

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

**СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЁНКА:  
ПСИХОСОМАТИКА**

**Составила педагог-психолог  
Бакулевич О.А.**

**Психосоматика** означает тесную взаимосвязь между разумом (психикой) и телом (сомой).

Психосоматическое заболевание – это недуг, который затрагивает как разум, так и тело. Доказано, что развитие многих детских патологий, как хронического, так и острого характера, обусловлено влиянием психогенных факторов.

Считается, что некоторые физические заболевания сильно подвержены отягощению психическими производными, такими как стресс и беспокойство. То есть психоэмоциональное состояние ребенка может сильно повлиять на степень тяжести физического заболевания.

### **Что представляют собой психосоматические болезни**

Психосоматическое расстройство – это болезненное состояние, при котором психологические стрессы негативно влияют на физиологическое функционирование организма.

Например, в состоянии ярости кровяное давление сердитого малыша, вероятно, будет повышено, а его пульс и частота дыхания увеличатся. Когда гнев ребенка проходит, усиленные физиологические процессы обычно стихают. Однако, если у него есть постоянная сдержанная агрессия (хроническая ярость), которую он не может выразить конструктивным образом, его эмоциональное состояние остается неизменным. Хотя переживания могут и не явно выражаться в поведении, но физиологические симптомы, связанные с накопившемся раздражением, сохраняются. Со временем такой ребенок начинает осознавать физиологическую дисфункцию, например, страдая от симптомов бронхиальной астмы. При этом очень часто у малыша возникает тревога по поводу появившихся физических признаков нездоровья, но он не осознает или не знает об эмоциях, вызвавших симптомы болезни.

Психосоматические расстройства у детей могут поражать практически любую часть тела, хотя обычно они обнаруживаются в системах, которые находятся под произвольным контролем – управляются вегетативными отделами нервной системы.

Установлено, что эмоциональный стресс усугубляет существующие хронические заболевания, и есть достаточные свидетельства того, что он может вызывать болезни, которые обычно не считаются психосоматическими (например, сахарный диабет) у детей, предрасположенных к ним (например, с отягощенной наследственностью).

Почти у каждого физического заболевания есть ментальный аспект. Как ребенок реагирует на болезни, как он справляется с неприятными симптомами,

сильно различается у разных людей. Например, аллергическая сыпь может вовсе не беспокоить некоторых детей. Однако дерматит, охватывающий такую же часть тела у другого ребенка, может вызвать у него депрессию и душевную боль. В свою очередь неполадки во внутреннем мире усилят аллергическую реакцию.

Психогенные факторы нередко вызывают физические симптомы, но при этом отсутствуют иные признаки, соответствующие критериям соматического заболевания. Например, боль в груди у ребенка может быть вызвана стрессом, и при этом никакие кардиологические и иные физические заболевания не будут обнаружены у маленького пациента.

То есть психика ребенка вызывает какие-то определенные неприятные физические ощущения. Например, когда ребенок боится взрослого, у него могут появиться симптомы страха и тревоги. На физиологическом уровне паническая боязнь проявится в форме стеснения и боли в зоне сердца. И как бы родители не водили ребенка на врачебные осмотры, с точки зрения физиологии ребенок будет признан здоровым.

В дошкольном возрасте наблюдают такие психосоматические расстройства, как запор, понос, «раздраженный кишечник», боли в животе, циклические рвоты, отказ от жевания, анорексия и булемия, энкопрез, энурез, ожирение, нарушение сна, лихорадка и др.

Следует учитывать, что каждое заболевание имеет свои варианты лечения. Для психосоматических расстройств – это психотерапевтическое воздействие на причину заболевания, то есть работа над устранением психогенного фактора. Однако многие медицинские работники обычно и не пытаются лечить маленького пациента в целом, не учитывают психические, эмоциональные и социальные факторы, которые могут способствовать заболеванию. Таким образом, лечение оказывается бесполезным либо приносит кратковременное улучшение, поскольку терапия не направлена на ослабление стресса, тревоги, депрессии.

## **Факторы риска возникновения психосоматических расстройств у детей:**

### **1. Генетические**

- Наследственная отягощенность психическими заболеваниями;
  - психотического характера;
  - непсихотического характера.
- Наследственная отягощенность психосоматическими расстройствами
- Личностные особенности родителей.

- Личностные особенности больных.

## **2. Церебрально-органические**

- Патология беременности и родов.
- Нарушение вскармливания.
- Нарушения психомоторного развития
- Травмы, операции, интоксикации.
- Остаточные явления раннего органического поражения ЦНС.
- Вредные привычки (патологически привычные действия — ППД — сосание пальца, грызение ногтей, раскачивание туловищем, выдергивание волос и др.).

## **3. Микросоциальные**

- Плохие материально-бытовые условия и конфликты в семье.
- Нарушение системы мать-дитя.
- Дефекты воспитания.
- Посещение детских учреждений.
- Наличие сестер и братьев.
- Неполная семья.
- Курение и алкоголизм у родителей.
- Потеря (болезнь) родителей или близких родственников.
- Изменение стереотипа общения.

## **4. Психозэмоциональные перегрузки.**

Наиболее частыми причинами возникновения отрицательных эмоций у детей дошкольного возраста являются:

- срыв первичного стереотипа поведения (смена обстановки или круга общения);
- неправильное построение режима для ребенка;
- неправильные воспитательные приемы;
- отсутствие необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- создание односторонней аффективной привязанности;
- отсутствие единого подхода к ребенку.

## **Профилактика возникновения психосоматических заболеваний у детей включает:**

- достаточное общение ребенка с матерью, близкими взрослыми;
- коррекцию психического состояния матери (тревожности, пониженного настроения);
- адекватное воспитание ребенка (с умеренной дисциплиной, достаточным эмоциональным контактом между ребенком и родителями, особенно матерью, и обязательным контактом со сверстниками);
- обеспечение эмоционального комфорта.

---

### Источники:

1. [https://meduniver.com/Medical/Psixology/detskaia\\_psixosomatika.html](https://meduniver.com/Medical/Psixology/detskaia_psixosomatika.html)  
MedUniver
2. <https://psy-school.info/psihosomaticheskie-rasstrojstva-u-detej/>