

Иванова М. И.

студентка магистр 3 курс

факультет политических и социальных наук

РГСУ

Россия, г. Москва

СВЯЗЬ ПСИХОСОМАТИКИ И ЗНАЧИМЫХ СОБЫТИЙ

***Аннотация:** В данной статье рассматриваются взаимосвязи между телесным состоянием и психическим здоровьем, а также их влияние на психосоматическое здоровье человека. Автор анализирует, как значимые жизненные события могут оказывать влияние на психоэмоциональное состояние и физическое самочувствие. Особое внимание уделяется методам анализа взаимосвязей, которые помогают выявить инсайты, способствующие пониманию механизмов взаимодействия тела и психики. Статья может быть полезна психологам, медицинским работникам и всем, интересующимся вопросами психосоматики.*

***Abstract:** This article examines the relationship between bodily condition and mental health, as well as their impact on human psychosomatic health. The author analyzes how significant life events can have an impact on the psycho-emotional state and physical well-being. Special attention is paid to the methods of analyzing relationships, which help to identify insights that contribute to understanding the mechanisms of interaction between the body and the psyche. The article may be useful for psychologists, medical professionals and anyone interested in psychosomatic issues.*

***Ключевые слова:** психосоматика, значимые события, психическое здоровье, психоэмоциональное состояние, телесные состояния.*

Keywords: *psychosomatics, significant events, mental health, psychoemotional state, bodily states.*

За всю свою жизнь каждый человек сталкивается с большим количеством разных событий и переживаний. Мы испытываем эмоции каждый день, какие-то переживаем очень ярко, и они откладываются в нашей памяти надолго, а какие-то забываем через пару часов. Эмоции неизбежно влияют на наше психическое и физическое состояние, и значимые события нашей жизни могут оставить более глубокий след, чем мы думаем.

У каждого из нас в далёких уголках памяти хранятся теплые воспоминания, связанные с радостными моментами жизни. Стоит лишь откопать такое воспоминание, и мы можем почувствовать, как улучшается наше настроение и самочувствие. Например, груз детских праздников или воспоминания о первых влюбленностях могут вызывать радостные эмоции, а это, в свою очередь, может привести к улучшению физического состояния: ранее мучавшая головная боль начинает отпускать, появляется прилив энергии, и мы ощущаем себя гораздо лучше.

С другой стороны, не менее мощное воздействие на наше самочувствие оказывают неприятные воспоминания. Например, Катерина очень тяжело переживала школьные годы: у неё были плохие отношения с одноклассниками, учёба давалась нелегко, а каждый день, проводимый в школе, вызывал стресс. Во взрослом возрасте, проходя мимо школы, она испытывает тревогу, появляется тошнота и головная боль. Негативные ассоциации, связанные с определенными местами или событиями, могут поднимать старые травмы и эмоции, влияя на общее состояние организма.

Наше тело и психика взаимно связаны, и понимание, полученное из анализа этих связей, может помочь глубже понять, как значимые события влияют на наше психосоматическое здоровье. Стрессы, важные события, травмирующие ситуации и переживания – всё это откладывает отпечаток на

нашем здоровье. Следует отметить, что каждый человек по-разному реагирует на события в своей жизни. Индивидуальные особенности, такие как предшествующий опыт, система ценностей и личные характеристики, могут существенно влиять на то, как каждое отдельное событие воспринимается и обрабатывается.

Значимые события в жизни человека, такие как утрата, стресс, переезд, смена работы и другие, могут существенно повлиять на его психосоматическое состояние. Вот несколько моментов, иллюстрирующих основную связь между психосоматикой и значительными событиями:

1) Эмоциональная нагрузка. Стресс, тревога и подавленность могут проявляться в виде физических симптомов, таких как головные боли, боли в животе, кожные высыпания или даже сердечно-сосудистые проблемы. Эти симптомы часто воспринимаются как отдельные болезни, и люди могут тратить много времени на их диагностику, не осознавая, что первопричина может находиться в психическом состоянии человека. Эмоции, особенно если они подавленные, могут накапливаться в теле и вызывать разнообразные болезни.

