**Что такое психосоматика?**

Психосоматика — это отрасль науки, которая возникла на стыке психологии и медицины. Она изучает взаимосвязь между психологическими и телесными расстройствами. На сегодняшний день психосоматика активно изучается, и многие врачи уделяют ей большое внимание.

**Одно из самых главных условий постановки диагноза «психосоматическое расстройство» — это исключение соматического (медицинского) диагноза.**

Только после необходимых консультаций и исследований у врача можно говорить о возможной психосоматике.

**Виды психосоматических расстройств**

**Конверсионные расстройства**

Первый вид, который встречается чаще других, — конверсионные расстройства. Это болезненные расстройства, которые возникают без объективных оснований. Например, когда без видимых причин у ребенка наблюдается расстройство памяти (ребенок постоянно что-то забывает, не может запомнить простейшие вещи), возникают проблемы со зрением, слухом, нарушается чувствительность.

Ольга Бойко приводит пример из практики, когда девочка, долгое время занимавшаяся балетом, на одном из занятий буквально не могла встать в самую простую позицию, так как у нее сильно заболели ноги. Как выяснилось потом, на предыдущих уроках педагог сильно отругала ее, и теперь психологически ей было страшно заниматься.

**Функциональные синдромы**

Еще один вид психосоматических расстройств — функциональные синдромы (функциональные нарушения отдельных органов и систем). Обычно этот тип расстройств сопровождается конкретными жалобами. К функциональным синдромам можно отнести нарушения сна, ощущение усталости, беспокойства.

**Психосоматозы**

Третий вид расстройств — психосоматозы — уже более сложный: в данном случае можно говорить о реальных болезнях. Изначально к психосоматозам психоаналитик Франц Александер отнес всего семь болезней: бронхиальную астму, язвенный колит, язвенную болезнь желудка, нейродермит, ревматоидный артрит, вегетососудистую дистонию и тиреотоксикоз (нарушения, связанные с щитовидной железой). В наше время этот список расширен. Если говорить о детских заболеваниях, то, помимо этих семи, можно назвать еще аллергию, мигрени, ожирение, сахарный диабет, остеохондроз, радикулит, инфаркт и даже некоторые виды рака.

**Причины психосоматических заболеваний**

**Внутренний конфликт**

Одна из самых первых и главных причин психосоматических заболеваний — внутренний конфликт. Например, с одной стороны, ребенок хочет, чтобы мама чаще была дома, играла с ним, разговаривала, а с другой стороны — чтобы она разрешала ему побыть одному и поиграть в телефоне. В данном случае одно желание накладывается на другое, и возникает внутренний конфликт. Точно так же на внутреннее желание может накладываться чувство долга (хочется пойти погулять, но нужно делать уроки и т. п.) или отсутствие возможности (летом хочется поехать отдыхать на море, но у родителей нет отпуска).

Помимо внутреннего конфликта, среди причин можно назвать еще несколько.

**Условная выгода**

Ребенок понимает, что когда он болеет, ему оказывают гораздо больше внимания, заботятся, многое разрешают. Подсознательно он стремится заболеть, чтобы получать заботу.

**Прошлый опыт**

Когда ребенок уже переболел конкретной болезнью с определенными симптомами, и, заболевая снова, он может вспоминать пережитое.

**Идентификация**

Когда ребенок стремится быть похожим на того, кто ему нравится. Например, был такой реальный случай, когда девочка подсознательно начала сильно поправляться без явных причин, чтобы быть «похожей» на любимую учительницу.

**Внушение**

Если взрослые часто будут запугивать чем-то ребенка, то он может воспринять это как истину и действительно почувствовать симптомы («Не будешь есть — заболит живот», «Выйдешь на улицу и обязательно простудишься» и т. д.).

**Самонаказание**

Особенно это характерно для детей с низкой самооценкой. То есть буквально ребенок сам себя наказывает за то, что он провинился и его не любят.

**Проблемы в семье**

Стоит обращать внимание и на прочность связей в семье. Горизонтальные связи (мама — папа) должны существовать наравне с вертикальными (мама — ребенок, папа — ребенок). Если одна из этих связей нарушается, нарушается и баланс. Например, если у родителей плохие отношения, ребенок подсознательно занимает место одного из родителей. Особенно если папа (мама) уходит из семьи. Для ребенка такая горизонтальная связь — очень тяжелое испытание. Аналогично, если в конфликте между родителями ребенок вынужден мирить взрослых, занимать чью-то позицию и т. д.

