

# Психосоматика:

коли хворіє тіло, причини шукайте в душі



**Психосоматика** (з грецького *psycho* – «душа» і *soma, somatos* – «тіло») – це напрям на стику медицини і психології, що прижився в медичному середовищі в 50-х роках минулого століття. Він вивчає і пояснює вплив емоційних переживань, стресів і психологічних проблем на фізичний стан.



Психосоматика стверджує, що причина багатьох хвороб – переживання, стрес і моральні травми. Коли психіка не справляється з проблемами, негатив відкладається в підсвідомості і проявляється у вигляді збоїв організму. Деструктивний процес може запустити будь-яке джерело стресу: сварка в родині, проблеми на роботі, особистісна криза або побутовий конфлікт.

В основі психосоматичних захворювань лежать внутрішні конфлікти, які не завжди легко зрозуміти. Людина з самого дитинства може бути навчена виправдовувати чужі очікування замість того, щоб досягати власних цілей. В результаті внутрішня рівновага втрачається – стає складно проявляти себе, накопичуються невиражені емоції, росте внутрішнє напруження. Організму потрібно все більше сил, і навіть незначний стрес може спровокувати, наприклад, порушення гормональних механізмів контролю артеріального тиску. Що й призведе до гіпертонічного кризу.

## Які хвороби вважаються психосоматичними? До психосоматичних хвороб лікарі і психологи відносять три основні групи:

- **Конверсійні симптоми**, в основі яких – невротичний конфлікт. Він виникає, коли людина на несвідомому рівні має суперечливі бажання чи потреби і не може зробити вибір. В такому випадку симптоми носять символічний характер і проявляються у вигляді втрати чутливості кінцівок, паралічу, різкого погіршення зору, слуху, нюху, блювоти, больових феноменів.

- **Функціональні синдроми** – проблеми з окремими органами або системами, викликані емоційним напруженням. Біль може супроводжуватися занепокоєнням, страхом, депресією, безсонням, втомою. Люди з функціональним синдромом нерідко приходять до лікаря з букетом різноманітних симптомів, які складно пов'язати разом, наприклад, болю в серці, кольки в животі, хвороби нирок і мігрень.

- **Психосоматизми** – первинна реакція організму на конфлікти і стрес. На відміну від другої групи такі хвороби супроводжуються негативними змінами та патологіями в органах тіла.

Якими саме – залежить від схильності і спадковості кожної окремої людини.

