

detkityumen.ru

Психосоматика: надуманная проблема или причина детских болезней?

О детской психосоматике сегодня не слышал разве самый ленивый. Как эмоции влияют на здоровье ребенка, говорят и врачи, и психологи. Правда ли, что детям необходимо открыто проявлять все свои чувства, иначе их подавление может привести к тревоге, стрессу и к различным сбоям в работе растущего организма, рассказывает Яна Ивлева, психолог, семейный системный психотерапевт, консультант по детско-родительским отношениям, спикер онлайн-курса семинаров "Факультет осознанного родительства".

Напомним, что проект "Факультет осознанного родительства" создан для всех, кто хочет лучше понимать своих детей и стремится сделать семейные отношения крепче и гармоничнее. В рамках нового цикла онлайн-лекций каждую субботу, с 22 апреля по 13 мая, в прямом эфире с экспертами в сфере семейных отношений обсуждаются наиболее важные и важные для всех родителей темы.

- Наш проект полезен для родителей, которые любят своих детей и хотят дать им возможность быть счастливыми. Быть хорошими родителями – непростая задача, ведь каждому из нас приходится учитывать множество факторов, которые при этом постоянно меняются: особенности характера ребенка, внешние обстоятельства, свое собственное состояние. А дети – хорошие психологи: они умеют считывать чувства и эмоции взрослых, прекрасно понимают язык невербальной коммуникации и улавливают даже то, о чем родители не говорят вслух. Именно об эмоциях и их трансформации мы поговорили с **Яной Ивлевой, психологом, семейным системным психотерапевтом**, – поделилась **Елена Кашкарова**, руководитель семейного проекта "Создавая будущее", организатор "Факультета осознанного родительства".

Психосоматика – надуманная проблема, а врач, который ссылается на психологические истоки детских болезней, просто не умеет их лечить? Или же все болезни – это только следствия, а причины нужно искать в психике ребенка? Разбираемся вместе с экспертом Яной Ивлевой.

Насморк и частые простуды вместо топая ногами и крика

Начиная разговор на тему детской психосоматики и отвечая на вопрос, кто прав: сторонники или противники психосоматического подхода в современной медицине, специалист по детско-родительским отношениям Яна Ивлева отметила, что эта тема действительно очень интересна, а психосоматика как врачебный диагноз подразумевает под собой медицинское изучение.

- Что такое психосоматика? Это связь между психологическим и телесным проявлением. Само слово "психо" в переводе с греческого это – душа, а "сома" – это тело. И когда мы говорим, что это психосоматическое заболевание, то подразумеваем, что душа ребенка, не имея возможности проявить себя через эмоции и чувства, показывает их через тело, и тогда появляются те самые заболевания, – поясняет Яна Ивлева. – Что говорит медицина? Что это прежде всего нарушения в работе внутренних органов, физиологические изменения. Однако в тех случаях, когда врачи не могут поставить точный диагноз, разобраться в причинах болезни и подобрать эффективное лечение, они обращаются за помощью к психологам.

По мнению психологов, тело отражает наше внутреннее состояние. Как это работает у детей?

- Когда ребенок не может открыто показать чувства и эмоции родителям, например, проявить свою злость, беспомощность или переживания по поводу происходящего вокруг, высказать это при помощи слов или потопать ногами, покричать, покататься по полу, то начинает проявлять это телом посредством простудных и бронхиальных заболеваний, хронического кашля, аллергии, головных болей, насморка, – рассказывает эксперт.

Как формируются психосоматические заболевания?

У любого человека, независимо от его возраста, есть эмоции. Эмоция – это рефлекс, очень быстрое, мгновенное, проявление реакции в ответ на что-либо. Мозг человека устроен таким образом, что благодаря базовым эмоциям ребенок понимает окружающий мир и знает, как на него реагировать.

- На базе эмоций у детей формируются чувства. Чувства – это когда эмоция подкрепляется мыслью, реакцией. Например, ребенок чего-то боится, и он убегает. Но иногда бывает такое, что эмоция возникает, но проявить ее по каким-то причинам нельзя, – продолжает объяснять психолог Яна Ивлева.

