

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

**«Психосоматические проявления у
детей и взрослых.
Что это такое?»**

г.Клин 2022г.

Что такое психосоматика?

ПСИХОСОМАТИКА

(от греч. *psyche* — душа и *soma* — тело)

Психосоматические расстройства — физиологические болезни, возникающие на основе психотравмирующих обстоятельств.

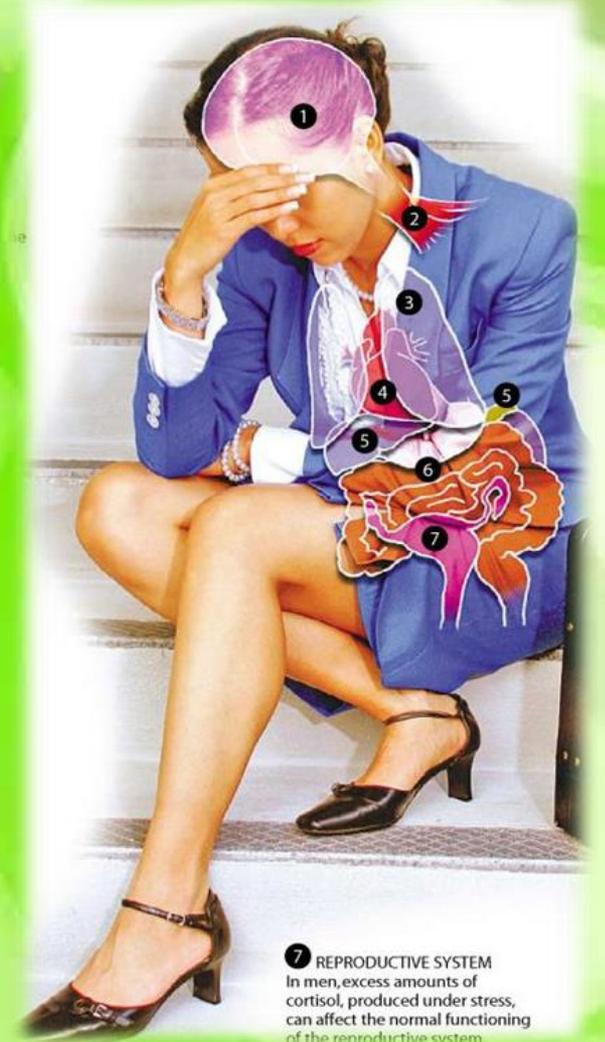
ПСИХОСОМАТИКА —

болезни, вызванные психическими причинами.



Факторы риска возникновения психосоматических расстройств

1. Соматические
2. Социально-психологические



7 REPRODUCTIVE SYSTEM
In men, excess amounts of cortisol, produced under stress, can affect the normal functioning of the reproductive system.

Соматические факторы

- генетическая предрасположенность к тому или иному заболеванию (наличие подобных болезней у родителей или близких родственников);
- осложнения в первые месяцы беременности мамы или какие-либо вредные воздействия на протекание беременности (курение, алкоголь, психологические травмы, инфекционные заболевания и т.п.) в тот период, когда формируются внутренние органы будущего ребенка;

Соматические факторы

- нейродинамические сдвиги в организме ребенка, т.е различные нарушения деятельности ЦНС;
- стафилококковая инфекция в первые месяцы жизни младенца;
- гормональный дисбаланс или биохимические отклонения в организме ребенка в раннем возрасте

Социально-психологические факторы

- Неправильный тип воспитания в семье;
- Неполная семья
- Оторванность от семьи;
- Длительное воздействие на ребенка какой-либо психотравмирующей ситуации в семье или постоянная череда подобных ситуаций;
- Негативные переживания, связанные с посещением дошкольных воспитательных учреждений, и стрессовые ситуации в школе;
- Низкий уровень жизни, в том случае, если ребенок вынужден регулярно общаться с детьми из более социально благополучных семей

Наиболее характерные личностные черты ребенка, которые чаще всего способствуют развитию психосоматических расстройств

- Повышенная чувствительность к любым внешним событиям и ситуациям, когда малейшей неприятности достаточно для того, чтобы вызвать подавленное состояние (*«чувствительный ребенок»*);
- Чрезмерно бурная реакция на те или иные события внешнего мира, не устраивающие ребенка (*«раздражительный ребенок»*);
- Затрудненность в адаптации к новым ситуациям и впечатлениям, сопровождающаяся всплеском отрицательных эмоций (*«капризный ребенок»*)

