**Психосоматические заболевания**

Специалистам нередко приходится сталкиваться с ситуацией, когда пациенту сложно дышать, он страдает от болей в определённой части тела, плохо работает желудочно – кишечный тракт, на теле появились высыпания, а обследования показывают отсутствие патологии и лечение не даёт желаемого результата. В подобных ситуациях говорят о так называемых психосоматических заболеваниях, когда душевные муки, эмоциональные перенапряжения не находят другого выхода, кроме как «сигналить» о себе через тело.

Причины развития таких недугов: внутриличностные недуги, конфликты, частые и затяжные стрессы, психологические травмы, негативные эмоции. Иногда заболевание – это неосознаваемый протест против жизненных обстоятельств.

 Чаще всего таким расстройствам подвержены люди, неспособные разобраться в своих чувствах и выразить их при помощи слов. Давно замечено, что многие расстройства являются телесными метаформами психологических проблем. Головная боль часто появляется из-за страхов и чрезмерной самокритики, ревматизм – от хронических обид и огорчений, ангина (ком застрял в горле) - от невысказанных обид.

 К функциональным синдромам психосоматических заболеваний относятся: синдром раздражённого кишечника; некоторые аритмии; конверсионные синдромы (психогенные глухота, слепота, параличи, потеря чувствительности, нарушения походки и др).

Существуют также тревожные и депрессивные расстройства с соматическими симптомами – панические атаки проявляются телесно, из-за чего расстройство долго остаются нераспознанными.

К классическим психосоматическим заболеваниям относят: бронхиальную астму, гипертиреоз, нейродермит, ревматоидный артрит, неспецифический язвенный колит, язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки, псориаз, ИБС, ОРИ, опухоли.

Психосоматические заболевания принято считать чем-то несерьёзным, с чем человек может справиться самостоятельно, усилием своей воли. Однако совсем не просто избавиться от таких проблем со здоровьем. Приём лекарств создаёт иллюзию избавления от таких расстройств.

Психосоматические заболевания требуют комплексного медицинского вмешательства, состоящего из проведения адекватной симптоматической терапии и работы над проблемой.

Специалисты уверены, что исцелить недуг проще на ранних стадиях. Однако поход к врачу психотерапевту заменяется годами мытарств по поликлиникам к различным специалистам. Самолечение различными препаратами только усугубляет ситуацию.

Чтобы диагностировать психосоматическое заболевание, специалисты рекомендуют, пройти исследования, которые исключают серьёзную патологию, а затем приступить к психологическому обследованию. Лечение такого заболевания всегда индивидуально.

Чтобы быть здоровым, специалисты уверены, главное находиться в гармонии со своими эмоциями. Тревожные расстройства с соматическими проявлениями чаще возникают у людей, чрезмерно задумывающихся о завтрашнем дне, депрессивные – у размышляющих о прошлом.

Здоровье напрямую зависит от образа мыслей, отношения к успехам и неудачам, от присутствия или недостатка любви, от умения находить вокруг красоту и получать от неё удовольствие, от способности быть счастливым. Не бывает жизни без стрессов. При любых неприятностях полезно мысленно принять самый плохой исход, а затем двигаться по пути решения проблемы.

Чтобы сохранить психическое и физическое здоровье, специалисты советуют:

- находить время для главного в жизни;

- получать удовольствие от того чем занимаешься;

- отпускать обиды, не держать в себе негативные эмоции;

- вести активный образ жизни, не пренебрегать физической культурой;

- праздновать успех даже не самый большой;

- решать дела в порядке их значимости;

- позволять себе расслабляться и отдыхать;

- мыслить позитивно и чаще улыбаться.