

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Психосоматика и
психосоматические
расстройства



«ПЛАЧЕТ МОЗГ, А СЛЁЗЫ – В СЕРДЦЕ, ПЕЧЕНЬ, ЖЕЛУДОК...»

(АЛЕКСАНДР ЛУРИЯ)

- ◎ Психосоматика - термин, принятый в медицине для обозначения такого подхода к объяснению болезней, при котором особое внимание уделяется роли психических факторов в возникновении, течении и исходе соматических заболеваний.
- ◎ Психосоматика изучает влияние психологических факторов на возникновение ряда соматических (телесных) заболеваний.

ТЕЛО НЕ ВРЁТ!

Собственное тело может стать очень полезным инструментом, подающим сигналы о том, что с нами происходит на уровне ЭМОЦИЙ.



- По данным ВОЗ, 70% физических болезней обусловлены психологическими причинами.
- Классические психосоматозы:
 - бронхиальная астма
 - язвенный колит
 - гипертоническая болезнь
 - нейродермит
 - ревматоидный артрит
 - язва ДПК
 - гипертиреоз.

ПРИЧИНЫ:

1. «Где тонко - там и рвётся»
2. Воспитание в семье
3. Стресс
 - острый («удар судьбы»)
 - хронический («последняя капля»)

ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

1. Алекситимия - неспособность к словесному выражению испытываемых эмоций, невозможность «облечь чувства в слова».
2. Стремление сохранить социально-одобряемое лицо
3. Сдержанность
4. Инфантильность

ЗАЧЕМ НАМ БОЛЕЗНЬ?

Любая болезнь имеет значение:

- Выгода
- Избавление
- Искупление - «поделом тебе!»
- Угроза
- Предупреждение

Что для Вас болезнь?

ПРОФИЛИ ЛИЧНОСТИ

Разработала психолог Хелен Фландерс
Данбар

1. Тип личности А, или коронарный тип личности
2. Язвенный тип
3. Тип сахарного диабета
4. Тип бронхиального астматика

ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ ГИПЕРТОНИКА

- «Лев в клетке»
- Не может последовательно справляться со своей агрессивностью
- Вынужден быть вежливым, внимательным, сдержанным
- Хочет всё сделать на 100%. Но при этом не может перепоручить работу
- Переживает позицию «Быть должным»
- Находится в постоянном напряжении на тему: «Что о нём говорят»

СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ

- Снять напряжение. Для этого используются сеансы релаксации, ароматерапия, музыкотерапия и другие техники, вызывающие общее снижение психофизической активности.
- Понять механизм возникновения стрессов.
- Определить свои стрессоры.
- Научиться способам самопомощи при остром стрессе.
- Повысить свою резистентность к стрессам.
- Проработать «эмоциональные следы» прошлого, решить застарелые проблемы, которые мы носим в себе, как не зарубцевавшиеся раны.

ВЫХОД ИЗ СТРЕССА

- Выбираем то, что работает именно для вас
- ✓ Дыхание 4-7-8
- ✓ Дыхание «по квадрату»
- ✓ Упражнение «Бабочка»

- Эмоциональным врагом, отрицательно действующим на нас, может быть простое невысказанное чувство обиды. Не бойтесь говорить о своих чувствах, прослыть эмоциональным человеком, это не сравнится с гипертонией, артритом и астмой, которые возможно приобрести, держа все в себе.



ВЫРАЖАЙТЕ СВОЙ ГНЕВ!

- Есть много способов социально приемлемого выражения этого сильного чувства.
- Выразить гнев, не прибегая к агрессии, поможет техника письма. Напишите письмо о своем гневе, доверьте бумаге весь накал чувств, не стесняйтесь в выражениях.

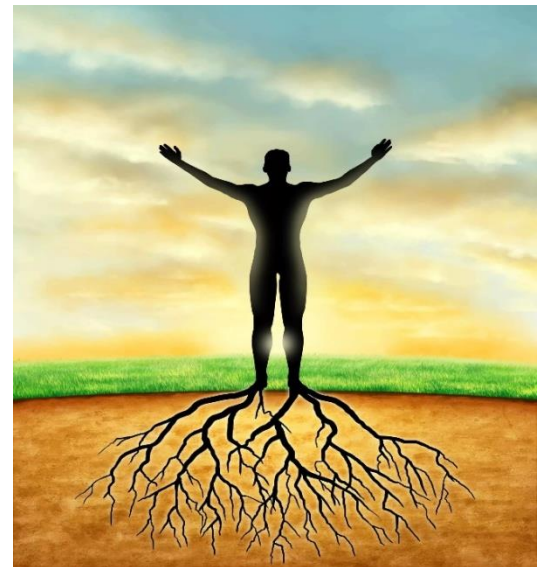


НЕПРЯМЫМ СПОСОБОМ ВЫВЕДЕНИЯ ЭМОЦИЙ ИЗ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ СПОРТ И ТВОРЧЕСТВО

- Бег, плавание, физические нагрузки - эффективные и доступные средства борьбы со стрессом
- Бегущий человек менее сосредоточен на себе и входит в определенный ритм, которому подчиняется. Это состояние еще называют «эйфорией бегуна»
- Увлечения, хобби



- И конечно, задумайтесь: а нельзя ли изменить негативную ситуацию к лучшему? Допустим, прекратить неудачный брак или уволиться с работы, которую ненавидите, пересмотреть режим труда и отдыха. Не бойтесь менять вашу жизнь!



Спасибо за внимание!