Важно, как в детстве значимые взрослые реагируют на эмоциональные проявления ребенка, подчеркивает эксперт:

- Например, ребенок сердится и плачет, а мама в ответ хмурится и начинает переживать. Что видит ребенок? Если я буду злиться, то мама не примет меня таким. И дети, считывая реакцию родителей, могут блокировать негативные проявления, не позволяя себе их выражать. А на самом деле злость – это нормальная естественная эмоция, которая помогает нам отстаивать себя. Злость – это про то, какой я сильный, как я могу предъявлять себя миру и говорить "нет", а при необходимости защищать себя. Так работает злость в здоровом состоянии. А вот если она запрещена, то это формирует неуверенность. Есть люди, которые постоянно делают шаг назад, пасуют перед лицом внешних обстоятельств и их проявлений. При постоянном подавлении эмоций психика постепенно перестает справляться. К примеру, когда человек чувствует злость, но постоянно ее гасит, не давая себе возможности ее прожить, эмоция начинает блокироваться, вытесняется, отрицается и остается в теле в виде напряжения.

Детские психосоматические заболевания могут закладываться еще во время перинатального периода, отмечает Яна Ивлева:

- Как устроила умная дальновидная природа? Она связала маму и дитя для того, чтобы по эмоциональному всплеску матери ребенок мог оценивать и воспринимать внешний мир, причем делает он это автоматически. Если мама пугается – это означает опасность, если мама счастлива, то можно быть спокойным и не волноваться. Это уловка эволюции, чтобы выжить. Природа настолько прочно связала ребенка с родителями, прежде всего с матерью, что психосоматические заболевания могут закладываться во время беременности. На это влияет то, как будущая мать носит и ждет своего малыша, какие у нее отношения с отцом ребенка в это время, какие надежды и планы на его рождение. Мы знаем, что некоторые женщины рожают детей, чтобы скрепить таким образом семью или поднять свою значимость в глазах мужа и общества. И где здесь остается место для любви к ребенку? Такая беременность сопровождается напряжением, которое затем находит свой выход в эмоциях новорожденного: он может много плакать ночами, потому что чувствует тревогу мамы и тоже волнуется.

Детская психика организована таким образом, что ребенок эгоцентричен, он считает, что мир крутится вокруг него. Из этого он делает вывод о том, что все, что происходит с родителями, тоже связано с ним, рассказывает психолог:

- Маленький ребенок считает, что если мама грустит, то это по его вине, если родители конфликтуют, это тоже из-за него. Но пока новорожденный не способен ничего сказать своим родителям, все, что ему остается, – проявлять эмоции через тело, например он может покрыться сыпью или отказываться от еды. Ребенок – это зеркало своих родителей и все, что он в нем увидит, он отражает, формируя представление о себе. А самая тесная эмоциональная связь у малыша – с мамой, и отсюда следует правило: счастливая мама – счастливый ребенок, напряженная мама – напряженный ребенок, всегда так было и всегда так будет.

Болезнь как инструмент влияния на родителей

Психосоматику изучают с древних времен. Что говорят исследования и какие факты были установлены?

- Мы уже сказали о сильнейшей эволюционной связи ребенка с мамой, позволяющей детям выживать, быстро реагируя на то, что происходит вокруг. Результаты изучения этой темы говорят о том, что послеродовая депрессия матери негативно влияет на физическое развитие ребенка даже в том случае, когда и уход, и кормление от этого никак не страдают. Нередко дети начинают часто болеть при угрозе развода родителей, тем самым пытаясь их связать и сплотить. Это ни в коем случае не осознанное решение ребенка, а реакция его психики на напряженный фон в семье и на стресс. Это такое интуитивное стремление "спасти" своих родителей. Также установлено, что телесная болезнь обостряется или протекает тяжелее, если эмоциональная сфера нарушена, на душе тяжело, а вокруг сплошные проблемы.

