**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**Новосибирский химико-технологический колледж им. Д.И.Менделеева**

(ГБПОУ НСО «Новосибирский химико-технологический колледж Д.И. Менделеева)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА**

по дисциплине «Психология»

Специальность 19.01.12 Биохимическое производство

Выполнила: студентка группы 19.01.12

 Куприянцева Лилия Ильинична

Руководитель: преподаватель дисциплины

Дьяченко Е.Н.

«Нормконтроль» Жмако О.А.

Новосибирск 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**……………………………………………………….………………...3

**1. ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИКИ**…………….............……… ……………….4

1.1 Понятие психосоматики…………………….………….. ……………………...5

1.2 Формы проявления психогенных заболеваний……….……………………….7

1.3 Этиология психосоматических расстройств……………………......................8

1.4 Характеристика психосоматических расстройств…………………...............11

**2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЧАСТЬ**…………….……………………………14

2.1 Социологический опрос………………...……………………………………..14

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**……...…………………………………………………………...17

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**…………..…………………………………………..19

ПРИЛОЖЕНИЕ А……………..…………………………………………………..20

ПРИЛОЖЕНИЕ Б……………………………………………………………….....21

ПРИЛОЖЕНИЕ В……………………………………………………………….....22

**ВВЕДЕНИЕ**

Хорошее состояние радует любого человека. Под хорошим состоянием мы понимаем наше моральное, психическое состояние, а также и физическое. Какая – либо деятельность сразу становиться более приятна нам, если мы ее выполняем в условиях личного комфорта, куда несомненно входит личное состояние. Но не стоит забывать о том, что не всегда в нашей жизни все идет гладко: как удобно и комфортно нам. Различного рода непредвиденные обстоятельства появляются и могут понести за собой негативные последствия. За негативными последствиями возникают отвлекающие мысли, влекущие за собой сильные раздумья, а те в свою очередь приводят к стрессу или тревоге, тем самым влияя на наше состояние, и меняя его. Порой мы не задумываемся о том, что наше плохое настроение может негативно сказываться не только на наш боевой настрой, но и на наше физическое состояние. Самое интересное как раз то, что такая связь есть. Этой связью распоряжается психосоматика, слово, которое возможно слышало большое количество людей, но не воспринимало всерьез, а может брало в расчет. А ведь это и правда важно: знать и понимать, как работает твое мышление, как те или иные мысли могут повлиять не только на твое настроение, но и на твою работу и физическое здоровье, которое казалось бы не связанно.

Актуальность данной темы заключается в том, что большое количество людей не задумываются над тем, что какие-либо непроработанные психические травмы, (к примеру, детские) невозможность распоряжаться грамотно своими мыслями может привести к тяжелым последствиям. Трудность заключается в том, что люди будут искать корень проблемы в каких-либо других направлениях своей жизни, а не в нужной им стороне. Важно, чтобы люди не забывали про свое психическое состояние, о его поддержании, а для этого нужно немного углубиться в понятие «психосоматики».

**Цель проекта** - ознакомиться с основами психосоматики, а также с психосоматическими расстройствами, с помощью которых разобраться как наши мысли, травмы влияют на наше психическое и физическое состояние.

**Теоретические задачи:**

1. Ознакомиться с новыми психологическими понятиями;
2. Рассмотреть виды расстройств;
3. Узнать характеристику психосоматических расстройств.

**Исследовательские задачи:**

1. Провести анкетирование, чтобы узнать отношение людей к своему здоровью, знание понятие психосоматики.
2. Выяснить какая группа людей более осведомлена в данной теме.

**Гипотеза:** многие люди пренебрегают своим здоровьем и не ищут настоящих корней проблемы, которые могут возникать из-за психогенных расстройств.

1. **ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИКИ**

**1.1 Понятие психосоматики**

Представление о тесной взаимосвязи самочувствия человека с его психическим, и прежде всего эмоциональным, состоянием является одним из важнейших в современной медицине и медицинской психологии.

