**«Психосоматические заболевания у детей». Взгляд психолога.**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Многие дети часто болеют, попадая в новую обстановку. Родители уже в раннем возрасте отправляют их в детский сад, берут с собой в магазины, отводят на различные подготовительные занятия, секции. И сразу же, после первого симптома болезни, родители начинают лечить своих детей различными таблетками и микстурами. А ведь у детей совсем еще не окрепшая иммунная система и ей самой нужно учиться бороться с вирусами. Лечение медикаментами не всегда дает желаемый результат, ведь причина не обязательно кроется в физическом недомогании.Заболевание не сопровождается видимыми изменениями со стороны соматического статуса, который не проявляется и при углубленном медицинском исследовании. В то же время состояния ребенка ухудшается с нарастающим страданием ребенка, выбивающим его из повседневной жизни, и психического состояния. На протяжении многих лет с психосоматическими заболеваниями вынуждены все чаще и чаще сталкиваться врачи и специалисты.

Проявления болезни во многих заболеваниях играет неблагоприятные психические воздействия:

1. Недостаточное внимание к ребенку или чрезмерная опека, конфликты в семье;
2. Нарушения в работе ЦНС;
3. Неблагоприятные социальные факторы;
4. Психические и физические травмы;
5. Подавление эмоций, неумение ребенка выразить свои внутренние переживания.

**Причины психосоматических заболеваний**

Очень часто болеют дети, которые не могут выразить свои переживания и, таким образом, через физическую болезнь пытаются обратить внимание взрослых на свои психологические проблемы, потребности, которые не были удовлетворены. Именно психологический комфорт играет важную роль в здоровье ребенка (физического и психического). Психологический дискомфорт и стресс могут стать причинами тех или иных заболеваний.

Детский организм начинает сигнализировать о проблемах с психологическим состоянием путем повышения температуры, ознобом, апатией. И это далеко не все симптомы. Таким образом, включается психологическая защита, когда эмоции и переживания переходят в тело. Многие родители замечали, что после того как ребенок долго переживал, что ему не купили заветную игрушку, начинает подниматься температура, психика пытается блокировать перенапряжение и «выпустить пар» через телесные недуги.

**Эмоциональная блокировка.** Интересно отметить, что большинство болезней, которыми страдают дети, поражают в первую очередь глаза, нос, уши, горло и кожу. Любая детская болезнь говорит о том, что ребенок чувствует гнев в связи с тем, что происходит вокруг него. Ему трудно выразить свои переживания - либо потому, что он еще не знает, как это сделать, либо потому, что родители запрещают ему это делать. Эти болезни возникают, когда ребенок не получает достаточно внимания и любви.

**Ментальная блокировка.** Если ребенок болен какой-то детской болезнью, прочитайте ему это описание. Будьте уверены, что он все поймет, каким бы маленьким он ни был. Нужно объяснить ему, что болезнь - это его реакция на окружающий мир и что трудности в этом мире неизбежны.Он должен осознать, что у окружающих есть и другие обязанности помимо ухода за ним, поэтому они не могут возиться с ним круглые сутки. Он также должен дать себе право ощущать гнев и проявлять его, даже если это не нравится взрослым. Он поймет, что у людей, которые его окружают, также время от времени возникают трудности, но он не должен отвечать за их неудачи.

Часто возникающие психосоматические заболевания:

**Аденоиды**. Ребенок чувствует себя нежеланным, нелюбимым. Вторая причина — конфликт между родителями, в результате которого он чувствует себя ненужным.

**Ангина (о.тонзиллит).** Малыш от природы робкий, нерешительный, боится высказывать свое мнение, не может попросить то, что для него важно.

**Атопический дерматит.** Может возникнуть, если у ребенка есть сильный подсознательный страх чего-либо.

**Бронхиальная астма.** Часто встречается у детей, слишком привязанных к матери и нуждающихся в ней беспрерывно. Вторая причина — родители проявляют чрезмерную строгость по отношению к ребенку, ему не разрешают проявлять эмоции.

**Бронхит.** Может развиться у ребенка из семьи, в которой есть конфликтная ситуация. Вы замечали, что в момент, когда рядом с вами кашляет ребенок, вы замолкаете и сразу же уделяете ему внимание? Подсознательный способ ребенка примирить конфликтующих взрослых.

