещи, которая долгое время была частью жизни маленького ребенка.
- Невозможность проявления эмоций.

Возможно, если бы ребенку было позволено поскучать и поплакать, а разлука компенсировалась положительными эмоциями, болезни бы не было.

Важно то, что вылечить психосоматические нарушения медицинскими препаратами невозможно.

В нашей истории родители приехали и забрали девочку, хотя к пустышке они больше не вернулись. Стрессовый фактор, может, и эффективен, но очень опасен. Относиться к детским психологическим проблемам надо ответственно и осторожно, тогда каждая решенная задача сделает ребенка крепче и счастливее.

Светлана Садова