

# ПСИХОСОМАТИКА. ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ. ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПІДХІД

Червинська О.М.

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

**Ключові слова:** ВООЗ, психосоматика, міждисциплінарний напрямок, психосоматичні розлади і захворювання, патогенез, діагноз, психотерапія, психосоматичний підхід, психонейроімунологія, вплив, реакція, актуальність.

*“Причини безсоння зазвичай психічно-соматичні, проте кожна життєва сфера може сама по собі бути достатньою для нього підставою”*

*(І. Хайнрот).*

**Актуальність дослідження.** За даними ВООЗ, від 38 до 42% всіх пацієнтів, які відвідують кабінети соматичних лікарів, відносяться до групи психосоматичних хворих [5]. Психосоматичні розлади та захворювання є найбільш розповсюдженими не тільки серед дорослих, а й серед дітей та підлітків. Так, по даним деяких авторів їх число досягає 40–68% від числа, що звертаються до педіатрів [3].

**Мета роботи:** розкрити основи психосоматики як міждисциплінарного напрямку, зміст психосоматичного підходу.

**Завдання роботи:** проаналізувати суть поняття і основні аспекти історії психосоматики; визначити положення психосоматики в психології та медицині; розглянути види психосоматичних розладів, патогенез, методи терапії.

Проблема психосоматичних співвідношень – одна з найбільш складних проблем сучасної медицини, незважаючи на те, що вивчається з часів Гіпократата і Арістотеля [1]. У 1818 р. німецький лікар з Лейпцига Хайнрот ввів термін “психосоматичний”. У 1822 р. німецький психіатр М. Якобі ввів поняття “соматопсихічне” як протилежне і в той же час доповнення по відношенню до “психосоматичного”. Термін “психосоматичний” остаточно прижився в медицині завдяки віденським психоаналітикам (Deutsch, 1953) і з цього часу психосоматична медицина позначилася як “прикладний психоаналіз в медицині”. Дойч, емігрувавши в сорокові роки в США, разом з колегами Фландерс Данбар, Францем Александером та іншими викликав інтерес до психосоматичних проблем, і вже до кінця 50-х років в американській науковій літературі було опубліковано близько 5000 статей з соматичної медицини очима психологів. Серед тих, хто розвивав цей напрямок, слід назвати таких відомих аналітиків, як Адлер, Сонді. У Росії найближче до цього напрямку підійшли вчені школи І. П. Павлова при розробці методу експериментального неврозу [5].

Незважаючи на те що слово “психосоматика” вживається дуже часто як в побуті, так і в науковій літературі, на сьогоднішній день не існує єдиного визначення цього терміна. Загалом його значення впливає зі слів, які в нього входять (душа і тіло). З одного боку, цей термін передбачає науковий напрямок, який встановлює взаємини між психі-

кою і тілесними функціями, досліджує, як психологічні переживання впливають на функції організму, як переживання можуть викликати ті або інші хвороби. З іншого боку, під терміном “психосоматика” мається на увазі ряд феноменів, пов’язаних із взаємовпливом психічного і тілесного, в тому числі цілий ряд патологічних порушень. По-третє, під психосоматикою розуміють напрямок медицини, що ставить своєю метою лікування психосоматичних порушень (“психосоматична медицина”).

В даний час психосоматика є міждисциплінарним науковим напрямком:

- вона служить лікуванню захворювань і, отже, знаходиться в рамках медицини;
- досліджуючи вплив емоцій на фізіологічні процеси, вона є предметом дослідження фізіології;
- як галузь психології вона досліджує поведінкові реакції, пов’язані із захворюваннями, психологічні механізми, що впливають на фізіологічні функції;
- як розділ психотерапії вона шукає способи зміни деструктивних для організму способів емоційного реагування та поведінки;
- як соціальна наука вона досліджує поширеність психосоматичних розладів, їх зв’язок з культурними традиціями і умовами життя [4].

За сучасними уявленнями, до психосоматичних захворювань і розладів відносять [5]:

1. Конверсійні симптоми. Симптом має символічний характер, демонстрація симптомів може розумітися як спроба розв’язання конфлікту. Конверсійні прояви зачіпають в більшій частині довільну моторику і органи чуття. Прикладами є істеричні паралічі і парестезії, психогенна сліпота і глухота, блювота, больові феномени.

2. Функціональні синдроми. Часто у таких хворих є тільки функціональні порушення окремих органів або систем; будь-які органічні зміни, як правило, не виявляються. Александер описав і позначив їх органічними невротами.

3. Психосоматози – психосоматичні хвороби в більш вузькому сенсі. В основі їх – первинно тілесна реакція на конфліктне переживання, пов’язана з морфологічно встановленими змінами і патологічними порушеннями в органах. Відповідна схильність може впливати на вибір органу. Спочатку виділяли 7 психосоматозів (“holy seven”): бронхіальна астма, виразковий коліт, есенціальна гіпертонія, нейродерміт, ревматоїдний артрит, виразка два-

надцятипалої кишки, гіпертиреоз. Пізніше цей список розширився – до психосоматичних розладів відносять туберкульоз, онкологічні, інфекційні та інші захворювання. Теоретично кожне захворювання є психосоматичним, оскільки емоційні фактори діють на всі соматичні процеси через нервові та гуморальні шляхи [2].