Во многих проблемах, связанных с нашим физическим здоровьем, люди стараются находить проблему исключительно во внешних факторах. Например : если ребенок ощущает болезненные ощущения в области головы, то можно сделать вывод, что подобные головные боли могут быть вызваны изменениями в погоде, однако не всегда всё так просто, и не всегда за какой – либо болезнью или раздражающем факторе стоят только внешние факторы. Важно понимать, что в течении, лечении, исходе многих заболеваний большую роль в их развитии или появлении играют психологические факторы, изучением которых занимается непосредственно психосоматика. Учитывание психологических факторов позволяет более глубоко и обширно понять источник возникновения тех или иных заболеваний человека, то есть психосоматический подход необходимо применять ко всем болезням, дабы грамотнее найти подход к лечению.

**Психосоматика** – научное направление в психологии, сферой исследования которой являются психологические, социальные и культурные условия и причины возникновения телесных заболеваний. Новая научная дисциплина – психология здоровья – исследует безопасное и рискованное для здоровья поведение человека. [5]

По оценке представителей психосоматической медицины, около 50% всех органических заболеваний в индустриально развитых странах имеют психогенный характер. Наряду с гипертонией, язвой желудка, тиреотоксикозом и т.п. к психосоматическим заболеваниям относят также бронхиальную астму, сахарный диабет, глаукому, ревматоидный артрит и др. Психологические факторы играют роль и при других заболеваниях: мигренях, эндокринных расстройствах, злокачественных новообразованиях. Однако следует различать заболевания, возникновение которых определяется психическими факторами и лечение которых должно быть направлено прежде всего на их устранение и коррекцию (психотерапия и психофармакология), и остальные заболевания, включая инфекционные, на динамику которых психические и поведенческие факторы оказывают существенное воздействие, меняя неспецифическую резистентность организма, которые при этом не являются первопричиной их возникновения.

Понятие психосоматики постепенно менялось с теми или иными временными промежутками. Изначально понятие психосоматики рассматривалось в более узком смысле – это специфическое научное и лечебное направление, которое устанавливает взаимосвязи между душевными переживаниями и реакциями организма. Сюда относятся соматические заболевания и функциональные расстройства организма, возникновение и течение которых зависит преимущественно от психосоциальных обстоятельств. Со временем, когда данная сфера начала получать большее признание, то ее понятие стало преобладать во всеобъемлющем смысле – влияние болезни на жизнедеятельность человека в рамках всего общества и культуры.

Психосоматика сейчас – это область междисциплинарных исследований (биологических, физиологических, медицинских, психологических, социальных и других наук): она служит лечению заболеваний и, следовательно, находится в рамках медицины; исследуя влияние эмоций на физиологические процессы, она является предметом исследования физиологии; как отрасль психологии она исследует поведенческие реакции, связанные с заболеваниями, психологические механизмы, воздействующие на физиологические функции; - как раздел психотерапии она ищет способы изменения деструктивных для организма способов эмоционального реагирования и поведения; как социальная наука она исследует распространенность психосоматических расстройств, их связь с культурными традициями и условиями жизни.[3]

Объект психологического исследования в психосоматике: личность психосоматического пациента и психосоматические проявления в их индивидуально-психологическом и личностном контексте. Предмет психологического исследования в психосоматике : изучение генезиса, структуры и функций психосоматических явлений как в процессе онтогенетического развития человека, так и при различных формах телесной и душевной патологии (заболеваниях).

Целостность человеческого существования – понятие гораздо более сложное, нежели понятие «психосоматическое единство». Последнее является лишь одним из ее компонентов. Само прилагательное «психосоматический» подразумевает выделение лишь двух аспектов человеческого существования – психологического и телесного. Часто при этом игнорируются культурные и социальные факторы

Психосоматическое взаимодействие можно наблюдать не только в ситуации болезни. Скорее, отделение «Я» от тела переживается как особое состояние (аффект, транс, сон, наркотическое опьянение).

Психосоматика сейчас утверждает взаимосвязь психологических и медицинских факторов при любых заболеваниях, провозглашает биопсихосоциальный подход как к диагностике, так и к лечению.

**1.2 Формы проявления психогенных заболеваний**

В медицинской литературе часто встречается разделение всех соматических расстройств на органические и функциональные. Под функциональными понимаются такие нарушения, когда изменена работа внутренних органов, однако их ткани не повреждены. Органическая патология означает необратимое изменение тканей. Однако в последнее время клиницисты склонны отказываться от подобного подхода к классификации, так как оба вида

патологии оказались взаимосвязанными. Скорее, отмечает А.М. Вейн ,

нужно разделить симптомы, в зависимости от их происхождения, на органические и психогенные, функциональные же нарушения могут возникать в

каждом из этих случаев. Вейн выделяет три основные формы проявления

психогенных заболеваний:

- невротические расстройства;

- психосоматические расстройства;

- психофизиологические синдромы.

