

Психофизиология и психосоматика

1) Психофизиология — учение о влиянии физиологических процессов на явления душевной жизни, и обратно. (Словарь иностранных слов, вошедших в состав русского языка.- Чудинов А.Н., 1910.)

- совместное изучение душевных явлений и животных (физических) отправления организма в их взаимодействии; влияние физических процессов на психику и обратно; то же, что и психофизика. (Полный словарь иностранных слов, вошедших в употребление в русском языке.- Попов М., 1907.)

Все живые существа, включая самого человека, являются сложными организмами. Мы рассматриваем себя, как правило, либо с точки зрения физического тела, либо с точки зрения психики. Однако учёные обнаружили, что существует определённая связь физиологии и психического состояния человека. Их интересовало то, как происходящие внутри нас физиологические процессы влияют на наше мышление, психическое развитие, память, интуицию. Как мозг весом примерно 1,5 кг даёт вдохновение художнику, поднимает его руку и помогает создать шедевр? Каким образом процессы, происходящие в нём, заставляют нас испытывать те или иные чувства, связывают с культурой, религией, политикой, искусством и т.д. Их интересовало соотношение психического и физического в человеке. Соединив физиологию и психологию, они создали новое направление в науке — психофизиология. Данный термин в 19 веке предложил использовать известный французский философ Н. Массиас.

В результате своих исследований учёные установили, что мозг — механизм, состоящий из отдельных частей, деятельность которого сопряжена с психической деятельностью. Они доказали, что воздействуя на мозг, можно уничтожить даже дух (сознание человека), "стереть личность", превратив его в зомби, вживив в мозг электроды, введя наркотические вещества или прооперировав мозг.

Также учёные отметили влияние психических процессов на организм человека. Горе и депрессия могут вызвать тяжелейшие телесные (психосоматические) заболевания. Напротив, радость, позитивизм способны излечить даже такие заболевания, как рак. Психофизиология очень близко к физиологической психологии, которая является разделом экспериментальной психологии и занималась изучением психологических исследований на животных. Но с появлением приборов, которые фиксируют происходящие внутри человека процессы (полиграфы, томографы) это направление объединилось в своих изысканиях с психофизиологией.

На развитие психофизиологии оказали данные исследований, которые проводились академиком Павловым в отношении Высшей Нервной Деятельности (ВНД). Первоначально в качестве методов исследований учёные прибегали к регистрации моторных, сенсорных, вегетативных реакций, анализ последствий повреждения и стимуляции мозга. С появлением электроэнцефалографии и других современных приборов стало возможным заглянуть в тонкие физиологические механизмы, лежащие в основе поведения и психических процессов.

В зависимости от решаемых задач различают несколько отраслей психофизиологии:

Психофизиология когнитивных процессов,
Психофизиология ощущений,
Дифференциальная психофизиология,
Психофизиология эффективных процессов,
Психофизиология восприятия,
Психофизиология движения,
Социальная психофизиология,
Психофизиология функциональных состояний,
Возрастная психофизиология,
Прикладная психофизиология и др.

Достижения психофизиологии широко используются в построении кибернетических моделей психофизиологических процессов, клинической психологии, психофизиологии труда, спорта и др.

В настоящее время данное направление продолжает активно развиваться, делая новые открытия, которые помогают нам лучше понимать себя, а также процессы, происходящие внутри

нас, благодаря чему человек может творить себя и свою жизнь в соответствии со своими желаниями, быть здоровым и счастливым.

2) Психосоматика (др.-греч. ψυχή — душа и σῶμα — тело) — направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

«Если кто-то ищет здоровья, спроси его сперва, готов ли он расстаться со всеми причинами своей болезни – только тогда ты сможешь ему помочь...»

В одном из номеров журнала «Караван» описывается история жизни знаменитой певицы Марии Каллас, большая часть которой посвящена ее роману с Аристотилесом Анассисом. Эти отношения были сложные и нервные, но самым трагическим было то, что впервые страстно полюбив (несмотря на замужество), Мария стала терять свой изумительный голос. Автор статьи пишет: «Фактически с самого начала их романа, еще в самый счастливый период их жизни, у нее стало что-то происходить с голосом: все чаще он изменял, надламывался, и, как наваждение, ее стали преследовать бесконечные трахеиты и бронхиты. Каллас обивала пороги лучших клиник мира. «Никакой органики!» – говорили врачи и намекали на что-то психосоматическое. Позже, окончательно потеряв голос, Мария напишет в своем дневнике: «Я всегда чувствовала тайное родство с Марией Магдолиной. Только в отличие от нее я сначала была верной, а потом стала грешницей. Возможно, поэтому ее простил Бог, а меня – нет». Похоже, что трагедия Марии Каллас была в том, что она сама не могла простить себя. В психоанализе такая мазохистическая потребность в самонаказании рассматривается в рамках патологии депрессии, которая редко обходится без психосоматических симптомов.

