

Психосоматика

Защо се разболяваме и как да си помогнем

Анна Тодорова

Магистър по клинична психотерапия, САЩ
www.AnnaTodorova.com (Въпрос)



Дефиниция

- Когато лекарите нямат отговор, те често препращат пациентите при психолозите
- Психосоматичните разстройства се предизвикват или влошават от стрес
- Когато сме под дълъг период на стрес, тялото се изтощава, което води до физиологични проблеми.

- Западномедицински модел

Функционално разстройство: Има явен физически симптом, установен през физически тест или биологично изследване. Лекарят не може да установи първопричината за нарушението. Примери са фибромиалгията и нарушения на равновесието без явна първопричина.

Двупосочна улица

1. Болестите причиняват психологични разстройства
2. Венерически, автоимунни заболявания, вирусни и заразни болести често са взаимозависими с влошено психично състояние
3. Симптоми:
 - Респираторни: Парене в гърдите, задух
 - Стомашно чревни: диария, болка в стомаха, газове, подуване, стомашен дискомфорт, повръщане
 - Мускулни: болки и спазми в мускулите, изтръпване и мравучкане
 - Общи: Главоболите, слабост, хронична умора, безсъние, потене, замаяване, прилошаване, виене на свят, изтръпване, стомашно чревни мускулни нарушения, стягане на мускулите, чувство че припадаме, губим контрол, паник атаки

Хипохондрия

- Проверка на тялото, «ходене по мъките»
- Ирационален страх от рак, СПИН, полудяване, обесивност в комбинация със силна тревожност
- Ритуали на «проверяване»

Психогенна болка

1. Болката не съответства на симптомите и липсват органични причини за болката. Пример: Депресия и тревожност
2. Стрес, депресия, тревожност могат да увеличат чувствителността към болка.
3. Безпокойството и тревожността могат да доведат до болезнен спазъм на мускулите и автоматизираните процеси и това да доведе до болка.
4. Винаги се консултирайте с лекар.

Психосоматози

Реакция на тялото към психологична травма свързана с реална патология

Свещената седморка

1. Астма
2. Възпаление на червата
3. Високо кръвно
4. Кожни заболявания
5. Артрит
6. Язва
7. Хашимото

- + Завишено кръвно
- + Повърхностно дишане
- + Завишена захар
- + Инфламация (Възпаление)
- + Понижена имунна система
- + Затруднено храносмилане
- + Понижено оросяване на мозъка




Германска нова медицина

Всяко заболяване произхожда от психологична травма, която нямаме капацитета да преработим.

Шокът води до функционална промяна в мозъка и може да се види на скенер.

Мозъчните клетки изпращат сигнал до телесните клетки, което може да доведе до тумори и нефункционалност.



Тип характер с увеличен риск за психосоматика

- Перфекционисти
- Грижовната жена/ Подтиснат гняв
- Съзависимост
- «Мека Мария»- добродушни, слагаме чуждите нужди пред нашите
- Нездравословно свързване с родителя
- Жертви
- Вторична полза

Семеен модел / «Мравуняк»



Статистика

4-10%

Присъства органично
обяснение на
симптоматиката

- Гинекологични оплаквания ; Стомашно- чревни
- Кардиологични; Ортопедични, Автоимунни заболявания
- Фибромиалгия; Ендометриоза
- Лупос; Псориасис
- Диабет; Витилиго
- Артрит; Болки в мускулите
- Сексуални и репродуктивни проблеми без установена пуървопричина