Душевное равновесие и внутренний раздрай по-разному отражаются на телесном уровне, подчеркивает психолог:

- Далеко не все заболевания, генетическими носителями которых мы являемся, проявляются в острой или явной форме. Если человек в балансе и не делит себя на плохое и хорошее, у него внутри спокойствие, он не ставит оценки всем и самому себе, то и болезнь может никогда не дать о себе знать. Чем тяжелее у нас на душе, чем напряженнее мы живем, чем больше проблем видим внутри и вокруг, тем сильнее душа провоцирует тело переживать еще больше. Психике как-то нужно справляться с внутренним раздраем и она подключает тело, которое начинает болеть, стараясь обратить на себя внимание.

Что провоцирует психосматику

Есть ряд ситуаций, способных спровоцировать психосоматические заболевания у детей, рассказывает Яна Ивлева. Прежде всего, по словам эксперта, это климат внутри семьи:

- Напряженные отношения и ссоры в семье, обстановка в целом: скажем, ладят ли родители между собой, как часто конфликтуют и вмешивают ли в конфликты детей – все это отражается на детском самочувствии. Негативно сказаться на ребенке могут и сильные эмоциональные потрясения: потеря близкого человека или домашнего питомца. Когда ребенок сталкивается со смертью и начинает задавать серьезные вопросы, то нужно объяснять детям, что это естественно, ведь жизнь конечна, и это факт. При этом надо говорить ребенку, что его ждет долгая, полная интересных событий жизнь. Необходимо поддерживать детей в их переживаниях по поводу утраты, при этом делиться с ними и своими чувствами.

Кроме эмоциональных потрясений, очень сильно на психосоматические заболевания ребенка может повлиять и рождение еще одного малыша, подчеркивает эксперт:

- Старший ребенок воспринимает малыша как угрозу, переживает, что о нем забудут, от него откажутся, отвернутся, его покинут. Он начинает сомневаться, искать подтверждений любви к себе. В такие моменты ребенку важно дать возможность проговаривать свои переживания, обсуждать с ним его страхи. И если он засомневался, но точно не отвечать фразами: "Не говори глупостей! Не выдумывай, все будет хорошо", тем самым обесценивая детские тревоги. Куда ребенку идти с этим напряжением и сомнениями, которые никто не развеял. Как он может донести до мамы, что он так в ней сейчас нуждается, как не заболев?

Эксперт обращает внимание родителей на то, что важен и характер отношений с ребенком, заложенный в детстве:

- Психосоматические заболевания могут быть вызваны и отношениями с матерью. Когда мама гиперопекающая, она буквально душит ребенка своей заботой, не давая ему дышать полной грудью. Бывает, что в ответ дети перестают себя активно вести: интересоваться, развиваться, потому что все за них делает мама. Сказаться может и недостаток внимания, гипоопека, когда родители говорят: "Ты уже большой, сам справишься". Но задача родителя не только одевать, обувать и кормить своих детей, но и питать их эмоционально. А это как раз про

тепло, заботу, внимание. И если ребенок слишком самостоятельный, а мама эмоционально недоступна, то он начинает искать подтверждение любви другими путями. Заметьте, когда такие дети вырастают, родители им говорят: "Почему ты мне не звонишь?", а он отвечает: "А что, надо?", потому что он привык к тому, что его тепло, внимание и забота никому не нужны. В результате такие дети нередко вырастают холодными людьми.

Негативно отражаются на детской психосоматике и завышенные ожидания, чрезмерная требовательность, строгость. Речь про родителей, которые "замечают" своего ребенка только тогда, когда он добивается успеха.

- Такие дети тоже могут начать психосоматически болеть, тем самым показывая родителям, что они не всемогущие и то, чего от них ждут взрослые, маленькому ребенку еще не по плечу. Для начала детям нужно понять, как то, что от них требуется, делать правильно. Например, чтобы помыть посуду хорошо, ребенок должен раз сто помыть ее плохо.

Как снизить риски?

Отвечая на вопрос, на что обращать внимание родителям и что снижает риски психосоматических проявлений, психолог отметила, важность в этом вопросе генетики:

- Мы передаем генетически разные болезни, и это оказывает влияние на потенциальные риски наших детей столкнуться с теми или иными проявлениями психосоматики. Очень важны социальные факторы, влияющие на то, как ребенок в этом мире оказывается на своем месте: это среда, в которой растет и развивается ребенок, атмосфера вокруг него. Принятие и поддержка способствуют тому, чтобы психосоматика не проявлялась.