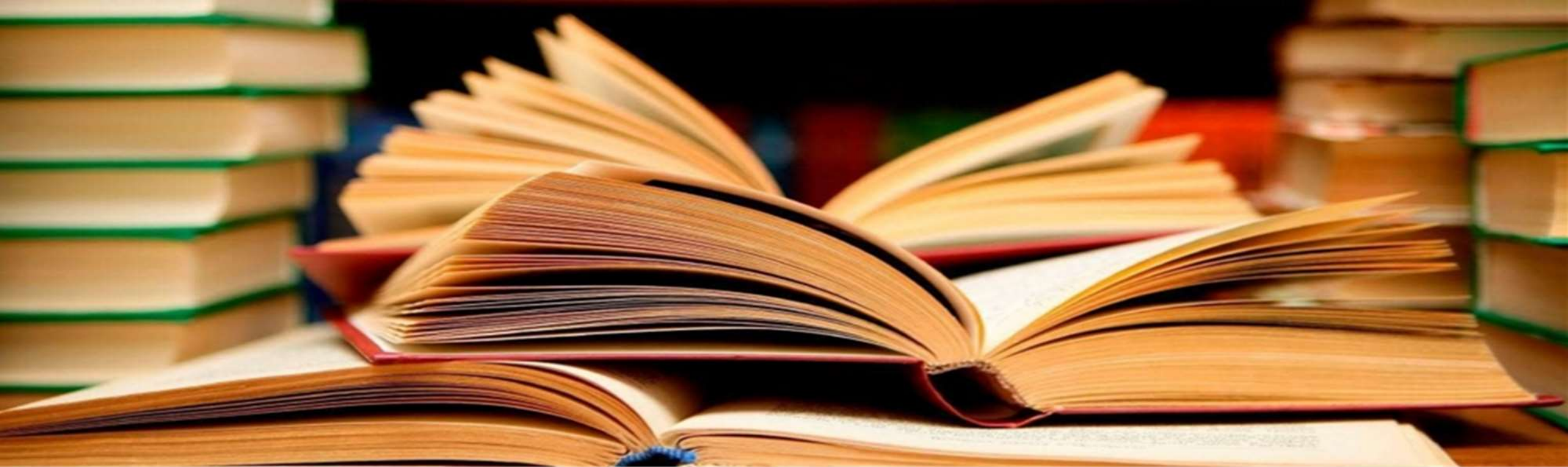




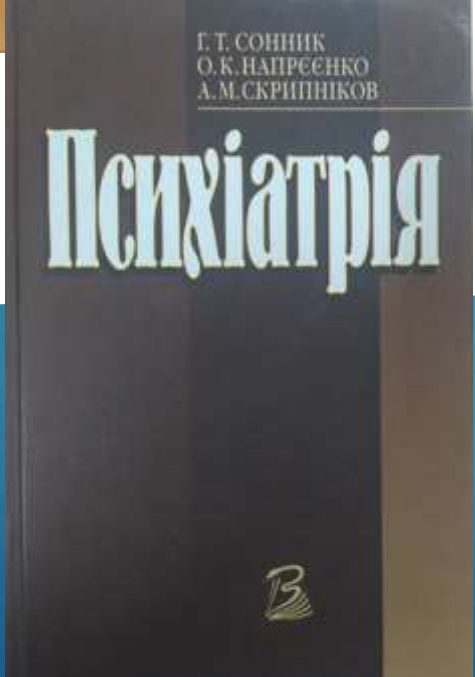
## Як знизити ризик психосоматичних розладів?

- Дбайливо ставитися до себе і до свого тіла.
- Навчитися виражати емоції, в тому числі і негативні.
- Приймати чорне і біле.
- Розвивати усвідомленість.
- Працювати над психологічним станом.

**Щоб повністю одужати потрібно не лише вилікувати фізіологічну причину, але і попередити психологічну. Спільна і злагоджена робота фахівців, комплексний підхід і позитивні емоції стануть запорукою відмінного результату!**



*Перелік використаних і  
рекомендованих джерел інформації*



# МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ



616.89(075.8)

М42

**Медицина психологія [Текст] : підручник для студ. мед. вищ. навч. закл. Т.2. : Спеціальна медицина психологія / за ред Г.Я.Пилягіної [Пилягіна Г.Я., Хаустова О.О., Марута Н.О., Абдяхімова Ц.Б.]. - Вінниця : Нова Книга, 2020. - 496 с.**

Підручник «Медицина психологія» складається з двох томів. В 2-му томі підручнику висвітлені основні розділи прикладної медичної психології. В ньому представлено розділи, які присвячені основним питанням щодо порушень психологічного здоров'я; діагностичним аспектам психопатологічних порушень; основам надання медико-психологічної допомоги хворим на психічні розлади; психологічним аспектам девіантної поведінки, проблеми психосоматичних розладів, в тому числі в терапії, хірургії та акушерстві-гінекології та психоонкології, вмирання і смерті; медико-психологічним аспектам, сексуальності, сексуальної поведінки та сексуального здоров'я і його порушень; медико-психологічній реабілітації, психогігієні та психопрофілактиці, інформаційно-психологічної безпеки особистості; процесуальним аспектам призначення і проведення судово-психологічної експертизи; медичній деонтології, етиці взаємодії лікаря з пацієнтом, правовому забезпеченню і психологічним аспектам професійної діяльності медичних працівників.

