

*Руднік Юлія Вікторівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»*

*Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна*

«Симптоми психосоматичних розладів у дітей та підлітків»

На нашу думку, ця тема є актуальною, оскільки з кожним роком, населення планети все більшої уваги надає психологічному здоров'ю. А, як відомо, підлітки – найбільш нестабільні у цьому плані. Особливу увагу потрібно звернути батькам, бо досить часто вони знецінюють усю критичність проблеми, забуваючи особливості характеру дитини. Адже те, що для дорослого не є причиною для уваги, дитину може дуже сильно хвилювати, навіть реакції двох підлітків в одному віці різні, це пояснюється, знову ж таки, особливостями характеру і вищої нервової діяльності.

Психосоматичні захворювання – група хворобливих станів, що з'являються у результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів. Вони являють собою психічні розлади, що проявляються на фізіологічному рівні, тобто фізіологічні розлади, які проявляються на психічному рівні, або фізіологічні патології, що розвиваються під впливом психогенних факторів [4]. Причинами цих хвороб зазвичай є стрес чи перевтома, спровоковані нестабільним емоційним станом чи психічними проблемами, до яких діти найбільш непристосовані.

Виділяють приблизно такий патогенез виникнення психосоматичних захворювань. Перше, з'являється проблема, яка в очах підлітка виглядає великою та вагомою, чи якась неочікувана зміна у житті (розлучення батьків, перехід до нової школи, смерть близької людини і т.д.), внаслідок чого виникають нав'язливі думки, фрустрація, нестабільний емоційний чи пригнічений стан. Саме це є першим дзвіночком батькам, який сигналізує про потребу допомоги їх дитині [3, с.31]. Згодом ці стани стають повсякденними і переростають у тривожність, яка, у свою чергу, може спровокувати збій нормального функціонування вегетативно-гуморальної регуляції організму, що, в свою чергу, провокує виникнення психосоматичних захворювань.

Спілкування з батьками у цьому віці, також є одним з визначальних критеріїв виникнення психосоматичних захворювань. Оскільки вони не завжди бачать наявні проблеми і не чують прохання про допомогу, які дуже часто зашифровані, адже багатьом важко просити про допомогу напругу, тому можуть з'явитися невербальні натяки. Якщо ж дорослі не сприймають цих сигналів, тоді діти починають говорити голосом хвороби, звертаючи так увагу на себе і свій нестабільний емоційний стан. Адже психологічний стан можливо не помітити, чого не можна сказати про тіло [1, с.122].

Найбільш тісний зв'язок між психічним станом і фізіологією вчені виявили у так званої «чиказької сімки». Хвороби, які туди віднесли: виразка шлунку, гіпертонія, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, запальне захворювання кишечника, гіпертиреоз, atopічний дерматит [5]. Ось кілька симптомів таких захворювань: порушення апетиту, блювання, алергічні висипи на шкірі, шкірний свербіж, пітливість, порушення сну, різка зміна маси тіла, збій менструального циклу, задишка, енурез, порушення ритму серця, підвищення або пониження кров'яного тиску, труднощі в мові, заїкання [2, с.126].

Тут варто додати, що особливості усвідомлення і реакція підлітка на несприятливий чинник є визначаючими факторами виникнення цих хвороб. Відомо, що психосоматичні розлади, які проявляються загостренням соматичної патології, виявляють у віці 15-16 років, адже саме тоді закінчується період статевого дозрівання, період становлення особистості в соціумі, період формування думки щодо себе і оточення [3, с.38].

Варто розуміти, що не кожна дитина готова говорити про потребу допомоги, тому, якщо відомо, що дитина має складний етап у житті чи пережила якусь травматичну подію,

варто пильніше стежити за нею і її здоров'ям. Першим сигналом проблеми є емоційний стан. Якщо дитина довгий час має поганий настрій, почувається пригніченою, є депресивною, надмірно чутливою, не бажає ні з ким спілкуватися, потрібно звернути на це увагу, поговорити з нею напряду або доручити це психологу.

Якщо поряд з цим вона стає млява, незадоволена, малоактивна, скаржиться на болі у різноманітних органах, у неї виникли симптоми незрозумілого походження описані вище, а лікування не дає жодних результатів, обстеження не виявляють вагомих порушень функцій систем органів організму, швидше всього – це психосоматичне захворювання [1, с.123]. В такому разі дитину повинен оглянути психотерапевт чи психолог, який зможе сказати чи підозри щодо психологічного походження проблеми є вірними. Варто пам'ятати, що кожен випадок індивідуальний і, відповідно, його розглядати потрібно окремо, а тривале ігнорування проблеми збільшить її масштаби [2, с.125].

Задля профілактики таких захворювань слід уникати перевтоми, варто батькам і дітям навчитися правильно розподіляти час на роботу і відпочинок, вживати достатньо вітамінів, обрати здоровий і активний спосіб життя, і в жодному разі не обмежуватися у сні, обравши оптимальний варіант в межах 6-8 годин, організму цього буде достатньо. Стежити за своїм діями, бо, як відомо, діти копіюють батьків і будь-які їхні звички з легкістю можуть перейти до них. Також варто налаштувати довірливі стосунки, щоб у разі потреби підлітки могли розраховувати на батьківську підтримку і допомогу. Адже задля вирішення проблем потрібно просто вислухати їх [5].

Отже, варто пильно стежити за емоційним станом дітей і підлітків, адже вони ще не цілком сформовані особистості з досить хиткою психікою. Та розуміти що емоції відіграють важливу роль, адже, як відомо, тіло і психіка тісно пов'язані, і виникнення проблем в одному, провокує їх виникнення в іншому.

Список використаної літератури:

1. Грицюк І.М. Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. *Наука і освіта: наук-практ. журн.* Одеса, 2016 Вип. №2-3, С. 121-123.
2. Пипа Л.В., Лисиця Ю.М., Свістільник Р.В. Соматоформні (психосоматичні) розлади у дітей. Актуальність проблеми в сучасній педіатричній практиці (частина І) *Современная педиатрия: наук-практ. журн.* Вінниця, 2015. Вип. 2(66). С.123-127.
3. Масік О.І. Клінічні особливості та лікування психічних розладів у підлітків з соматичними захворюваннями: дисертація. Вінниця, 2019. 290 с.
4. Психосоматичні захворювання [Електронний ресурс]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F
5. Шевченко Х. Психосоматика: «чиказька сімка» класичних психосоматозів [Електронний ресурс]. URL: <https://tsn.ua/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/psihosomatika-chikazka-simka-klasichnih-psihosomatoziv-1541733.html>