Наиболее характерные личностные черты ребенка, которые чаще всего способствуют развитию психосоматических расстройств

- **Замкнутость**
- **Тревожность**
- **Неуверенность в себе**
- **Пугливость**
- **Недоверчивость**
- **Необщительность**

Черты характера детей, склонных к конверсионным реакциям

- **Демонстративность**
- **Жажда внимания**

Специфика детской психосоматики заключается в непропорциональной психосоматической реакции, когда *болезненный ответ* организма значительно тяжелее *полученной* психологической *травмы*

Основные психотравмирующие ситуации в семье

- Пренебрежение интересами ребенка, навязывание ему моделей поведения, удобных родителям, а не ему самому;
- Недостаток ласки и понимания, недостаточное внимание к детским проблемам, оценивание их с сугубо взрослой позиции;
- Неправильный режим дня, подогнанный под режим родителей

Основные психотравмирующие ситуации в семье

- Отсутствие необходимых условий для самостоятельных занятий ребенка, для его игр
- Ревность к другим детям в семье
- Переживание физического отдаления матери
- Отсутствие в семье единого подхода к воспитанию ребенка

Одной из гипотез ученых, установивших факт раннего развития психосоматики, является предположение о том, что причиной возникновения психосоматоза у нежеланного ребенка может послужить *интенсивная мысль его матери* о его ненужности, несвоевременности, ее постоянные озвученные и неозвученные переживания по этому поводу.

ЕСЛИ...

1. Часто повторяющиеся и хронические заболевания.
2. Обострение заболевания обычно спровоцировано психическим фактором (стресс, сильная эмоциональная реакция на событие, психотравмирующее событие, и т.д.).
3. Любые кожные заболевания, не вызванные внешними факторами (ожоги, травмы).
4. Аллергические реакции.
5. Заболевания, в основе которых лежат функциональные нарушения. Патология органов отсутствует.
6. Заболевания, причины которых не объясняет традиционная медицина.
7. Не наследуемые, но семейные заболевания (т.е. заболевания, не передающиеся, но наблюдающиеся у разных поколений).

ТО МОЖНО ГОВОРИТЬ О ПСИХОСОМАТИКЕ...

Психосоматические причины детских заболеваний

- Ангина и другие заболевания горла = отсутствие свободы самовыражения;
- Кашель = неприятие себя, накопленная неприязнь;
- Судороги = панический страх;
- Тошнота = стресс, испуг, большая обида;
- Запор = нежелание расставаться с чувствами и воспоминаниями;
- Конъюнктивит = страх прошлого;
- Простуда = дискомфорт, смятение, беспокойство;
- Проблемы с кожей = гиперопека;
- Нарушения мочеиспускания и ночные недержания = сврхконтроль;
- Боли в животе = сильный испуг;
- Болезни ушей = негативное вербальное воздействие.

Сохранение психологического здоровья:



- ✓ Профилактическое направление – развитие стрессоустойчивости (готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие);
- ✓ Реабилитационное направление – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала.

Иными словами: помочь ребенку поверить в свои силы, научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, понимать эмоциональное состояние других людей, обучать детей этическим ценным формам и способам поведения в отношениях со сверстниками и взрослыми, а также проводить консультативную, профилактическую, психодиагностическую и коррекционную работу с семьей.

Как защитить ребенка от психологических болезней?



Важнейший совет, который даст любой психолог – обеспечить позитивную атмосферу в доме, искоренить ссоры, скандалы, ругань в семье. Больше времени стоит уделять ребенку и, самое важное, прислушиваться к нему, к его желаниям, рвениям и проявлениям своего «Я». Ни в коем случае нельзя ограничивать ребенка в волеизъявлении, самовыражении. Даже если его рисунки или стихи не производят на вас впечатление – это его нынешнее увлечение, дарящее ему позитив, а значит запрещать заниматься любимым делом нельзя.

Формы и методы психологического просвещения:

- Индивидуальные (беседы, консультации);
- Групповые (консультации, лекции, клубы, дискуссии, диспуты);
- Фронтальные (родительские собрания).

Невербальные (наглядные) методы – стендовая информация, подборка специальной психологической литературы для родителей, папки – раскладушки, альбомы, распечатки тематической информации и др.

Вербальные методы – консультации, семинары, семинары – практикумы, лекции, родительские клубы, круглые столы, дни открытых дверей и пр.