Даний підручник відповідає навчальним планам та програмам з медичної психології додипломного та післядипломного рівнів освіти та надає можливість набутти знання впродовж навчання за цією спеціальністю. Він призначений для студентів медичних вищих навчальних закладів, а інтернатури, магістратури та спеціалізації з медичної психології, а також для безперервного професійне навчання в межах післядипломної освіти.

616.89(02)

Г93

**Губенко, І. Я.**

**Основи загальної і медичної психології, психологічного здоров'я та міжособового спілкування [Текст] : підруч. для студ. вищ. мед. і фармацевт. навч. закл. I-III р. акред. (затв. депар. роботи з персон. освіти і науки МОЗУ)) / І. Я. Губенко, О. С. Карнацька, О. Т. Шевченко. - К. : ВСВ"Медицина", 2013. - 296 с.**

У підручнику розкрито основні поняття загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. Він є базою для формування холістичного підходу до пацієнтів, розуміння ролі психіки у виникненні захворювань та їх перебігу. Підкреслено значення психопрофілактики і психогігієни, приділено увагу причинам виникнення емоційного стресу і методам запобігання стресовим ситуаціям, професійній деформації та професійному «вигоранню» медичних працівників. Розглянуто вплив екстремальних ситуацій на психічне здоров'я та особливості надання допомоги пацієнтам із наслідками психотравматичних розладів.

Для студентів спеціальності «Медсестринство» медичних закладів фахової передвищої та вищої освіти, викладачів, слухачів відділень і закладів післядипломної освіти, а також медичних сестер, фельдшерів, акушерок.

І.Я. ГУБЕНКО  
О.С. КАРНАЦЬКА  
О.Т. ШЕВЧЕНКО

**ОСНОВИ  
ЗАГАЛЬНОЇ  
І МЕДИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ,  
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ТА МІЖОСОВОГО  
СПІЛКУВАННЯ**

Третє видання

МЕДИЦИНА  
www.medicina.com.ua



**ДОВІДНИК  
СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ  
З ПИТАНЬ ПСИХОСОМАТИКИ**

За редакцією  
професора І.С. ВІТЕНКА



О. Я. Гальчук

**Клінічна  
психологія**

**616.89(083)**

**Д58**

**Довідник сімейного лікаря з питань психосоматики [Текст] / за ред. І.С. Вітенка. - К. :  
Здоров'я, 2012. - 384 с.**

У довіднику в зручній для повсякденного користування формі викладено основні питання психосоматичної медицини, основні симптоми, синдроми та захворювання, пов'язані з порушеннями психічного здоров'я, які зустрічаються в практиці лікарів загальної практики – сімейної медицини. Наведені принципи діагностики, лікування та профілактики. Описані медико-психологічні аспекти допомоги хворим із психосоматичними розладами.

Довідник є корисним для лікарів та медичних працівників усіх спеціальностей, психологів, широкого кола читачів.

**616.89(02)**

**Г17**

**Гальчук, О. Я.**

**Клінічна психологія [Текст] : Навчальний посібник для студ вищ. навч. закл. (гриф МОНУ  
лист №1/11-1336 від 01.02.2012) / О. Я. Гальчук. - К. : Атіка, 2012. - 216 с.**

У посібнику «Клінічна психологія» розглядаються основні розділи клінічної психології, які висвітлюють її загальні аспекти, види розладів, психодіагностику та психологічну допомогу при психогенних розладах, психопрофілактику і психогігієну.

Науковий посібник відповідає вимогам курсу з дисципліни «Клінічна психологія». Рекомендується студентам спеціальності «Психологія» гуманітарних факультетів очної та заочної форм навчання закладів вищої та післядипломної освіти, викладачам, а також всім, хто цікавиться проблемами клінічної психології.