Психофизиологические синдромы возникают под воздействием острых

или хронических стрессоров. Среди них можно выделить вегетативные расстройства, эндокринные нарушения, нарушения сна и др. От неврозов они отличаются отсутствием явного невротического конфликта, а от психосоматических заболеваний – отсутствием органических повреждений. У больных неврозами, как утверждает Вейн [5], редко возникают психосоматические заболевания, в то время как у психосоматических расстройств и психофизиологических синдромов много общего. Психофизиологический синдром может быть начальным этапом развития психосоматического расстройства (см. *Приложение А*).

В данном проекте мы рассмотрим более подробно одну из форм проявления, а именно психосоматические расстройства.

**1.3 Этиология психосоматических расстройств**

В нашем мире существует большое количество различных заболеваний. Они отличаются степень. Тяжести, причиной возникновения, а также процессом протекания. Стоит отметить, что у любого человека могут появиться осложнения из-за его физиологической особенности. Если мы чувствуем себя плохо, то вариантов возможных заболеваний очень обширный. В подобных случаях необходимо обращаться за медицинской помощью, чтобы точно знать свое заболевание и подобрать оптимальное решение лечение. В данной ситуации очень помогает понятие «этиология». Что же такое этиология?

**Этиология** - это раздел медицины, который изучает причины и условия возникновения болезней. [2]

Понятие этиология служит также для обозначения причины возникновения какого-либо заболевания или патологического состояния.

Под этим термином подразумевают и основания, и сопутствующие условия, и поводы к проявлению той или иной болезни.

Определение этиологии заболевания очень важно во врачебной практике. Потому что только выявив причину возникновения тех или иных симптомов у пациента, можно правильно поставить диагноз и назначить соответствующее лечение.

Этиология психосоматических расстройств чрезвычайно сложна и

определяется следующими факторами:

1. Неспецифическая наследственная и врожденная отягощенность соматическими нарушениями и дефектами (хромосомные мутации, которые в основном приводят к поражению лимбической системы).

**Лимбическая система** - это отдел переднего мозга, участвующий в обеспечении эмоционально-адаптивных поведенческих реакций и памяти. [1]

1. Наследственная предрасположенность к психосоматическим

расстройствам существует при: артериальной гипертензии (22-62 %),

бронхиальной астме (65-85 %), нейродермите (66 %), язвенной болезни,

ревматоидном артрите, тиреотоксикозе.

1. Нарушения в центральной нервной системе, приводящие к

нейродинамическим сдвигам.

1. Личностные особенности (замкнутость, сдержанность, недоверчивость, тревожность, чувствительность, склонность к легкому возникновению фрустраций (разочарований), преобладание отрицательных эмоций над положительными, невысокий уровень интеллектуального функционирования в сочетании с выраженной нормативностью и установкой на достижение высоких результатов).
2. Психическое и физическое состояние во время психотравмирующих событий. Возникновение в момент переживания житейских трудностей чувства безысходности, неверия в свои силы, отчужденности, отсутствие активности и предприимчивости приводит к заболеванию, тогда как энергичная позиция в отношении происходящего, способность принимать на себя ответственность, уверенность в возможности управлять событиями отмечается у тех, кто остается

здоровым.

1. Фон неблагоприятных семейных и других социальных факторов. Если число событий, приводящим к серьезным изменениям в жизни индивида возрастает более чем в 2 раза по сравнению со средним числом, то вероятность заболевания составит 80 %. Все изменения семейных взаимоотношений, препятствующие развитию индивидуальности ребенка, не позволяющие ему открыто проявлять свои эмоции, делают его ранимым в отношении эмоциональных стрессов. В то же время, наличие прочной социальной поддержки благоприятно сказывается на сопротивляемости к заболеваниям. Нарушенные внутрисемейные контакты в раннем возрасте, особенно между матерью и ребенком, в дальнейшем увеличивают риск развития психосоматических заболеваний.
2. Особенности психотравмирующих событий.

