

Педагог-психолог Пудинова А.А.

Психосоматические заболевания - это заболевания внутренних органов и систем, возникающие в результате душевного (психологического) неблагополучия.



К заболеваниям и проблемам у детей, имеющим под собой психосоматические причины, относят:

- ОРЗ, простуды, герпес;
- проблемы ЖКТ (боли в желудке, тошнота, рвота, диарея, психологический запор);
- аллергии, кожные заболевания (нейродермит, экзема, псориаз, атопический дерматит);
- заболевания носоглотки (ангина, тонзиллит, хронический насморк);
- хронический кашель, бронхит, бронхиальная астма;
- анемия;
- дисфункция щитовидной железы;
- головные боли и нарушения сна;
- энурез, энкопрез.

Как формируются психосоматические заболевания?

Переживания, тревоги, отрицательные эмоции должны быть выплеснуты или проработаны, их нельзя держать в себе, иначе они никуда не исчезают и остаются «на хранении» в организме. Если же психотравмирующая ситуация повторяется снова и снова, эмоции накапливаются внутри и в конце концов находят выход в виде тех или иных физиологических симптомов, реакций, болезней.



Причины психосоматических заболеваний у детей.

❖ **Обстановка, психологический климат в семье** (напряжённые отношения между родителями, частые ссоры). В таких случаях ребёнок может начать часто болеть, видя, что как только он заболевает, родители занимаются его лечением, уделяют внимание ему и меньше ругаются.

❖ **Стиль воспитания в семье.** При гиперопеке родители чересчур опекают ребёнка, контролируя каждый его шаг, буквально «душа» его своей заботой.

При гипоопеке ребенок по большей части предоставлен сам себе и все свои проблемы вынужден решать самостоятельно, не имея возможности получить эмоциональную поддержку от близких.

❖ **Сильное эмоциональное потрясение** (потеря близкого человека, домашнего питомца, развод родителей). Ребёнок тяжело переживает подобные события. Ему труднее справиться с горем. Внешне малыш может быть спокоен и весел, но на уровне его организма и психики происходят изменения, которые «точат» его изнутри.





❖ **Рождение ещё одного малыша.** Часто ребёнок оказывается не готов к появлению в семье брата или сестры. Внезапно для всех он становится «уже взрослым» и должен понимать, что новорожденному мама нужна больше, чем ему самому, что нужно делить с малышом комнату, игрушки, любовь и внимание родителей. В итоге ребенок чувствует себя покинутым, ненужным, отвергнутым и, как правило, не рассказывает о своих переживаниях родителям. Накапливаясь, такие чувства могут привести к различным заболеваниям и нарушениям.

❖ **Постоянные и чрезмерные требования к ребенку, излишняя строгость и завышенные ожидания родителей.** Если родители слишком строги, определяют высокую планку поведения, у ребёнка формируется чувство несостоятельности, боязнь не соответствовать ожиданиям взрослых. Нередко родители систематически подавляют эмоции ребёнка, говоря ему/ей: «*хорошие дети так себя не ведут*», «*мальчики не плачут*» и т.п. Когда ребёнок не позволяет себе выразить то, что он чувствует, это прямой путь к психосоматическим заболеваниям, невротизации личности, развитию логоневроза.

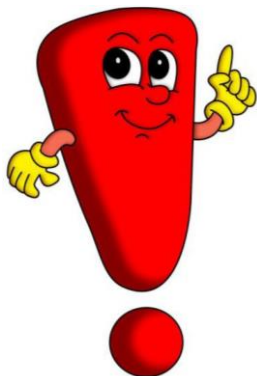


❖ **Трудности с адаптацией** в новом коллективе, сложности в отношениях с другими детьми. Часто родители жалуются на то, что ребёнок неделю ходит в сад, а потом две недели болеет, и так постоянно. И не всегда причина кроется в слабом иммунитете. Возможно, малыш просто не хочет идти туда, ему там плохо, страшно, грустно. Подавление этих чувств может привести к частым заболеваниям.

❖ **Манипуляции болезнью.** Если ребенок любит болеть. Бывает, дети подсознательно «любят» болеть, так как из своей болезни могут извлечь скрытую выгоду (болею, значит, не пойду в садик и на занятия в кружки, буду целый день смотреть мультфильмы, кто-нибудь из родителей будет рядом, мне принесут вкусняшки).



Что стоит помнить воспитателям и на что надо обратить внимание родителей. Несомненно, не все



детские болезни вызваны психосоматикой. Но если ребенок постоянно болеет, стал плаксивым, тревожным, стал плохо спать и кушать, у него/нее отмечаются невротические реакции, в поведении появились особенности, которых ранее не было, медицинское обследование не выявляет серьёзных патологий, а заболевания носят регулярный характер, плохо поддаются медикаментозному лечению, проявляются систематически или возникли после определённых событий в жизни ребёнка, то родителям стоит проанализировать состояние ребенка и возможные причины, вызывающие его. Важно не упустить время, выявить причины,

вызывающие психосоматический симптом, чтобы не дать ему закрепиться, стать стереотипной реакцией на стресс и перерасти в самостоятельное полноценное заболевание.

