

## Консультация для родителей

### «Какие заболевания и проблемы считаются у детей психосоматическими?»

Педагог-психолог Ейбоженко В.Ю.

К заболеваниям, имеющим под собой психосоматические причины, относят:

острые респираторные заболевания, простуды, герпес;

проблемы желудочно-кишечного тракта (боли в желудке, тошнота, рвота, диарея, психологический запор);

аллергии, кожные заболевания (нейродермит, экзема, псориаз, атопический дерматит);

заболевания носоглотки (ангина, тонзиллит, аденоидит, хронический насморк);

хронический кашель, бронхит, бронхиальная астма;

анемия;

дисфункция щитовидной железы;

головные боли;

нарушения сна;

энурез, энкопрез;

конъюнктивит.

Как формируются психосоматические заболевания?

Человеческие 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 травмирующая, приносящая душевный дискомфорт ситуация повторяется снова и снова, эмоции накапливаются внутри и в конце концов находят выход в виде тех или иных физиологических симптомов.

Какие ситуации могут спровоцировать психосоматические заболевания у детей?

Наиболее распространёнными причинами психосоматических расстройств у детей являются:

-обстановка, психологический климат в семье (напряжённые отношения между родителями, частые ссоры). В таких случаях ребёнок пытается стать «спасателем» родительских отношений. Подсознательно он решает: «если я

буду болеть, мама и папа перестанут ругаться, мы будем все вместе». И часто это работает – родители на время болезни ребёнка объединяются перед общей бедой, откладывают свои ссоры и бросают все силы на лечение ребенка. Но после его выздоровления обстановка в семье становится прежней, малыш снова страдает и, как следствие, заболевает повторно. Замкнутый круг. Дети, страдающие от конфликтов родителей, часто подвержены заболеваниям носоглотки (ангины, тонзиллиты, хронический насморк, отиты);

-сильное эмоциональное потрясение (потеря близкого человека, домашнего питомца, развод родителей). Ребёнок тяжело переживает подобные события. Ему труднее справиться с горем. Нередко, не понимая, по какой причине оно произошло, малыш подсознательно начинает винить себя. Если чувство вины не отпускает, разрастается, давит, ребёнку трудно его побороть, он заболевает физически. У детей процесс горевания происходит не так, как у взрослых. Внешне малыш может быть спокоен и весел, но на уровне его организма и психики происходят изменения, которые «точат» изнутри;

-рождение ещё одного малыша. Часто ребёнок оказывается не готов к появлению на свет брата или сестры. Внезапно для всех он становится «уже взрослым» и должен понимать, что маленькому брату или сестре ЕГО (!) мама нужна больше, чем ему самому, что нужно делить с малышом комнату, игрушки, любовь и внимание родителей, в общем, всё, что до этого принадлежало только ему. Он чувствует себя покинутым, ненужным, отвергнутым и, как правило, не рассказывает о своих переживаниях родителям. Накапливаясь, такие чувства могут привести к аденоидиту, частым ОРВИ.

-отношения с матерью. Сюда входит и чрезмерное влияние матери (гиперопека), и, наоборот, недостаток внимания (гипоопека). В первом случае мама чересчур опекает ребёнка, контролирует каждый его шаг, буквально «душит» его своей заботой. Это часто приводит к психосоматическим расстройствам дыхательной системы (хронический кашель, бронхиты, бронхиальная астма). При гипоопеке матери ребёнок по большей части предоставлен сам себе и все свои проблемы вынужден решать самостоятельно. Но такая ноша непосильна для него. Это может обернуться неполадками в пищеварительной системе (тошнота, рвота, диарея и проч.);

-трудности с адаптацией в новом коллективе (детском саду, школе), 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 простудам, герпесу и даже обморокам;

-чрезмерные требования, излишняя строгость и завышенные ожидания родителей. Если родители слишком строги, задают чересчур высокую планку поведения, у ребёнка формируется чувство несостоятельности, боязнь не соответствовать ожиданиям взрослых. Кроме того, родители часто подавляют эмоции ребёнка, используя в общении с ним реплики типа: «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 ангинам, хроническому кашлю и насморку. Также такие дети часто страдают от заикания, логоневроза, которые сопровождаются судорогами артикуляционного аппарата, возникающими от чрезмерного возбуждения нервной системы и хронического напряжения мышц лица, гортани и грудины. Это подтверждает и практика нашего Центра.

Это далеко не все возможные примеры развития психосоматических заболеваний у детей. Их великое множество. Развиваются и протекают они у каждого ребёнка по-разному. Это зависит от его восприимчивости, чувствительности, способности преодолевать трудности. При этом важным этапом в преодолении психологических причин болезни является посещение и работа с психологом.