Психосоматическими заболеваниями называют физические заболевания или нарушения, причиной возникновения которых является эмоциональное напряжение. Это могут быть конфликты, страдание, чувства агрессии, страха, которые не осознаются человеком, но остаются в его бессознательном.

Можно сказать, что психосоматические заболевания – это боль и страдания души, которые не нашли другого выхода, кроме как через тело, это рассказ души о себе, а чаще всего – ее крик.

Основные психосоматические расстройства (заболевания), выделяемые на современном этапе развития медицины:

Бронхиальная астма;
Эссенциальная гипертония;
Желудочно-кишечные болезни;
Язвенный колит;
Ревматоидный артрит;
Нейродермит;
Инфаркт;
Сахарный диабет;
Сексуальные расстройства;
Зоб;
Онкозаболевания.

Болезнь, как резкое снижение трудоспособности, может возникать и в силу физиологических, и в силу психологических причин. Далеко не каждая болезнь, несмотря на уверения Л. Хей, Л. Бурбо и их последователей, обязательно имеет психологические корни: заболеть инфекционным заболеванием может любой, самый душевно здоровый человек. Другое дело, что если человек быть здоровым не очень хочет, тем более? если есть те или иные выгоды в заболевании, болезни возникают с гораздо большей вероятностью.

Психосоматика (статья с сайта Психологос¹)

Психосоматикой называют две разные вещи. С одной стороны, это [направление в медицине и психологии](#), изучающее взаимосвязь заболеваний и психологии человека. С другой стороны, психосоматикой по жизни чаще называют собственно проблемы со здоровьем, вызванные (по всей видимости) психологическими причинами. Более верно и строго это называть

¹ <http://www.psychologos.ru/articles/view/psihosomatika>

психосоматическими заболеваниями и психосоматическими расстройствами, но в повседневном общении это называют просто: психосоматика.

Болезнь, как резкое снижение трудоспособности, может возникать и в силу физиологических, и в силу психологических причин. Далеко не каждая болезнь, несмотря на уверения [Л. Хей, Л. Бурбо](#) и их последователей, обязательно имеет психологические корни: заболеть инфекционным заболеванием может любой, самый душевно здоровый человек. Другое дело, что если человек быть здоровым не очень хочет, тем более если есть те или иные выгоды в заболевании, болезни возникают с гораздо большей вероятностью.

Болезни "с психологической подоплекой" чаще возникают у женщин, чем у мужчин, и чаще у пожилых, а не молодых людей. Детям, чтобы заболеть, нужно прилагать специальные усилия. Пожилым людям нужно прилагать большие усилия, чтобы быть здоровыми и не болеть. Чтобы заболеть, пожилому человеку достаточно перестать заботиться о своем здоровье, перестать хотеть быть здоровым. Впрочем, дети тоже достаточно изобретательны, и при желании большинство детей легко заболевают тогда, когда им это выгодно. Многие взрослые люди делают то же самое.

Психологическую подоплеку, психологический фактор в возникновении болезней не отрицает сегодня практически никто, весь вопрос в удельном весе этого фактора. Одно дело, что женщина заболела гриппом в связи с эпидемией гриппа, хотя и на фоне установки "почему бы и не поболеть". Тут психологический фактор присутствует, но определяющим не является. Другое дело, когда например женщина заболевает тяжелой формой астмы - ни с того ни с сего, без всяких казалось бы физиологических и социальных предпосылок - но как раз тогда, когда ее муж собрался от нее уходить. Если ее астма каждый раз обостряется тогда, когда у мужа снова появляется фантазия ее оставить, можно говорить скорее о психосоматике - проблемах со здоровьем, вызванных в первую очередь психологическими факторами.

Психосоматические заболевания и расстройства - те, которые обусловлены психогенными факторами, причинами которых являются в большей мере мыслительные процессы больного, чем непосредственно какие-либо физиологические причины.

Если медицинское обследование не может обнаружить физическую или органическую причину заболевания, если заболевание является результатом таких эмоциональных состояний как гнев, тревога, депрессия, чувство вины, либо если есть основания предположить психологические выгоды заболевания - в этих случаях болезнь может быть классифицирована как имеющая психосоматическую природу.