Патогенез психосоматичних розладів надзвичайно складний і визначається (Д.Н Ісаєв):

- 1) неспецифічною спадковістю та вродженими соматичними порушеннями і дефектами;
- 2) спадковою схильністю до психосоматичних розладів;
- 3) нейродинамічними зрушеннями (порушеннями діяльності ЦНС);
- 4) особистісними особливостями;
- 5) психічним і фізичним станом під час дії психотравмуючих подій;
- 6) фоном несприятливих сімейних та інших соціальних факторів;
- 7) особливостями психотравмуючих подій [3].

Перераховані фактори не тільки беруть участь в походженні психосоматичних розладів, але і роблять індивіда вразливим до психоемоційних стресів, ускладнюють психологічний та біологічний захист, полегшують виникнення і обтяжують перебіг соматичних порушень

При постановці психосоматичного діагнозу у розпорядженні психотерапевта є дві основні методики – діагностична бесіда і психологічне тестування. Основним методом психосоматичного лікування є психотерапія. Використовуються такі напрямки: арт-терапія, символдрама, гештальт-терапія, психодинамічна терапія, психодрама, казкотерапія, інтегративний підхід.

Психосоматичний підхід – це не самостійна медична галузь; це підхід, що враховує різноманіття як фізіологічних, так і психологічних та екологічних причин, що призвели до виникнення хвороби [1]. Звідси різноманіття методів і технік, що дозволяють працювати з людиною цілісно.

В американському психосоматичному товаристві йде активна дискусія перегляду терміну “психосоматика”, який вважається архаїчним. Наприклад, розглядається така назва “Товариство інтегративної медицини”, тобто береть-

ся до уваги не тільки психічний фактор у виникненні захворювання, але і спадковий, соціальний, екологічний і т. д.

В роботах американських вчених намітилися тенденції замінити термін “психосоматика” на “психонейроімуннологія”, так як він більш точно відображає зв’язок психіки з сомою через механізми нейроімунної регуляції

Психосоматичний підхід починається тоді, коли пацієнт перестає бути тільки носієм хворого органу і розглядається цілісно. Тоді психосоматичний напрямок можна розглядати і як можливість “зцілення” від деперсоналізованої медицини. Прийнято вважати, що психосоматична медицина – ровесниця минулого століття. Однак мова при цьому йде не про виникнення нової концепції в медицині, а про відродження принципів медицини давнини, яка підходила до захворювання як до специфічно індивідуального явища, як до хвороби конкретної людини, хвороби душі і тіла. Психосоматична медицина стара, як саме лікування

**Висновки.** Отже, психосоматика – напрямок в медицині та психології, який займається вивченням впливу психологічних (в першу чергу психогенних) факторів на виникнення та подальшу динаміку соматичних захворювань. Згідно основному постулату цієї науки, в основі психосоматичного захворювання лежить реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами та патологічними порушеннями в органах. Психосоматика є надзвичайно актуальною і вимагає подальшого вивчення та впровадження в практику сучасного лікаря-психолога.

*Рецензент: академік НАПН України, д.пед.н., професор Максименко С.Д.*

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д. Медична психологія. – Вінниця.: Нова книга, 2008.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2011
3. Брязгунов И.П. Психосоматика у детей – Психотерапия Москва 2009
4. Кулаков С.А. Психосоматика – СПб.: Речь, 2010.
5. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика.-М.: ЭКСМО, 2010.

**ПСИХОСОМАТИКА.  
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА.  
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД**

*Червинская О.М*

*Институт психологии имени Г.С. Костюка НАПН  
Украины, г. Киев, Украина*

**Резюме.** Психосоматика – направление в медицине и психологии, которое занимается изучением влияния психологических (в первую очередь психогенных) факторов на возникновение и дальнейшую динамику соматических заболеваний. Согласно основному постулату этой науки, в основе психосоматического заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, которое сопровождается функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах. Психосоматика является очень актуальной, требует дальнейшего изучения и внедрения в практику врача- психолога.

**Ключевые слова:** ВООЗ, психосоматика, междисциплинарное направление, психосоматические расстройства и заболевания, патогенез, диагноз, психотерапия, психосоматический подход, влияние, реакция, актуальность.

**PSYCHOSOMATICS. PSYCHOSOMATIC  
DISORDERS. PSYCHOSOMATIC APPROACH**

*Chervynska O. M.*

*G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAPS  
of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

**Summary.** Therefore, Psychosomatics is a direction in medicine and psychology that studies the impact of psychological (primarily psychogenic) factors on the occurrence and subsequent dynamics of somatic diseases. According to the basic postulates of this science, the background of psychosomatic disease is a reaction to the emotional experience, accompanied by functional changes and pathological abnormalities in organs. Psychosomatics is an extremely important and requires further study and introduction to practice of modern doctor-psychologist.

**Key words:** psychosomatics, psychosomatic disorders, reaction to the emotional experience, important, doctor-psychologist.