

ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ ПРИЧИН СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Винтер Алина Станиславовна

студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ, г. Белгород

Аннотация. Данная аннотация посвящена исследованию взаимосвязи между конфликтным поведением и ментальными причинами соматических заболеваний. В работе рассматриваются основные причины возникновения конфликтов, их влияние на психическое и физическое здоровье человека.

Особое внимание уделит автор, методам профилактики конфликтного поведения, а также лечению ментальных причин соматических заболеваний. В ходе исследования подчеркивается важность своевременной диагностики психических расстройств и применения эффективных психотерапевтических методик для предотвращения возможных негативных последствий конфликтов. Работа направлена на повышение эффективности профилактики и лечения психосоматических расстройств для улучшения качества жизни пациентов.

Ключевые слова: конфликтное поведение, соматические заболевания, ментальные причины.

На сегодняшний день, проблема конфликтного поведения и его связь с соматическими заболеваниями привлекает все больше внимания ученых и специалистов в области психологии и медицины. Доказательства указывают на то, что психологические факторы, такие как стресс, тревожность, депрессия, агрессивное поведение и неадекватные стратегии управления конфликтами, могут быть главными причинами развития различных соматических заболеваний.

Цель данной статьи – рассмотреть методы профилактики конфликтного поведения и лечения ментальных причин соматических заболеваний, а также предложить рекомендации для специалистов, работающих с подобными проблемами.

Рассматривая психосоматическое взаимодействие лишь в его патологическом аспекте, мы лишаем себя возможности воспользоваться теориями, созданными в общей психологии.

При такой постановке вопроса здоровая телесность оказывается оторванной ...от психосоматической феноменологии ...Абсолютизация патогенеза симптома выводит за рамки психосоматической проблемы обширное поле феноменов психической саморегуляции и произвольного контроля телесных и вегетативных функций (Арина, 1993. С. 49).

Психосоматические заболевания на ментальном уровне — это группа болезненных состояний, которые возникают в результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Они представляют собой психические расстройства, проявляющиеся на физиологическом уровне, физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне, или физиологические патологии, развивающиеся под влиянием психогенных факторов.

В картине «современной истерии» больше представлены «псевдосоматические симптомы», нежели псевдоневротические расстройства:

В наблюдениях последних лет почти не приходилось сталкиваться с классическими вариантами ...судорожных припадков. На смену им пришли ...малые, редуцированные формы судорожного реагирования со смещением акцента в сторону психосоматических проявлений: легкие обмороки... а также спазмы в горле, пищеводе, блефароспазм, приступы удушья, плача и т.п. Среди расстройств чувствительности более частыми симптомами стали глоссалгия и масталгия (Семке, 1988, С.58).

Клинические описания соматических жалоб и симптомов при истерии выглядят следующим образом:

На работе умела мгновенно переключаться и забывать о своих подозрениях и обидах, но возвращаясь домой, вновь погружалась в размышления о разрушенной жизни, красочно, в деталях представляла сцены измены; в такие моменты «вся цепенела, перехватывало горло, не могла говорить, ноги отнимались и холодели», возникал страх надвигающейся смерти (там же, с. 45).

После незначительной семейной ссоры появился «резчайший сердечный приступ»: ощущала удушье, похолодание кончиков пальцев, а затем «перебой в сердце». Приступ сопровождался «нервным плачем», долго не могла успокоиться, металась по кровати, боялась надвигающейся смерти прощалась с родными.

В этих примерах можно увидеть четкую связь между возникновением истерических симптомов и психотравмирующей ситуацией, их обусловленность эмоциональным состоянием человека, демонстративное поведение, красочный способ описания проблемы, исчезновение нарушений после отвлечения внимания больного.

Психосоматическое взаимодействие можно наблюдать не только в ситуации болезни. Скорее, отделение «Я» от тела переживается как особое состояние (аффект, транс, сон, наркотическое опьянение). «Динамика и пластика телесной организации человека суть характерный для человека способ существования психического», - пишет Л.И. Анциферова (1982, с. 91).

Ментальные причины соматических заболеваний

Многочисленные исследования указывают на то, что наши ментальные состояния имеют прямое влияние на физическое здоровье. Например, высокий уровень стресса может привести к негативным биологическим реакциям в организме, таким как повышенный уровень кортизола (гормона стресса), что в свою очередь может вызвать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, аутоиммунных заболеваний и других заболеваний.

Также важно учитывать, что определенные психологические проблемы, такие как депрессия, тревожность, агрессия и конфликтное поведение, могут привести к ухудшению иммунной системы и увеличению риска развития различных заболеваний.

Профилактика конфликтного поведения

Для профилактики конфликтного поведения важно помнить о нескольких основных принципах:

1. Разработка эффективных стратегий управления стрессом. Специалисты рекомендуют обращаться к методам релаксации, медитации, йоги, а также организовывать перерывы в работе и заниматься спортом для снижения уровня стресса.

2. Развитие навыков коммуникации. Умение управлять эмоциями и конфликтами, слушать и понимать себя и других, а также эффективно выражать свои мысли и чувства – ключевые навыки, которые помогут предотвратить конфликтное поведение.

3. Поддержка ментального здоровья. Важно обращать внимание на свои эмоциональные состояния, не подавлять чувства и обращаться за помощью к специалистам в случае необходимости.

Лечение ментальных причин соматических заболеваний

Для успешного лечения ментальных причин соматических заболеваний рекомендуется комплексный подход, включающий в себя психотерапию, фармакотерапию, режим дня, диету и физические упражнения.

Психотерапия может помочь пациенту разобраться в своих эмоциях, обучить эффективным стратегиям управления стрессом, улучшить навыки коммуникации и повысить самооценку.

Фармакотерапия может применяться в случаях тяжелых депрессивных состояний, тревожности или других психических проблем.

Кроме того, важно следить за своим образом жизни, включать в рацион питания полезные продукты, заниматься физическими упражнениями и избегать вредных привычек для поддержания здоровья.

Таким образом, профилактика конфликтного поведения и правильное лечение ментальных причин соматических заболеваний являются важными аспектами поддержания здоровья и благополучия человека. Специалисты в области психологии и медицины должны уделять должное внимание этим проблемам и помогать пациентам в борьбе с ними.

Список литературы:

1. Фролова, Ю. Г. Ф91 Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 172 с. ISBN 985-6723-21-3.

2. Семке В. Я. Истерические состояния /АМН СССР; — М: Медицина, 1988.—224 с. ISBN 5—225—00191—2411800000-282; С-153-88 ББК 56.14; 039 (01) -88

3. Анцыферова, Людмила Ивановна. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л. И. Анцыферова ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - Москва : Ин-т психологии РАН, 2004 (Электросталь : ООО ПК Мега-Арт). - 413, [1] с. : портр.; 21 см.; ISBN 5-9270-0061-4 (в пер.)