

Виступ Вікторії ЛОГВІНОВОЇ

Психосоматика є дуже важливою для людини. Адже сучасний стиль життя, великий потік інформації, стреси та проблеми навантажують людину і вимагають відновлення сил організму. На мою думку, психосоматика має велике майбутнє. Люди зрозуміють, що слід лікувати не симптоми, а знайти їхню причину в собі, проаналізувати і використовувати захворювання як шлях до одужання.

Здоров'я передбачає не тільки відсутність захворювання чи фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Цю істину люди часто забувають, а, можливо, хтось і зовсім не знає.

Більшість людей не замислюється від чого виникають у них ті чи інші симптоми, а потім і хронічні захворювання. Вони просто йдуть до лікаря (у кращому випадку), приймають ліки та знімають симптоми, але не їхню причину. А правильно лікуватися – це означає спочатку знайти причину захворювання, а вже потім визначити шлях одужання.

Психосоматика визначається як напрямок в медицині та психології, що вивчає вплив психологічних факторів на виникнення та протікання соматичних (тілесних) захворювань.

Термін «психосоматика» ввів Гейнрот (Хайнрот) у 1818 році, а користуватися почали цим терміном з 30-х років 20ст.

Метою психосоматики є не боротьба із хворобою, а її використання, як шлях до одужання.

Психосоматичні захворювання – це ті, причинами яких є емоційні переживання, що впливають на фізіологічний стан людини. У міжнародному класифікаторі психічних порушень вони визначаються як психологічні фактори, що впливають на фізіологічні умови.

Найбільше вивчені психологічні фактори таких захворювань, як бронхіальна астма, виразка шлунку та дванадцятиперстної кишки, ішемічна хвороба серця, головний біль, цукровий діабет, ревматичний артрит, запаморочення, шкіряні хвороби, алергії. Наука не стоїть на одному місці, а вивчає різні захворювання, їхні причини та симптоми. Можна сказати, що захворювання людини ґрунтуються на психологічному стані організму.

За захворювання людини виражаються через симптоми. Їх багато і вони різні. Симптом – це характеристика стану тіла, діагностичні ознаки захворювання. Як зазначається у книзі Дальке та Детлефсена «Болезнь как путь», **симптоми** – це прояви одного й того ж процесу, який відбувається у свідомості, і який називається хворобою.

Психологічний стан організму залежить від багатьох факторів – особисте ставлення до світу, до оточуючих, до себе, соціальні фактори, суспільне життя, різні події тощо.

Якщо використовувати психосоматичні знання, то за допомогою симптому можна знайти причину майбутнього захворювання і попередити його. Використовуючи психосоматичні методи, можна діагностувати стан свого організму, аналізувати симптоми, знайти їхню причину.

Таким чином можна змінити своє ставлення до тієї чи іншої події, продумати шлях виходу із певного стану, допомогти самому собі.

Психосоматика є дуже важливою для людини. Адже сучасний стиль життя, великий потік інформації, стреси та проблеми навантажують людину і вимагають відновлення сил організму. На мою думку, психосоматика має велике майбутнє. Люди зрозуміють, що слід лікувати не симптоми, а знайти їхню причину в собі, проаналізувати і використовувати захворювання як шлях до одужання.

Здоров'я передбачає не тільки відсутність захворювання чи фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Цю істину люди часто забувають, а, можливо, хтось і зовсім не знає.

Більшість людей не замислюється від чого виникають у них ті чи інші симптоми, а потім і хронічні захворювання. Вони просто йдуть до лікаря (у кращому випадку), приймають ліки та знімають симптоми, але не їхню причину. А правильно лікуватися – це означає спочатку знайти причину захворювання, а вже потім визначити шлях одужання.

Психосоматика визначається як напрямок в медицині та психології, що вивчає вплив психологічних факторів на виникнення та протікання соматичних (тілесних) захворювань.

Термін «психосоматика» ввів Гейнрот (Хайнрот) у 1818 році, а користуватися почали цим терміном з 30-х років 20ст.

Метою психосоматики є не боротьба із хворобою, а її використання, як шлях до одужання.

Психосоматичні захворювання – це ті, причинами яких є емоційні переживання, що впливають на фізіологічний стан людини. У міжнародному класифікаторі психічних порушень вони визначаються як психологічні фактори, що впливають на фізіологічні умови.

Найбільше вивчені психологічні фактори таких захворювань, як бронхіальна астма, виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, ішемічна хвороба серця, головний біль, цукровий діабет, ревматичний артрит, запаморочення, шкіряні хвороби, алергії. Наука не стоїть на одному місці, а вивчає різні захворювання, їхні причини та симптоми. Можна сказати, що захворювання людини ґрунтуються на психологічному стані організму.

За захворювання людини виражаються через симптоми. Їх багато і вони різні. Симптом – це характеристика стану тіла, діагностичні ознаки захворювання. Як зазначається у книзі Дальке та Детлефсена «Болезнь как путь», **симптоми** – це прояви одного й того ж процесу, який відбувається у свідомості, і який називається хворобою.

Психологічний стан організму залежить від багатьох факторів – особисте ставлення до світу, до оточуючих, до себе, соціальні фактори, суспільне життя, різні події тощо.

Якщо використовувати психосоматичні знання, то за допомогою симптому можна знайти причину майбутнього захворювання і попередити його. Використовуючи психосоматичні методи, можна діагностувати стан свого організму, аналізувати симптоми, знайти їхню причину.

Таким чином можна змінити своє ставлення до тієї чи іншої події, продумати шлях виходу із певного стану, допомогти самому собі.