В отличие от [ипохондри](#), которая некоторыми ошибочно считается психосоматическим заболеванием, больные психосоматическими заболеваниями испытывают настоящую боль, настоящую тошноту или другие настоящие физически ощущаемые симптомы, но без диагностируемой причины.

В современной медицине термин «психосоматика» приобрёл во многом негативное значение: врачи часто называют "психосоматикой" все, что относится к симуляции, психическим расстройствам или откровенному мошенничеству.

Органика или психосоматика?

Если у вас простуда, бронхиальная астма, язва желудка или головная боль, хороший врач разглядит в этом соматику и скорее всего будет лечить средствами медицины. Психолог или психологически ориентированный врач предположит, что это все психосоматика и предложит психотерапию. Чему верить?

По поводу некоторых заболеваний сегодня ведутся ожесточенные споры среди специалистов: это соматика (органика), психосоматика или вообще симуляция. В первую очередь это "химическая чувствительность" (MCS), "синдром войны в заливе" (Gulf War syndrome), "синдром хронической усталости" (chronic fatigue syndrome). Многие заболевания в свое время считались психосоматикой - ровно до тех пор, пока медицина не нашла физиологические причины этих заболеваний и не научилась их лечить. Это - астма, аллергии, мнимая беременность и мигрени. Если у вас подобные проблемы со здоровьем, вам лучше обратиться к врачу, а не к психологу.

Главное правило: если можно предположить и психосоматику, и медицинские проблемы – идем к врачу, а не к психологу. Если у вас простуда, бронхиальная астма, язва желудка или головная

боль, вам к врачу, а не психологам. Все нарушения здоровья вначале должен лечить врач. Обращаться к психологу или психотерапевту, минуя врача – значит рисковать здоровьем.

Суть претензий к увлечению психологическими методами лечения та же, что и претензии к лечению с помощью хилеров: суть не в том, что операции хилеров могут непосредственно нанести вред больному, а в возможной задержке, или даже исключении обычного лечения, что чревато фатальными последствиями.

Если же, несмотря на усилия качественных врачей, вопрос не решается, тогда можно и имеет смысл обратиться к психологу по поводу психосоматики².

Работа с психосоматикой²

Психосоматика бывает серьезная и мелкая. На мелкую психосоматику часто жалуются люди, у которых психосоматика только из-за того, что они в нее верят и на любую мелочь обращают внимание. В этом случае лучшим "лечением" оказывается заняться чем-то более важным и на мелочи внимания не обращать. Очень часто от этого всё проходит.

Переписка в Фейсбуке. Андрей К.: Николай Иванович добрый вечер! Был у Вас на тренинге "Успешный человек", есть над чем работать. Такой вопрос, часто беспокоит спазм в горле, возникает в основном в те моменты, когда реальность не соответствует моим ожиданиям. Что можно предпринять по этому вопросу? Заранее спасибо за помощь :)

Николай Иванович Козлов: Тут два решения. Первое - не обращать на это внимания, поскольку это действительно всерьез ничему не мешает. С высокой вероятностью, если будешь к этому полностью безразличен - пройдет само. Второе - придти к нашим специалистам по НЛП (Виноградов, Бородина, Костырев), они могут за час это снять. Но это хлопоты и деньги. Что выберешь?

Андрей К.: Николай Иванович добрый вечер! На самом деле, по вашему совету, перестал обращать на это внимание и спазм перестал беспокоить. Спасибо!

Николай Иванович Козлов: Ну и отлично, я рад. Пожалуйста! И - успехов!

Серьезную психосоматику лечат чаще всего внушениями, транквилизаторами и снятием проблемной ситуации, предположительно вызвавшей соматические расстройства. Иногда перспективным является анализ внутренних выгод от наличной психосоматики.

Основная трудность - никогда нет ясности, это психосоматика или просто соматика, органика, когда помогать должен не психолог, а врач. Что из этого следует? По крайней мере, с предельной осторожностью делать обезболивание, поскольку можно обезболить не психосоматику, а сигналы о реальном заболевании. См.→

Работа с психосоматикой: М. Эриксон См.→

Психосоматика у детей: чему верить, что делать?

Дети очень часто симулируют психосоматику, то придумывая себе плохое самочувствие и "[У меня болит живот](#)", то действительно вызывая у себя заболевания, позволяющее им избегать проблемных для них ситуаций. Самый простой, домашний способ разобраться, действительно ли у ребенка настоящее заболевание или нет, это создать ребенку ситуацию, когда болеть его будет невыгодно, а быть здоровым - выгодно и интересно. [См.→](#)

ЧТО ТАКОЕ БЛОК В ТЕЛЕ?