**Психотравмирующие ситуации, которые могут привести к заболеваниям**

* Внезапная разлука с мамой.
* Сильный испуг. Ольга Бойко приводит пример из личной практики: у девочки начала развиваться бронхиальная астма — было ощущение кома в горле перед сном. Обследования не давали результатов. Как выяснилось, причиной стало то, что однажды малышка сильно отравилась после ужина, пришлось вызывать скорую и ехать в больницу. И эта ситуация запомнилась ей на всю жизнь.
* Конфликты в семье.
* Поступление в детский сад или в школу. Многие дети болезненно воспринимают первое время в детском коллективе. У кого-то даже начинает подниматься температура, болеть живот, вплоть до рвоты.
* Лечение в больнице. Это также может быть неким травмирующим опытом, который потом отражается на состоянии ребенка.

**Особенности детской психосоматики**

1. Психика ребенка не сформирована, нет прочных психологических защит. Поэтому он не может выстраивать границы и объяснить себе некоторые ситуации. Реакция на стресс — болезнь.
2. Очень яркие и сильные эмоции, которые дети не могут выразить словами. Поэтому нередко они просто «надумывают» себе болезни и симптомы.
3. Психосоматические заболевания очень часто отражают проблемы в семье.

**Возможные психосоматические причины некоторых болезней и состояний**

**Ангина**

Нередко встречаются случаи, когда ангина у ребенка возникает слишком часто, буквально одна за одной, и причину врачам найти сложно. О чем же может говорить это состояние с точки зрения психологии?

**Сильная боль в горле может отражать то, что ребенок не может высказать свое мнение («Мне нельзя говорить»).**

Например, родители часто не дают договорить, высмеивают позицию и т. д. Затаенная обида может вылиться в заболевание.

**Аллергия, нейродермит**

Подобные заболевания могут сигнализировать о проблемах с границами. Например, если родители слишком тактильные, буквально затискали ребенка или проявляют излишний контроль (постоянно поправляют одежду, кутают, не дают одеваться самому и делать элементарные бытовые вещи). При этом ребенку хочется, чтобы о нем заботились, но излишняя суета раздражает, а сказать об этом он не может.

**Высокая температура**

Разумеется, для начала нужно исключить все возможные физиологические причины, а затем уже обращаться к психологическим. Чаще всего специалисты отмечают, что повышенная температура в течение долгого времени может говорить об обиде или страхе перед чем-то. Например, у ребенка может подняться температура перед важным экзаменом.

**Энурез**

Эта болезнь связана с контролем и самоконтролем. Среди посланий, которые может нести в себе это заболевание, — ребенок постоянно вынужден сдерживать свои эмоции. Например, в ситуации ссоры в семье или гиперконтроля от родителей, когда маленький человек все время находится в напряжении и может расслабиться только ночью.

Очень часто специалисты используют для лечения этого психосоматического заболевания арт-терапию и в целом любые занятия с водой (эбру, работа с влажным песком и т. д.).

**Как научить ребенка снижать уровень напряжения**

Для снятия напряжения можно использовать специальные упражнения и дыхательные практики.

Например, попросите ребенка представить, как по морю плывет кораблик, и ему нужно помочь кораблику плыть быстрее и дуть.

Еще одно упражнение для снятия напряжения — «Черепаха». Нужно встать на колени, прижать голову к ногам и представить тихое, уединенное место, где максимально комфортно и спокойно. Сделать вдох и выдох, представить себе, какие звуки окружают, поднять плечи («панцирь») и обхватить себя руками, напрячь все тело, потом расслабить его и почувствовать, что ты в безопасности.

Самоконтролю отлично обучают и некоторые медитативные практики. Одна из самых простых — положить на лоб маленький камешек. Ребенок должен представить, какого он цвета, размера, подумать о нем, почувствовать его вес, тепло или прохладу и т. д.

В ситуации с психосоматическими заболеваниями у детей многое зависит от того, как ведет себя взрослый. Важно научить ребенка справляться со стрессом, не бояться говорить о том, что он чувствует, что ему не нравится, беспокоит. Дети не могут защитить себя сами, объяснить причину своих состояний — именно взрослый должен помочь ребенку и стать его защитником.