**Близорукость (миопия).** Ребенок не хочет видеть то, что ему неприятно. Как правило, чаще всего это касается отношений между родителями или каких-то вещей, направленных против него. Проблемы со зрением в подростковом возрасте могут говорить о том, что ребенок боится будущего, не знает, чем хочет заниматься, или не хочет ничем заниматься.

**Диарея.** Частые проблемы со стулом бывают у детей, которые переживают страх и психологический дискомфорт любого характера.

**Заикание (логоневроз).** Ребенок не чувствует себя в безопасности, он чем-то сильно напуган и пребывает в этом состоянии длительное время.

**Отит.** Возможно, вы ругались в присутствии ребенка с супругом, говорили при нем что-то неприятное - то, что его напугало.

**Ринит.** Нередко бывает у детей с заниженной самооценкой, у которых нет веры в собственные силы и возможности.Ощущение отсутствия поддержки со стороны взрослых - еще одна распространенная причина психосоматического ринита.

**Энурез.** Провоцируют страхи, которые напрямую связаны с родителями - особенно с личностью отца. Возможно, он слишком строг к ребенку и тем самым вызывает у ребенка постоянное ощущение напряжения.

**Что со всем этим делать родителям?** Ответ прост - надо любить своего ребенка. Но не тайно и где-то в глубине души, а открыто и явно.Говорить о своей любви к ребенку, жалеть его, общаться с ним, понимать его проблемы, а не отмахиваться от них.

Если у вашего малыша есть какой-то хронический диагноз, задумайтесь, комфортно ли ему, не беспокоят ли его какие-то страхи. Не исключено, что ваше внимание окажется эффективнее любого лекарства.

**Решения данной проблемы:**

- Психосоматические расстройства обычно появляются, когда дети достигают предела своей эмоциональной выносливости. Предотвратить их, важно учитывать возможности именно вашего ребенка, а также не игнорировать его боль и стресс.

- Учите ребёнка регулировать своё эмоциональное состояние с помощью слов, описывающих то, что с ним сейчас происходит, давать названия своим переживаниям. Называя эти чувства вслух, обсуждая их с близкими людьми, мы учимся проговаривать происходящее внутри себя, молча. При этом, в младенческие и дошкольные годы эмоциональное состояние ребёнка регулируется с помощью понимающих родителей, которые объясняют, что же с ним происходит. Постепенно он усваивает модель управления своим состоянием, и тогда проблема перерабатывается его собственной психикой, а не идёт в телесные симптомы.

- Спрашивайте детей о том, как прошёл их день. Взрослым людям повседневная детская деятельность, игры и взаимодействие с другими могут показаться незначительными. Тем не менее, для маленьких членов вашей семьи они могут быть жизненно важны! Проявив заботу и узнав, что происходило с ребёнком в течение дня, вы сможете понять, что его беспокоит. И поговорить о его беспокойстве.

- Ищите источник проблемы. Выясните, как долго продолжался дискомфорт, когда боли становятся более интенсивными и когда они исчезают. Часто бывает, что симптомы исчезают, например, когда ребёнок чувствует себя или реально находиться далеко от источника проблемы.

- Позвольте детям выражать себя, описывать свои чувства. Поначалу им может быть трудно, помогайте им. Важно, чтобы ваши дети знали: их готовы слышать и слушать. Однако не увлекайтесь вопросами, чтобы не допустить психологического давления на ребёнка вместо поддержки, скорее, предлагайте слушать, когда ему это нужно.

- Старайтесь сохранять спокойствие, если ваши дети не могут выразить, что происходит, или говорят какую-то глупость с вашей точки зрения. Если дети не могут выразить свои чувства словами или связанными предложениями, то ваше раздражение или крик только усугубят ситуацию. Если чувствуете, что начинаете злиться, сделайте несколько шагов назад от ребёнка, возьмите паузу. Попейте воды, посмотрите в окно. Продолжайте только после того, как сумели справиться со своим состоянием.

- Если симптомы становятся регулярными, заведите дневник, в который записывайте всё, что можно иметь отношение к симптомам. День, время, обстоятельства, для того, чтобы уловить возможную связь симптомов с происходящими событиями в жизни ребёнка.

- В сложных случаях помните, что вам и вашему ребёнку может понадобиться помощь медицинского психолога, психотерапевта и психиатра.

- Не отказывайте своему ребенку в помощи, в которой он или она нуждается, в том числе в необходимых лекарствах, назначенных педиатром или другими профильными докторами.

**Будьте внимательны к своим детям и будьте здоровы!**