Следы обид, разочарований, предательств, измен и т.п. проявляются в виде зон напряжения в теле:

с точки зрения психологии блок - это устойчивое напряжение тела, за которым стоит актуальная проблема человека;

с точки зрения функциональной анатомии блок - это состояние ткани, характеризующееся ее укорочением, повышением плотности и жесткости;

с точки зрения биоэнергетики блок - это капсулирование определенной части энергии в определенной части тела.

² http://www.psychologos.ru/articles/view/rabota_s_psihosomatikoy

Механизм возникновения блоков : в момент психологического напряжения тело сжимается и человек испытывает всю гамму эмоций, от жестко негативных до позитивных и сексуально окрашенных. Если эмоции осознаны и проявлены, и за ними последовала реакция, напряжение уходит, а ситуация переходит на социальный план и будет в дальнейшем уже регулироваться социальными законами. Если же реакции не последовало или человек сдержал себя, то напряжение - полное или частичное - осталось, приведя к тому, что в теле появился ряд специфических блокировок, а на уровне социума произошло „зависание” ситуации.

Сжатие тела происходит не случайно - это группируются мышцы для адекватной ответной реакции. За сжатием должно последовать отреагирование, т.е. отражение удара любым доступным человеку способом - физически, энергетически, эмоционально. Минимально затратным способом реагирования будет рефлекторный (на основе условных и безусловных рефлексов), самым энергозатратным - отражение атаки на психическом уровне.

Для этого в тех частях тела, которые должны воспроизвести ответный выпад (допустим, выброс руки в ударе), происходит концентрация энергии. Если выброса не произошло, энергия так и останется там, порождая ощущение боли и дискомфорта. Блок сохраняется в теле до тех пор, пока не произойдет либо разрешение ситуации посредством отреагирования или (в редких случаях) после терапии, либо проблема перестанет быть актуальной, что называется за давностью лет. Поэтому духовный рост, в результате которого происходит естественная переоценка многих событий прошлого, часто ведет за собой существенные телесные трансформации и, наоборот – духовная стагнация неизменно приводит к хроническим застойным явлениям в теле.

Множественно повторяемая однотипная ситуация позволяет говорить об устойчивом поведенческом паттерне, а он в свою очередь приводит к возникновению паттерна двигательного.

Эволюция блока в теле такова. Поначалу это совершенно инородная структура, таковой она и ощущается, человек испытывает дискомфорт, спазм или боль, четко различает границы блока и способен вообразить его в виде инородного предмета, как то нож, гвоздь, камень или льдинка. С определенного момента блок из инородного становится симбионтом, человек перестает его ощущать. Это означает, что произошло вытеснение события или привыкание к нему. Так мы свыкаемся с обстоятельствами личного характера, привыкаем к невыносимым ситуациям, терпим в отношениях унижение и боль и т.д. За блоком такого рода может стоять страх или черта характера, которую человек знает за собой, расценивает как негативную, но ничего с ней делать не собирается, не считая это возможным или просто привыкая к ней. В теле такие блоки ощущаются как привычное слабовыраженное напряжение, постоянно напоминающее о себе.

Если после психотравмы человек вырабатывает убеждение или отношение, которое в дальнейшем будет влиять на всю его жизнь, со временем блоки встраиваются в систему личности. Кроме того, как правило, блоки крайне редко живут одни, предпочитая «селиться колониями». Каждый из них выполняет свою, строго определенную задачу, а все вместе они образуют „сетки” - формообразующие конструкторы личности.

Блоки непосредственно связаны с характером действия и характером реагирования, т.е. блоки появляются там, где произошла блокировка импульса а не занимают первое освободившееся место. Так, если вы хотели высказаться, но не высказались, у вас появится специфическое напряжение шеи, гортани, нижней челюсти, скул, окологубного участка и губ. Если вы хотели заплакать и не заплакали, у вас напрягутся лоб, скулы, напряжение распространится на носогубные складки, глаза, и сожмет грудную клетку. Если вы хотели отказаться от дела, но не отказались, подвижные чувством – тоскливо занюют плечи и напомнит о себе живот.

В результате получения первого негативного опыта сдерживания или переживания появляется напряжение, на которое будет накладываться новый слой напряжения все последующие разы, когда человек будет испытывать то же самое. Таким образом, блок больше всего похож на многослойный пирог, где каждый следующий слой связан с проблемой, аналогичной предыдущей.

Таким образом, работа психолога с блоками представляет собой не просто грубое разминание напряженных тканей, а установление причины, по которой они возникли и обращение именно к ней, и в телесной терапии для решения всех проблем имеется адекватный способ помощи.