

Психосоматика

Душевная боль от внутренних конфликтов личности, стресса, проблем во взаимоотношениях зачастую фиксируется в теле.



Вообще концепция единства души и тела восходит к многовековым принципам китайской медицины, праславянской практике врачевания, древнеиндийским учениям о мире и прочим знаниям древних культур. Европейская же медицина сделала упор на сильнодействующие лекарства как средство заглушения боли — сигналов страдающей души, как бы отрицая тем самым взаимосвязь болезни тела и душевного дискомфорта.

Мысли и чувства посылают невидимые импульсы из мозга в тело, заставляя его, так или иначе, реагировать на раздражитель. Так, например, внезапное чувство страха провоцирует выброс адреналина: учащается сердцебиение, мышцы напрягаются. Но если человек постоянно живет в страхе — эти физиологические реакции закрепляются в его теле и сопровождают повседневно. Находиться в таком непрерывном напряжении очень сложно, и организм дает сбой.

В условиях сильной и продолжительной стрессовой ситуации тело человека, чтобы защитить психику, принимает удар на себя — так возникают **психосоматические заболевания** — болезни, причинами которых являются в большей мере мыслительные 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

Термин **психосоматика** складывается из двух греческих слов: psyche — "*душа*" и soma — "*тело*"

", что очень точно отражает суть

психосоматической медицины

, рассматривающей человеческие болезни как защитную реакцию системы человеческого организма на эмоциональные переживания.

Однако если путь к болезни лежит через стресс, через негативное восприятие действительности, пессимизм и недоверие к миру, то очевиден и путь выздоровления — вера и любовь, осознание единства с миром, обретение духовного смысла жизни. Таким образом, здоровье — это гармония на всех уровнях нашего бытия: во взаимоотношениях с самим собой, с людьми, с природой, с Богом.

Человек, находящийся в гармоничных отношениях со своей средой, может перенести экстремальные физические и психические нагрузки, избежав болезни.

В 20 веке учеными сформирован перечень семи классических **психосоматических болезней** :

- эссенциальная гипертония;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ревматоидный артрит;
- гипертиреоз (тиреотоксикоз);
- бронхиальная астма;
- язвенный колит;
- нейродермит.

Развитие психосоматического подхода это "*возвращение к душе*", когда стремление к гармонии между материальным и тонким миром, приводит к общему очищению и оздоровлению.

Перейти к Оглавлению:

[Психология и диагностика](#)

[Психологическое консультирование](#)

[Гештальт-терапия](#)

[Клиент-центрированная психология](#)

[Когнитивная психология](#)

[Психология восприятия](#)

[Психосоматика](#)

[Семейное консультирование](#)