

Статья

«Психосоматические заболевания детей и типы родительства»

Автор:

Епифанова Е.А.

ГБДОУ д/с № 40 Кировского района, г. Санкт-Петербург

Название "*психосоматические заболевания*" – говорит само за себя, это заболевания, причины которых кроются в психике. Однако это не значит, что это какие-то надуманные и вообще не настоящие болезни. Они самые настоящие, только вот причины этих болезней, не только в попадании вируса в организм, не в нехватке или переизбытке какого-то гормона, а гораздо глубже.

Наше тело всего лишь подстраивается под наше настроение, наши мысли. Поскольку большинство людей свои мысли и эмоции даже не отслеживают и не осознают - наше тело выступает очень удобным средством обратной связи, показывая, что в данной его части, под воздействием негативных эмоций, что-то работает не так. Наше тело начинает сигнализировать болью и дискомфортом уже в крайних случаях, когда наши эмоции долго остаются не услышанными. И за это ему скорее стоит сказать спасибо, чем обижаться и сетовать на то, что оно нас подводит и не дает спокойно жить.

В объяснении психосоматических заболеваний признается *многофакторность* - совокупность причин, которые взаимодействуют между собой, то есть, источниками одной болезни могут стать сразу несколько психологических проблем, а так же на ее возникновение могут влиять большое количество смежных, на первый взгляд даже никак не связанных, проблем. Причинами являемся мы сами, особенности нашей личности, которые сформировались в результате воспитания, а так же особенности характера и темперамента, именно то, чем человек на первый взгляд гордится потому, что именно эти особенности делают его не таким как все.

Психосоматические заболевания – что это такое?

Часто можно услышать от родителей: «Как тебе не стыдно? Хорошие девочки/ мальчики так себя не ведут! Хватит капризничать, нельзя ругаться. Что ты ревешь, как девчонка?». Конечно, есть дети, которые не принимают эти запреты, но многие усваивают правила, трактуя их по-своему. Основной вывод, который они делают, прост: «Я не буду выражать свое недовольство, проявлять эмоции, и тогда мама будет довольна, станет меня любить».

Зачастую такая позиция приводит к возникновению серьезных психологических и поведенческих проблем, с которыми дети еще долго

разбираются уже после того, как станут взрослыми. А иногда подавленные эмоции превращаются в физические заболевания. Это и есть то, что называют *психосоматикой*.

Самому термину «*психосоматика*» скоро исполнится 200 лет, в 1818 году его придумал немецкий врач Иоганн Христиан Август Хайнрот. С тех пор вокруг этого понятия было много споров, но сейчас существует специальное направление в медицине и психологии, изучающее взаимосвязь заболеваний и психики человека.

Как формируются психосоматические заболевания?

Психосоматические проблемы возникают в том случае, когда ребенку не удается удовлетворить свои потребности.

Тогда формируется постоянное «отрицательное» эмоциональное возбуждение. Оно получает отражение в телесных ощущениях, а иногда – и в патологическом процессе. Ведь между эмоциями и физиологией существует прямая связь. Выражением негативных эмоций являются: повышение артериального давления и частоты пульса, учащение дыхания, изменение секреторной и моторной активности пищеварительного тракта, изменение тонуса мочевого пузыря, напряжение скелетной мускулатуры, повышение свертываемости крови.

Дело в том, что эмоции, как энергия, не приходят из ниоткуда и не уходят в никуда. Они «хранятся» внутри организма, а при постоянном повторении травмирующей ситуации накапливаются и вызывают болезнь. То есть внутренний конфликт, не имея разрешения, трансформируется в те или иные физиологические симптомы.

Таким образом, ребенок частично избавляется от эмоционального дискомфорта. Благодаря переносу из области психического в область физиологического, волнующая ситуация разрешается, тревога и беспокойство утихают.

Как правило, это происходит неосознанно, и бывает сложно понять, с чем конкретно связана внезапная болезнь. Но иногда возникают ситуации, когда причины внезапной болезни ребенка очевидны. Например, часто серьезные проблемы со здоровьем возникают во время развода, когда ребенок оказывается в эпицентре родительского конфликта. Конечно, это происходит на фоне стресса, но подсознательный посыл может быть таким: «Если я заболею, родители займутся мной и перестанут ссориться». Надо сказать, что обычно это действительно срабатывает, болезнь ребенка способна сплотить родителей и отвлечь их от выяснения отношений. Таким образом, ребенок получает некоторую разрядку, а также – гарантированную заботу и любовь близких людей.

Вот как объясняются некоторые проблемы со здоровьем с точки зрения психосоматики:

Астма, бронхит, отек Квинке – опасение потерять любовь родителей, дезориентировка в отношениях со значимыми людьми, сверхчувствительность к плохим отношениям.

Простуда, герпес – депрессия, страх, тревога, неврозы, связанные с социальными контактами (в саду или школе).

Обмороки – подавление реакции бегства.

Хронический кашель – скрытое выражение агрессии, невысказанный протест.

Гастрит – депрессия на фоне невозможности добиться желаемого.

Язва 12-перстной кишки – утрата безопасности, возрастание ответственности, изменения.

Гипертериоз (повышенная функция щитовидной железы) – готовность к действию и ответственности, подавляемая страхом.

Детская экзема – переживание матерью чувства вины по отношению к ребенку, гиперопека.

Нейродермит – раздражительность, высокая готовность к переживаниям, аффектам, ощущение зависимости от более сильных личностей.

Тик – повышение напряжения вследствие высокой требовательности родителей.

Отит – подсознательный уход от конфликтов в семье.

Энурез – регресс из-за страха перед взрослением, возврат в безопасное внутриутробное состояние, проблемы с принятием ответственности за свое поведение и тело.

Для ребенка мама – самый близкий человек на свете, она всегда знает, что ему нужно, когда малыш устал или у него плохое настроение. Кто как ни мама сможет успокоить, утешить, рассмешить.

Все мамы разные, но иногда совершают вполне похожие ошибки в воспитании, исходя порой из собственных планов и амбиций, а не из интересов своего малыша.

Существует несколько классификаций типов материнства.

Американский психолог **С. Броди** выделила четыре типа материнского отношения к ребенку [Brody, 1956].

- ***Матери первого типа*** легко и органично приспосабливались к потребностям младенца. Для них было характерно поддерживающее разрешающее поведение. Они не навязывали малышу свои требования

и терпеливо относились к его особенностям и потребностям. Например, они не пытались рано приучить ребенка к туалету, а терпеливо ждали, когда он сам «дозреет».

- **Матери второго типа** сознательно старались приспособиться к потребностям ребенка. Они демонстрировали склонность к доминированию, что нередко вносило напряженность в общение с ребенком.
- **Матери третьего типа** не проявляли большого интереса к ребенку. Основу их материнства составляло чувство долга. В отношениях с ребенком у них не было естественности, теплоты. Наблюдался жесткий контроль за поведением малыша, матери часто делали ему замечания.
- **Матери четвертого типа** отличались непоследовательностью, плохо понимали потребности своего ребенка, их требования к ребенку были противоречивы, часто не соответствовали возрасту ребенка и его возможностям.

Конечно, в жизни встречаются разные сочетания описанных вариантов и разная степень их выраженности, но важно влияние и других членов семьи на воспитание ребенка. Любите своих детей и будьте любимы.

Как писал советский писатель Сергей Михалков: **«Мамы разные нужны, мамы всякие важны».**