Перечисленные факторы не только участвуют в генезе психосоматических расстройств, но каждый отдельно или в разных комбинациях делают человека уязвимым к эмоциональным стрессам, затрудняют психологическую и биологическую защиту, облегчают возникновение и утяжеляют течение соматических расстройств.

Можно сделать вывод, что количество факторов, с помощью которых определяется то или иное расстройство – достаточно много. Для своего же блага необходимо в случае каких-либо симптомов плохого самочувствия обращаться за помощью. Таким образом будем правильно найден корень проблемы, а также получится выявить оптимальный путь лечения.

**1.4 Характеристика психосоматических расстройств**

Собственно определение психосоматических расстройств было впервые

дано психоаналитиками, в частности, S.L.Halliday [3] в 1943 году:

«Психосоматическим заболеванием следует считать такое, природа

которого может быть понята только из установления несомненного

влияния эмоционального фактора на физическое состояние»

Наиболее часто в нашей стране используется следующая дефиниция:

**Психосоматические расстройства** - расстройства функций органов и систем, обусловленные воздействием психотравмирующих факторов (например, переживанием острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности, которая дана для определения психогенно обусловленных состояний). [3]

Выделяют следующие психосоматические расстройства:

1. Расстройства сердечно-сосудистой системы: тахикардия, различные нарушения сердечного ритма, не сопровождающиеся органическими изменениями (так называемые сердечные спазмы, короткие аритмии), синдром вегетососудистой дистонии (дисфункции симпатического или парасимпатического отдела, нарушения цикла «сон-бодрствование», нарушения терморегуляции (субфебрилитет)), чувство сдавливания в области сердца, сопровождающееся одышкой, страхом удушья и развития инфаркта миокарда, парестезии.
2. Расстройства дыхательной системы: гипервентиляционный синдром (ускорение и учащение дыхания, связанные с чувством нехватки воздуха, стеснения в груди, судорожное сведение конечностей, парестезии в области рта, аэрофагия, метеоризм), кашель «закатывание» (надрывность, чувство неудовлетворения после каждого следующего откашливания, подкашливание, направленное на снятие неприятных симптомов в горле), «дыхание вздохами» (углубленные прерывающиеся вздохи, шумные выдохи, скованность грудной клетки).
3. Расстройства желудочно-кишечного тракта: функциональные симптомы (аэрофагия – заглатывание человеком большого количества воздуха с формирующимся чувством переполнения желудка и потребностью освободить его с помощью отрыжки; метеоризм – «бурление и урчание» в животе, сопровождающееся чувством дискомфорта, болью, запоры и диарея) и нарушение пищевого поведения (анорексия, булимия).
4. Расстройства мочеполовой системы: энурез(недержание мочеиспускания), психогенная импотенция, аноргазмия(достаточно распространенное сексуальное расстройство, суть которого заключается в неспособности достижения наивысшего сексуального удовольствия), вагинизм, диспареуния (болевые ощущения во время полового контакта), преждевременная эякуляция.

Все исследователи классифицируют психосоматические расстройства,

придерживаясь локализационного принципа, т.е. психосоматические

расстройства выделяются на основе поражения того или иного органа или

системы.

Лишь некоторые исследователи предлагают подразделять

психосоматические расстройства с учетом их выраженности, в частности:

1. Психосоматические реакции, связанные с особенностями эмоциональноличностного реагирования и поведения (склонность к травмам, алкоголизм и др.).

1. Психофизиологические (психосоматические) состояния (функциональные

расстройства, вегетативные неврозы)

1. Органические психосоматические заболевания, т.е. сформировавшиеся заболевания с органическим субстратом, которые вначале возникают психогенно (гипертоническая и язвенная болезни, бронхиальная астма и др.).

**2.ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Социологический опрос**

Чтобы подтвердить вышесказанные слова, был проведен социологический опрос среди подростков и взрослых людей (см. *Пиложение Б, Приложение В*), дабы выяснить какая группа людей осведомлена понятием психосоматики, а также для общего сравнения поступков людей во время болезней.

Опрошенные отвечали на следующие вопросы:

1. Верите ли вы, что наша голова и тело тесно взаимосвязаны?
2. Обращайтесь ли вы за медицинской помощью в случае плохого самочувствия?
3. Знакомо ли вам понятие психосоматики?