616.89(02)

B54

**Вітенко, І. С.**

**Медицина психологія [Текст] : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV р. акр. (рек. МОЗУ) / І. С. Вітенко. - К. : Здоров'я, 2007. - 208 с.**

У підручнику викладені питання, що включені до програми з дисципліни «Медицина психологія», яка затверджена Міністерством охорони здоров'я України для студентів вищих медичних навчальних закладів IV рівня акредитації, що навчаються за спеціальностями 7.110101 «Лікувальна справа», 7.110104 «Педіатрія» та 7.110105 «Медико-профілактична справа». У перших трьох розділах підручника розглянуто загальні питання медичної психології, зокрема предмет, методи дослідження та завдання медичної психології; поняття про психічне здоров'я людини; особистість та хвороба, внутрішня картина хвороби, психічні функції людини та хвороба.

Згідно з 2-м змістовним модулем програми висвітлюються практичні аспекти медичної психології: психологія медичних працівників у процесі лікувально-діагностичної діяльності; психосоматичні розлади; психологічні особливості поведінки пацієнтів з різними захворюваннями, особливості суїцидальної поведінки; психогігієна, психопрофілактика та психотерапія як основа збереження психічного здоров'я.

Підручник розраховано на студентів вищих медичних навчальних закладів IV рівня акредитації. Разом з тим видання може бути корисним для студентів-психологів, лікарів-інтернів і студентів вищих медичних навчальних закладів I—III рівнів акредитації.

616.89(02)

C62

**Сонник, Г. Т.**

**Психіатрія [Текст] : підруч. для студ. стомат. ф-тів вищ. мед. навч. закл. III-IV р. акр. ( ЦМК МОЗУ) / Г. Т. Сонник, О. К. Напрєєнко, А. М. Скрипніков. -К. : Здоров'я, 2006. - 432 с.**

У підручнику, який складається з двох частин, розглянуто загальні та окремі питання психіатрії. У першій частині висвітлено основні положення загальної психопатології й симптоматики психічних захворювань, друга частина присвячена клінічній психіатрії, здебільшого захворюванням, знання яких необхідне для майбутніх лікарів стоматологів.

Для студентів стоматологічних факультетів вищих медичних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації, а також лікарів загального профілю (сімейних лікарів) і суміжних спеціалістів.





**616.89(02)**

**П86**

**Психіатрія [Текст] : Підручник для студ. вищ. мед. навч. закл. III-IV р. акред. / О. К. Напрієнко, І. Й. Влох, О. З. Голубков, А. О. Двірський ; За ред. О.К. Напрієнка. - К. : Здоров'я, 2001. - 584 с.**

Ця книга є першим фундаментальним українським підручником з психіатрії. За структурою і змістом він відповідає чинній навчальній програмі. Класичні уявлення про головні форми психічних розладів викладено з урахуванням новітніх досягнень теоретичної медицини. Розширено обсяг глав «Психосоматичні та соматопсихічні розклади», «Екологічна психіатрія».

Для студентів вищих медичних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації.



**87.4**

**Геник, С. М.**

**Людина. Сім'я. Україна [Текст] / С. М. Геник. – Івано-Франківськ : Сіверсія, 2000. – 600 с.**

Книга професора С. Геника продовжує висвітлення питань, порушених у книзі «Усе починається з

родини». Це, зокрема, вивчення й аналіз аспектів, що, на думку автора, впливають на розвиток молоді людини, функціонування сім'ї та взаємини між членами родини, вплив цих чинників на побудову міцної держави. З погляду сьогодення розглядаються завдання органів влади, громадських і релігійних організацій у розвитку духовності, виховання патріотизму та поваги до історичної спадщини українського народу.

Розрахована на широке коло читачів.



# Психосоматика розладів харчової поведінки

У статті в журналі «Психотерапія» розглянуто психосоматичні аспекти розладів харчової поведінки. Автор розглядає зв'язок між емоційними переживаннями та фізичними симптомами, зокрема, як психологічні фактори впливають на розвиток таких розладів, як анорексія, булімія та компульсивне харчування.



