

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД И ЛЕЧЕНИЕ

Миррахимова Самира Юсуп кизи

Ташкентская медицинская академия

Студентка 1 лечебного факультета

Актуальность. Психосоматика (от др.- греч ψυχή — душа и σῶμα — тело), психосоматическая медицина — направление в медицинской психологии изучающее влияние психологических факторов на возникновение, течение, исход соматических (телесных) заболеваний область дисциплинарных исследований психосоматической проблемы — исследований, направленных на изучение взаимодействия психики и тела; отрасль клинической психологии . Психосоматические расстройства, связанные с особенностями эмоционально-личностного реагирования и поведения - склонность к травмам и другим видам саморазрушающего поведения. Эти расстройства обусловлены определенным отношением, вытекающим из особенностей личности и ее переживаний, что приводит к поведению, результатом которого является нарушение здоровья. Например, наклонность к травмам характерна для личностей со свойствами, которые противоположны точности, тщательности.

Цель: Психосоматика в медицине.

В настоящее время психосоматика является междисциплинарным научным направлением:

- 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.

Переростание проблемы:

- 1.Начало-подсознательное нарушение;
- 2.Результат-привичка и образ жизни;
- 3.Последствия-вред здоровью.

Виды возникновения психосоматических травм. Делятся на группы:

Неосознанное. Проблема возникает постепенно через образ жизни, привычки.

Социальное. Внедрение норм и границ за счет мнения окружающих.

Осознанное. Намеренное нанесения вреда самому себе, зная о последствиях и серьёзностях.

Проблемы и результаты.

1. Избыток веса. Около 40% взрослых людей, выше 18 лет страдают избытком веса.

2. Курение. 1,3 млрд. человек курят, примерно 47% мужчин и около 12% женщин.

3. Алкоголизм. 237 миллионов мужчин и 46 миллионов женщин страдают алкоголизмом, это 35% людей в целом.

4. Наркомания. 5,5% людей страдают зависимостью от наркотических веществ. В большинстве это молодое поколение.

5. Психологические травмы. Психосоматические травмы серьёзного характера обнаружены у 5% людей.

Особенности лечения.

1. Научная сторона: Умения научно и профессионально показать серьёзность проблемы и последствия.

2. Индивидуальный подход: Тесно прорабатывать проблему каждого пациента исходя из его ситуации.

3. Работа с подсознанием: Нужно понимать, что проблема формируется не наружно, а подсознательно и решение находится внутри нас.

Методы лечения и рекомендации.

Медикаментозная терапия: позволяет облегчить симптомы заболевания и улучшить психологическое состояние больного.

Психотерапевтическое лечение: Направлено на разрешение внутренних конфликтов.

Вспомогательные методы: Это может быть арт-терапия, лечение музыкой или рисованием, различные расслабляющие методики, массаж, релаксации, йога, медитация.

Выводы.

Психосоматика играет большую роль в медицине, как и с хорошей стороны, как и с плохой, поэтому следует уделить этому не малое внимание.

Исходя из пройденного материала и анкетирования, можно сделать наглядный вывод о том, что наше тело активно и пассивно подчиняется нашему разуму.

Устранение проблемы можно осуществить только за счёт работы с подсознанием, исключить внешние раздражители и внушение.

Начало психосоматическим расстройствам служит наши привычки возникшие из образа жизни.

Рекомендации. Один из главных советов это суметь понять самого себя и не игнорировать свои проблемы. Не стоит забывать о значимости врачей в вашей жизни, проходить осмотры и советоваться с вашим врачом о изменениях вашего поведения и языка тела это необходимость. Любите и берегите себя!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аскарова, Н. А. (2022). Психологические идеи в трудах Абу Райхана Беруний. The significance of the scientific, cultural heritage of Abu Rayhon Beruni and its role in the development of science, 3(1), 163-165.
2. Википедия. https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Вред_здоровью
3. Всемирная организация здравоохранения <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~>
4. Миррахимова, С. Ю. Роль самооценки студента в учебной деятельности /International Journal of Education, Social Science & Humanities. Volume-11/Issue-1/2023.-P.148-152
5. Научная электронная библиотека <https://monographies.ru/ru/book/section?id=3157>
6. Худайкулов Э.А. /Современные информационные и педагогические технологии - Научная дискуссия: вопросы педагогики и ..., 2016- С. 106-110.
7. Шамсиева Э.Р. /Роль психологической помощи в воспитании гиперактивного ребёнка дошкольного возраста - Научная дискуссия: вопросы педагогики и ..., 2016. - С. 152-156