Результаты опроса:

1. Верите ли вы, что наша голова и тело тесно взаимосвязаны?

Рисунок 1 – Результаты первого вопроса

1. Обращайтесь ли вы за медицинской помощью в случае плохого самочувствия?

Рисунок 2 – Результаты второго вопроса

1. Знакомо ли вам понятие психосоматики?

Рисунок 3 – Результаты третьего вопроса

В результате исследования выявлено, что понятие психосоматики знакомо людям вне зависимости от возраста, но тем не менее один взрослый человек не верит в взаимосвязь между телом и головой. Можно сделать вывод, что некоторые из взрослых людей придерживаются позиции, что различные заболевания, расстройства и общее недомогание связано исключительно с внешними факторами, но никак с психическим здоровьем человека. Также с помощью опроса выявлено, что за медицинской помощью обращаются чаще люди более взрослого возраста, что объясняется тем, что с возрастом заболевания могут вести за собой осложнения из-за не такого крепкого и молодого тела. Люди в возрасте в данной плане более тревожны, и лишний раз готовы обращаться за медицинской помощью, пока подростки стараются лечиться сами или подождать.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в наше время понятие психосоматики находится на слуху. Люди ознакомлены вне зависимости от возраста, однако среди взрослых людей встречаются противники данного понятия. Если сравнивать поведения людей во время плохого самочувствия, то подростки и молодежь относятся более лояльно и не прибегают к помощи медицинских работников, а взрослые чаще поступают совершенно наоборот.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследовательской работы было выявлено, что понятие психосоматики фигурирует в нашем обществе и знакомо людям. Это однозначно хорошо, ведь люди более осознанно подходят к различным, проявляющимся симптомам, недомоганиями и тому подобное. Таким образом люди будут больше зацикливаться на своем здоровье, тем самым предотвращая возможные будущие расстройства.

В ходе исследования мы ознакомились с основными понятиями. Мы смогли разобраться с понятием психосоматики, как оно менялось и что оно подразумевает на данный момент времени. Подобное знание основ позволяет нам глубже смотреть на свои проблемы, а также расширяет наш кругозор не только с точки зрения нашего организма: как он функционирует, когда нужно начинать бить тревогу насчет своего здоровья, а также понимать возможные последствия уже имеющихся расстройств; но также расширяет наш общий кругозор. Люди смогут лучше понимать друг друга, входить в положение, если видят, как другому человеку плохо. Понимание и знание основ психосоматики и психосоматических расстройств сближает людей.

Работая над темой «Психосоматические расстройства», стало понятно, что предвестниками расстройств могут быть различного рода последствия нашего сознания, окружения и стрессовых ситуаций, которые возникают из-за проведенных ранее последствий. Для поддержания хорошего состояния необходимо быть начеку.

Следить за своим здоровьем – это очень важно для каждого человека. Запущенные расстройства приводят к различным психическим отклонениям, приводящие уже к физическим ухудшениям здоровья. В нашем организме всё взаимосвязано, и понятие психосоматики олицетворяет это. Чтобы не запускать себя мы и должны подходить ответственно к себе, внешним факторам и прибегать к медицинской помощи, в случае возникновения возможных проблем со здоровьем.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Шиффман Х, Психология ощущения. 2004. Электронный ресурс сайта https://vocabulary.ru/termin/limbicheskaja-sistema.html
2. Словарь терминов Альмеда. Электронный ресурс сайта https://clinicalmeda.ru/slovar/etiologiya2.html
3. К.С. Карташова, Основы психосоматики. 2012. Электронный ресурс статьи <http://ipps.sfu-kras.ru/sites/ipps.institute.sfu-kras.ru/files/publications/OSNOVY_PSIHOSOMATIKI.pdf>
4. А.В. Штрахова, Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления. Электронный ресурс сайта https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-psihosomatika-metodologicheskie-problemy-i-vozmozhnosti-ih-preodoleniya
5. Ю.Г. Фролова, Психосоматика и психология здоровья. 2003. Электронный ресурс статьи <http://www.grsmu.by/files/file/university/cafedry/biologicheskoi-himii/files/9.pdf>

*Приложение А*

****

*Приложение Б*

**

*Приложение В*

**