Ірина Коваленко

Розлади харчової поведінки є складними психосоматичними захворюваннями, які часто супроводжуються фізичними симптомами. Вони можуть бути наслідком емоційних переживань, стресу та інших психологічних факторів. Автор наводить приклади клінічних випадків та аналізує зв'язок між психологічними та фізичними аспектами цих розладів.

Важливо розуміти, що розлади харчової поведінки не є лише фізичними захворюваннями, а мають глибоко психологічний характер. Для ефективного лікування необхідно врахувати як фізичні, так і психологічні аспекти проблеми. Автор пропонує комплексний підхід до лікування, який включає психотерапію та медичне спостереження.

Лікування розладів харчової поведінки вимагає комплексного підходу, який включає психотерапію, медичне спостереження та, за необхідності, фармакологічне лікування. Автор наводить приклади успішного лікування та аналізує фактори, які впливають на результативність терапії.

Важливо пам'ятати, що розлади харчової поведінки можуть мати серйозні наслідки для здоров'я. Тому необхідно звертатися до спеціалістів за допомогою при перших ознаках проблеми. Автор наводить приклади клінічних випадків та аналізує зв'язок між психологічними та фізичними аспектами цих розладів.

Розлади харчової поведінки є складними психосоматичними захворюваннями, які часто супроводжуються фізичними симптомами. Вони можуть бути наслідком емоційних переживань, стресу та інших психологічних факторів. Автор наводить приклади клінічних випадків та аналізує зв'язок між психологічними та фізичними аспектами цих розладів.

Важливо розуміти, що розлади харчової поведінки не є лише фізичними захворюваннями, а мають глибоко психологічний характер. Для ефективного лікування необхідно врахувати як фізичні, так і психологічні аспекти проблеми. Автор пропонує комплексний підхід до лікування, який включає психотерапію та медичне спостереження.

Лікування розладів харчової поведінки вимагає комплексного підходу, який включає психотерапію, медичне спостереження та, за необхідності, фармакологічне лікування. Автор наводить приклади успішного лікування та аналізує фактори, які впливають на результативність терапії.

Здоров'я України

№ 23-24 2014

Health-ua.com

Дієта і харчування: **Ірина Коваленко** (Ірина Коваленко)

Дієта і харчування: **Ірина Коваленко** (Ірина Коваленко)

Психологія: **Ірина Коваленко** (Ірина Коваленко)

# Корамаг®

Зручне поєднання в одній капсулі

acino

1000 | Дієта і харчування | Бульвар Б. Гітлера, 8 | Київ | 01103 | Україна | Контакт: Київ (044) 520-00-00 | www.acino.ua

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПРОБЛЕМИ

## Соматична патологія, тривога й емоційний стрес: як розірвати хибне коло?

Соматичні захворювання часто виникають на тлі тривожних розладів, які в свою чергу можуть викликати нові соматичні симптоми, створюючи замкнуте коло. Автор розглядає зв'язок між емоційними переживаннями та фізичними симптомами, зокрема, як психологічні фактори впливають на розвиток таких розладів, як анорексія, булімія та компульсивне харчування.

Важливо розуміти, що розлади харчової поведінки не є лише фізичними захворюваннями, а мають глибоко психологічний характер. Для ефективного лікування необхідно врахувати як фізичні, так і психологічні аспекти проблеми. Автор пропонує комплексний підхід до лікування, який включає психотерапію та медичне спостереження.

Лікування розладів харчової поведінки вимагає комплексного підходу, який включає психотерапію, медичне спостереження та, за необхідності, фармакологічне лікування. Автор наводить приклади успішного лікування та аналізує фактори, які впливають на результативність терапії.

# Дякуємо за увагу!



Всі видання представлені у цій віртуальній виставці Ви можете взяти у нашій бібліотеці