

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ИДЕИ В ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ

В современной психосоматике различают

- предрасположенность,
- разрешающие и
- задерживающие развитие болезни факторы.

Предрасположенность (диспозиция) — это врождённая (например, генетически обусловленная), а при определённых условиях и приобретённая готовность, которая выливается в форму возможного органического или невротического заболевания. Толчком к развитию такого заболевания являются трудные жизненные ситуации.

Если манифестируют невротические или соматические заболевания, то они развиваются по собственным закономерностям, которые, однако, тесно связаны с факторами окружающей среды (значение способствующих развитию болезни факторов, например при хронических заболеваниях, стало известно лишь в последнее время). В любом случае для диагностики как психосоматического, так и невротического заболевания необходимо понимание ситуационного характера его происхождения.

Констатация наличия психосоматических нарушений не приводит к отрицанию основного диагноза. Если сегодня говорят о психосоматическом биопсихосоциальном заболевании, то это лишь указывает на связь предрасположенность-личность-ситуация.

Стресс

Стратегии поведения при стрессе.

Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX в. Термин введен американским психологом Абрахамом Маслоу (Maslow, 1987). Под "копингом" (от англ. to cope - справиться, совладать) подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые

оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними (Neal, 1998).

Копинг-поведение - форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействия стрессоров на личность.

Особенности этого умения связаны с "Я-концепцией", локусом контроля, эмпатией, условиями среды. По представлениям Маслоу, копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению.

Выделяются следующие способы совладающего поведения:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание.
- поиск социальной поддержки

Личностные ресурсы:

1. Я-концепция
2. Адекватная Я-концепция
3. Позитивная самооценка
4. Низкий нейротизм
5. Интернальный локус контроля
6. Оптимизм
7. Эмпатический потенциал
8. Аффективная тенденция - способность к межличностным связям

В процессе действия стрессора на личность происходит первичная оценка, на основании которой определяют тип создавшейся ситуации — угрожающий или благоприятный (Averill et al., 1971). Именно с этого момента формируются механизмы личностной защиты. Лазарус (Lazarus,

1991) рассматривал эту защиту (процессы совладания) как способность личности осуществлять контроль над угрожающими, расстраивающими или доставляющими ей удовольствие ситуациями. Процессы совладания являются частью эмоциональной реакции. От них зависит сохранение эмоционального равновесия. Они направлены на уменьшение, устранение или удаление действующего стрессора. На этом этапе осуществляется вторичная оценка последнего. Результатом вторичной оценки становится один из трех возможных типов стратегии совладания:

- непосредственные активные поступки индивида с целью уменьшения или устранения опасности (нападение или бегство, восторг или любовное наслаждение);

- косвенная или мыслительная форма без прямого воздействия, невозможного из-за внутреннего или внешнего торможения, например вытеснение («это меня не касается»), переоценка («это не так уж и опасно»), подавление, переключение на другую форму активности, изменение направления эмоции с целью ее нейтрализации и т. д.;

- совладение без эмоций, когда угроза личности не оценивается как реальная (соприкосновение со средствами транспорта, бытовой техникой, повседневными опасностями, которых мы успешно избегаем).