75%

Необясними симптоми в
продължение над година

30%

Корелират с депресия и
тревожност

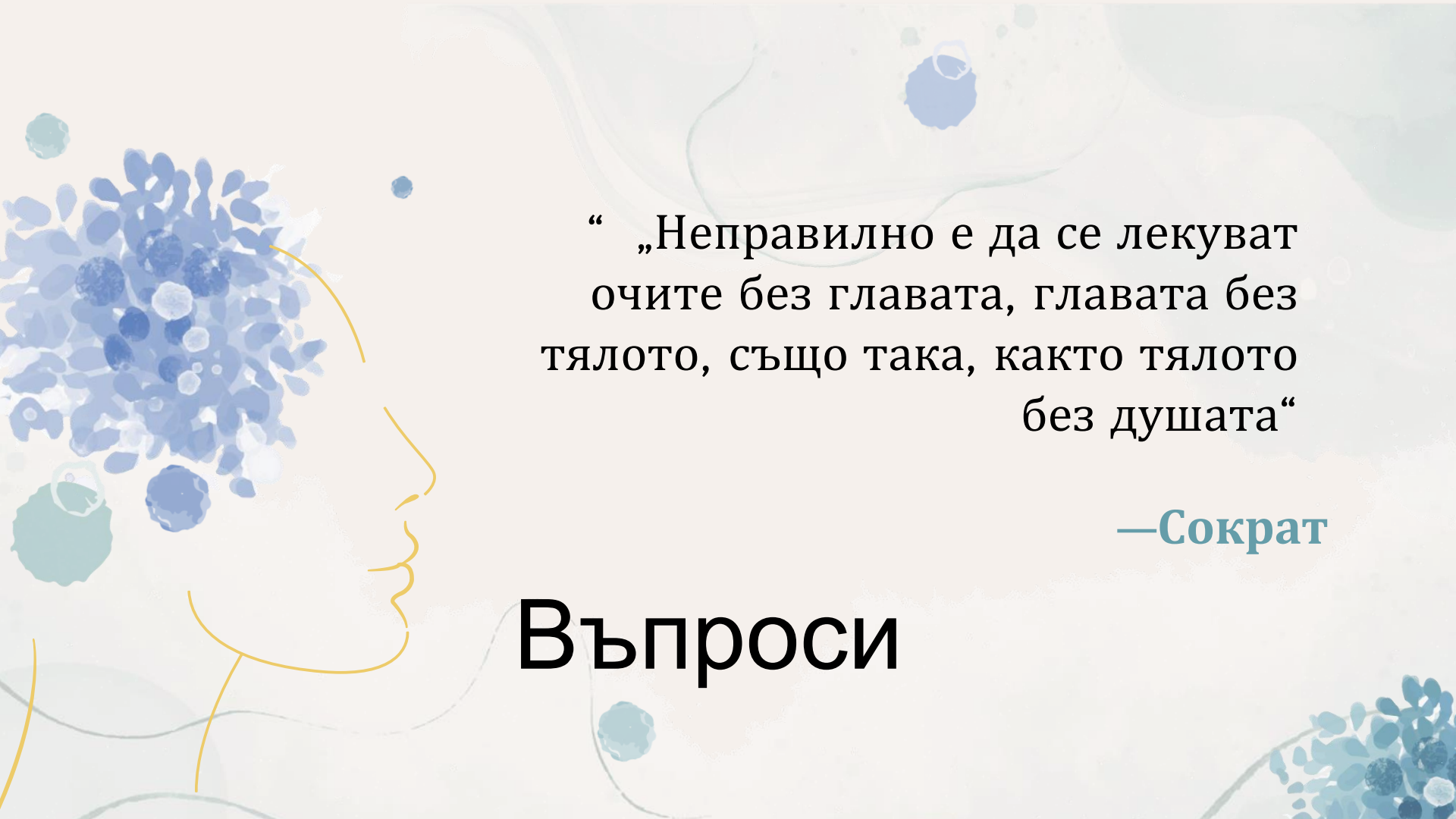
Примери

1. Множествена склероза
2. Стрес и астма
3. Примери с клиенти (жените)
4. Био- психо-социален модел

Как да си помогнем

Емоционални нужди: Свързване и автентичност

1. Осъзнатост на емоции и нужди
2. Граници
3. Автентичност, вместо подтискане на собствената ни природа и емоции
4. Травма терапия
5. Майндфулнес
6. Спиритуалност
7. Симптомите като учител
8. Упражнение



“ „Неправилно е да се лекуват
очите без главата, главата без
тялото, също така, както тялото
без душата“

—Сократ

Въпроси

Източници

<https://www.eapm.eu.com>

M Slors, D Strijbos - Philosophy, Psychiatry, & Psychology, 2020 -
muse.jhu.edu.

G Maté - 2011 - books.google.com

JF Thayer, JF Brosschot - Psychoneuroendocrinology, 2005 – Elsevier