2) Адаптация к изменениям. Каждое значимое событие требует определённой адаптации. Неспособность справляться с эмоциями, возникающими вследствие изменений, может привести к соматическим болезням. Например, человеку, который потерял работу, может быть сложно не только адаптироваться к изменениям в своем образе жизни, но и справиться с чувствами, связанными с этой утратой. Это может привести к формированию хронического стресса, который, в свою очередь, сказывается на здоровье.

3) Психосоматические расстройства. Тяжёлые переживания могут стать катализаторами хронических заболеваний. Например, люди, пережившие потерю близкого человека, могут столкнуться с хронической болью, бессонницей или проблемами с пищеварением. Часто эти физические

проявления становятся следствием затянувшихся эмоциональных переживаний, и для их устранения необходимо работать именно в эмоциональной сфере.

4) Восприятие и реагирование. Индивидуальные особенности восприятия значимых событий играют важную роль в проявлениях психосоматики. Люди, склонные к пессимизму или имеющие трудности с эмоциональной регуляцией, могут больше страдать от физических симптомов по сравнению с оптимистами. Например, неумение обращать внимание на свои эмоции и фиксирование только на негативных аспектах примеряет довольно болезненные проявления психосоматики.

5) Работа с травмами. Психотерапия и другие методы работы с психическими травмами (такие как когнитивно-поведенческая терапия, EMDR и телесно-ориентированная терапия) могут существенно улучшить психосоматическое состояние человека, приводя к облегчению физических симптомов. Основной задачей терапии является понимание и осознание собственных эмоций, что позволяет работать с ними и находить способы их выражения.

6) Социальные аспекты. Необходимо учитывать, что значимые события часто имеют социальный контекст. Поддержка со стороны близких людей, общение с ними или, наоборот, отсутствие этой поддержки могут значительно поменять восприятие произошедшего события. Социальная изоляция может усиливать эмоциональные переживания и приводить к их физическим проявлениям.[1]

Первоначально понятие стресс возникло в физиологии для обозначения неспецифических реакций организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Стрессовая реактивность включает повышение уровня холестерина в сыворотке крови, учащения дыхательных и сердечных ритмов, повышения мышечного напряжения, артериального давления и т.д [2]

Бывают случаи, когда мозг блокирует травмирующее воспоминание, и тогда «тело берёт на себя удар», вызывая проблемы со здоровьем. Такое часто встречается у людей, которые копят в себе страхи, обиды, вину, негативные эмоции. Важно не только заниматься самокопанием, но и прорабатывать свои эмоции. Для этого могут подойти различные телесно-ориентированные практики, которые направлены на освобождение тела от напряжения и эмоционального груза. Такие практики могут включать в себя танцы, йогу, медитации, а также занятия спортом, способствующие улучшению общего самочувствия.

Во время психотерапии психолог уделяет внимание не только ощущениям клиента, но и своим. Не редко за болью и напряжением скрываются глубинные переживания, травмирующие события, которые привели к таким ощущениям. Нельзя игнорировать мимику, жесты и позы клиента, ведь иногда, когда человек боится чем-то поделиться, он демонстрирует это через свое тело. Психолог может определять эти сигналы и использовать их для более глубокой работы с клиентом, создавая безопасное пространство, где тот сможет открыться.

Таким образом, значимые события оказывают глубокое влияние на наше психосоматическое состояние, и важно учитывать эту связь для понимания своего здоровья. Психосоматика открывает окно в наши внутренние переживания, позволяя нам лучше осознавать и принимать себя, что является важным шагом на пути к исцелению и гармонии.

Литература:

- 1) Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: изд-во Эксмо, 2014.
- 2) Бочанова Е.В. и др. Психосоматические заболевания: полный справочник / под ред. Ю.Ю. Елисеева - М.: Эксмо, 2003. - 605 с.