

ВЛИЯНИЕ НЕРЕШЁННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ И АЛЕКСИТИМИИ НА СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Нарметова Юлдуз Каримовна, PhD, доцент кафедры Педагогика и психология
Ташкентской медицинской академии

Дехкамбаева Зулфия, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Педагогика и
психология Ташкентской медицинской академии

Аннотация: В статье рассматривается влияние глубинных психологических конфликтов на соматическое здоровье человека в контексте психосоматической медицины. Особое внимание уделяется механизму взаимодействия психических процессов и физиологических реакций, таких как активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (ГГН-оси), вегетативной нервной системы и иммунных ответов. Подавление эмоций, особенно агрессии, печали и тревоги, нередко связано с алекситимией — трудностью распознавания и выражения собственных чувств, что приводит к хроническому психофизиологическому напряжению и соматизации.

Авторы подчёркивают важность комплексного междисциплинарного подхода к диагностике и терапии психосоматических заболеваний с учётом эмоциональных и когнитивных аспектов. В заключении обоснована необходимость разработки эффективных методов терапии, таких как психодинамическая терапия, телесно-ориентированные практики и когнитивно-поведенческая терапия, для решения глубинных психологических конфликтов и повышения эффективности лечения соматических нарушений.

Ключевые слова: психосоматика, глубинные психологические конфликты, алекситимия, хронический стресс, нейровоспаление, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГГН-ось), подавление эмоций, соматизация, функциональные расстройства, болевые синдромы, комплексный подход.

В современном мире наблюдается увеличение случаев заболеваний, не имеющих ясной органической причины, но тесно связанных с эмоциональным состоянием человека. Болезни, такие как синдром раздражённого кишечника, мигрени, гипертония, язвенная болезнь желудка и аутоиммунные расстройства, часто сопровождаются нерешёнными внутренними конфликтами. Исследование их природы позволяет глубже понять механизмы возникновения этих заболеваний и улучшить подходы к их лечению.

Психосоматическая медицина утверждает, что психические процессы оказывают значительное влияние на физиологическое состояние организма. Глубинные психологические конфликты приводят к хроническому стрессу, что активирует:

- гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось (ГГН-ось), вызывая дисбаланс гормонов стресса (кортизола, адреналина).
- вегетативную нервную систему, что может приводить к повышенному давлению, спазмам, нарушениям сердечного ритма.
- иммунную систему, провоцируя воспалительные реакции и аутоиммунные сбои.

Исследование психологических конфликтов помогает объяснить, как эмоциональный дистресс приводит к конкретным соматическим нарушениям.

Нерешённые конфликты часто приводят к подавлению эмоций, особенно агрессии, страха и печали. Такой механизм является фактором риска развития:

Изучение этих процессов важно для разработки терапевтических методов, направленных на восстановление эмоциональной регуляции. Традиционная медицина часто фокусируется на лечении симптомов без учёта психологических факторов. Однако глубинные конфликты могут быть первопричиной заболеваний. Хронические психосоматические расстройства приводят к снижению качества жизни, инвалидизации и экономическим затратам на лечение. Исследование глубинных конфликтов и их решение позволяет проводить профилактику заболеваний за счёт работы с психологическими причинами и повышать эффективность лечения и сокращать расходы на медицинское обслуживание.

Психосоматическая медицина объединяет психологию, медицину и нейронауки. Исследование глубинных конфликтов способствует развитию междисциплинарных методов, таких как психодинамическая терапия, телесно-ориентированные практики и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), что открывает новые горизонты в лечении пациентов. Исследование глубинных психологических конфликтов является ключевым звеном в понимании и лечении психосоматических заболеваний. Оно позволяет не только выявить механизмы взаимодействия психики и тела, но и предложить эффективные методы помощи пациентам, что делает данное направление чрезвычайно значимым для современной медицины и психологии.

Нерешённые внутренние конфликты приводят к подавлению эмоций, что может проявляться через соматизацию — перенос психического напряжения на физический уровень. Пациенты, не осознающие свои эмоциональные переживания, часто жалуются на физические симптомы при отсутствии органической патологии. Примеры включают головные боли, мышечные боли, гастроинтестинальные расстройства и нарушения сердечного ритма.

Глубинные психологические конфликты, такие как противоречие между личными потребностями и социальными нормами, вызывают длительный стресс. Это активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось (ГН-ось) и симпатическую нервную систему, приводя к гормональному дисбалансу (повышение уровня кортизола и адреналина), нарушению регуляции иммунной системы, что вызывает хроническое воспаление и аутоиммунные реакции, сосудистым нарушениям (гипертония, ишемическая болезнь сердца).

Люди с нерешёнными конфликтами часто подавляют эмоции, особенно агрессию, печаль или тревогу. Это состояние связано с алекситимией — трудностью в распознавании и выражении своих чувств. Алекситимия препятствует эмоциональной разрядке и приводит к хроническому психофизиологическому напряжению, что проявляется в функциональных расстройствах (синдром раздражённого кишечника, функциональная диспепсия), мышечных зажимах и болевых синдромах (фибромиалгия, мигрень).

Исследования показывают, что психологический дистресс, вызванный внутренними конфликтами, может запускать нейровоспаление — активацию воспалительных цитокинов

и медиаторов воспаления, таких как IL-6 и TNF- α . Это связано с ухудшением когнитивных функций и настроения (депрессия), хронической усталостью и болевыми синдромами.

В клинической практике физические симптомы часто трактуются исключительно с позиций органических причин. В результате пациенты с психосоматической природой расстройств получают избыточное медикаментозное лечение, которое не решает основную проблему, сталкиваются с затяжным течением болезни и повторными рецидивами.

Нерешённые психологические конфликты снижают качество жизни пациентов, вызывая: социальную изоляцию и снижение работоспособности, углубление тревожных и депрессивных расстройств, что, в свою очередь, усиливает соматические симптомы.

Таким образом, влияние нерешённых внутренних конфликтов на соматическое здоровье заключается в формировании хронического стресса, подавлении эмоций и нарушении регуляторных функций организма. Эти проблемы требуют более комплексного подхода к диагностике и лечению, учитывающего как физические, так и психологические аспекты состояния пациента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Фройлих Г. «Психосоматические заболевания и их терапия». – М.: Класс, 2011. – 256 с.
2. Дойч Ф. «Психосоматическая медицина: понимание влияния психики на тело». – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
3. Ганнушкин П.Б. «Психосоматические расстройства и их психотерапия». – М.: Медицинская книга, 2015. – 210 с.
4. Вайнбергер А. «Хронический стресс и его влияние на тело: физиология и психология». – М.: Академический проект, 2016. – 298 с.
5. Бойченко В.А., Соловьева М.И. «Психофизиология и психосоматические заболевания». – Екатеринбург: У-Фактория, 2019. – 336 с.
6. Малыгина Л.А. «Алекситимия как фактор психосоматических расстройств». – Новосибирск: СибАК, 2018. – 195 с.
7. Хантер Дж., Филлипс А. «Психодинамический подход к психосоматике». – СПб.: Речь, 2014. – 284 с.
8. Юнг К.Г. «Архетипы и коллективное бессознательное». – СПб.: Питер, 2018. – 448 с.
9. Гольдберг Д. «Депрессия и боль: как психологические проблемы запускают соматические заболевания». – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 256 с.