

Цыбуркова В. Ю., г. Одесса

студент ОНУ им.И.И.Мечникова

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Жизнь человека очень насыщена как позитивными, так и негативными моментами. Жизненные трудности случаются с каждым с самого рождения. Взрослому человеку, как правило, психика помогает конструктивно переживать всяческие трудности в жизни. Однако могут случаться такие психотравмирующие события, которые в тот момент наша психика просто не в силах прожить и пережить. То, с чем не под силу ей справиться она

перекладывает на соматику и та работает с проблемой, так как может - психосоматическими реакциями, расстройствами, симптомами и заболеваниями. Поэтому нужно уделять внимание не только телу, но и психике.

На сегодняшний день психосоматика - это одно из направлений психологии, изучающее соматические заболевания, вызванные психогенными факторами и определяющие его патогенез формирования и развития.

Причины и условия возникновения психосоматических расстройств могут обуславливаться следующим образом: неспецифической наследственной и врожденной отягощенностью соматическими нарушениями, наследственной предрасположенностью, нарушениями в центральной нервной системе, личностными особенностями, психическим и физическим состоянием во время психотравмирующих событий, фоном неблагоприятных семейных и других социальных факторов, особенностями психотравмирующих событий [1, с. 20].

В общем виде патогенез развития психосоматического расстройства может быть представлен в виде следующей цепочки событий: аффективное напряжение активизирует нервную систему с последующими изменениями → психическое выражение тревоги или враждебных чувств блокируется → активизируется их соматическое выражение [2]. Изначально изменения носят функциональный характер, но в случае продолжительного и частого повторения они могут стать органическими. Память закрепляет данный способ реагирования на психотравмирующую ситуацию. На «орган-мишень» приходится соматическое выражение подавленных эмоций и чувств. Его выбор обуславливается особенностями данной эмоции, нервной конституции человека и всей историей его жизни.

Всё многообразие концепций психосоматических расстройств показывает тесную взаимосвязь телесного и соматического, каждая со своей точки зрения.

Из всего множества психосоматических расстройств хочется выделить головную боль, потому что практически каждый человек когда-то в своей жизни ее испытывал, а те, кто испытывали ее часто – не раз задавались вопросом: «Из-за чего она возникает?».

Вообще головная боль самая распространенная психосоматическая реакция. Основными факторами, которые составляют этиологию психогенной головной боли, на наш взгляд, являются:

1. Личностные черты: перфекционизм, амбициозность, повышенное честолюбие, повышенный уровень притязаний, стремление к доминированию, сензитивность, альтруистичность. Стремясь все довести до совершенства, достичь успеха, контролировать все происходящее вокруг и при этом угодить референтной группе, человек доводит сам себя до эмоционального перенапряжения и стресса, которые в свою очередь приводят к возникновению головных болей.

2. Психосоциальные ситуации. На первом месте стоит семейное воспитание, которое обеспечивает главный вклад в развитие вышеперечисленных личностных качеств. Психотравмирующие ситуации, в особенности имеющие характер продолжительных и неизбежных. Примером последних, могут послужить неудачный брак, несчастная жизнь в семье, работа с требовательным и суровым начальником, длительные неудачи.

3. Органическая речь - это ряд фраз, относящиеся к тем, что вызывают головную боль: ломать голову; потерять голову; вскружить голову кому-либо; это может доставить ему головную боль; иметь нимб вокруг головы; ломать мозги; голова раскалывается; рисковать головой и др. Слово такой же стимул, как и любое другое воздействие, вызывающий реакцию. Наши мысли и речь – это всего лишь отражения нашей психической жизни.

4. Эмоциональное перенапряжение и подавление чувств. Эмоциональное перенапряжение происходит вследствие хронически повторяющихся психотравмирующих ситуаций или же скопления в один момент времени множества различных травмирующих факторов. Подавления чувств (вины, гнева, обиды) происходит потому что социуму легче принять соматические проявления, чем психические.

5. Физиологические особенности (наследственная предрасположенность, пережитые в раннем детстве заболевания) определяют выбор «органа-мишени».

Патогенез головной боли происходит по следующей схеме: человек переживает психотравмирующую ситуацию→организм получает сигнал и готов отреагировать эмоции и чувства→эмоции и чувства подавляются→организм выражает их соматически в силу этиологических факторов через головную боль. В норме боль выступает как сигнал о том, что организм человека в опасности и нуждается в защите, но осознанно или неосознанно люди используют боль для привлечения внимания и получения любви, самонаказания, способа переключить внимания с истинных проблем. Такая ситуация, повторяясь раз за разом, образует условный рефлекс, формируется индивидуальная форма реагирования и может перерасти из ситуационных головных болей до мигреней.

Мы полагаем, что психосоматические аспекты головной боли составляют выше раскрытые этиология и патогенез. Взаимодействие сомы и психе под влиянием сочетания определенных факторов ведет к механизму возникновения головной боли как психосоматической реакции. В зависимости от того насколько велика вторичная выгода для человека, которую ему приносит головная боль, определяется необходимость и мера психотерапевтического воздействия.

Список литературы

1. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 992 с.
2. Основы психосоматики: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / сост. К.С. Карташова. – Электрон. дан. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012.