В последнее время ученые стали включать в список факторов риска проявления моббинга и буллинга, которые стали своего рода нормой современной жизни, отмечает Яна Ивлева.

- Буллинг – это исключение части людей по какому-либо параметру, признаку. Моббинг отличается от буллинга тем, что в этом случае травля осуществляется не одним человеком, а группой. Наше общество меняется. Если в Советском Союзе чувствовать и проявлять злость не разрешалось и было не принято, эти чувства копились, не находя выхода, то теперь, когда запрет на проявления эмоций снят, они стали выплескиваться наружу в виде психологического насилия.

К психосоматике приводит и гиподинамия. Движение – это жизнь, а его отсутствие имеет обратный эффект.

- Мы очень много времени проводим за компьютером, в офисе, в автомобиле, слишком много сидим и слишком мало гуляем, что негативно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии. Физическая активность – один из лучших помощников при стрессе. Эмоции должны выходить. Если хочется плакать, то нужно плакать, а если я злюсь, почему бы мне не пойти в спортзал, чтобы компенсировать агрессивные состояния? – советует психолог.

Как понять, что болезнь – это психосоматика?

С любым заболеванием прежде всего нужно обратиться к педиатру или узкому специалисту, пройти тщательное всестороннее медицинское обследование. Отслеживать, если заболевание проявляется регулярно и приобретает хронический характер и при этом плохо поддается медикаментозному лечению. Особое внимание стоит обратить на те случаи, когда наблюдается закономерность и связь с определенными событиями в жизни ребенка и семьи.

- Родителям необходимо проанализировать, когда ребенок начинает болеть, связано ли это с семейной обстановкой. Скажем, родители поругались – и на следующий день ребенок с температурой. Или взрослые заняты так, что у детей попросту нет другой возможности обратить на себя родительское внимание. Ребенок заболевает – и вот мама рядом, папа вечером приносит вкусняшки, и вдобавок все разрешается. Случается, что дети начинают любить принимать лекарства, потому что тем самым в их представлении они становятся похожими на своих родителей: оказываются на одной волне со своим любимым родным человеком, который

ведет здоровый образ жизни, ходит по врачам, принимает витамины, – делится примерами из своего практического опыта Яна Ивлева.

Психосоматика не обязательно проявляется в виде температуры, плохого самочувствия или явного заболевания. Иногда это могут быть нервные симптомы. Так, эмоциональное напряжение может находить телесный выход, когда ребенок накручивает волосы на палец или грызет ногти, делает повторяющиеся движения руками.

- Это тоже своего рода сообщение, – уверяет психолог. – Но бывает, что родители не обращают на это внимания, и зря. Такими неосознанными способами дети стараются показать, что им этого внимания как раз не хватает. А вообще, дети полностью отражают своих родителей, поэтому, глядя на поведение своего ребенка, нужно каждый раз задумываться, что же он хочет этим проявлением сказать.

Что такое психогигиена и почему ее важно соблюдать

Водить ли ребенка к психологу на профилактические осмотры или нет? На этот вопрос эксперт ответила так:

- Психогигиену надо соблюдать, безусловно. Но вести ребенка к психологу в качестве профилактики совсем не обязательно. Идти к психологу нужно тогда, когда родителей что-то беспокоит, тревожит. Если ребенок внешне здоров и жизнерадостен, если у него есть познавательный интерес, он развивается, задает много вопросов, то это не повод для консультации, а только радость! А вот если что-то уже обнаружилось или есть подозрения на отклонения, то можно и прийти, чтобы задать психологу вопросы. Специалист посмотрит на ребенка со стороны, составит профессиональное мнение и даст все рекомендации.

Психогигиена – это способ профилактики психосоматики. Родителям рекомендуется решать свои проблемы самостоятельно, не включая в этот процесс детей, не вовлекая их в конфликты и не спрашивая детского мнения о том, как поступать взрослым.

- Нужно заниматься собственным здоровьем: телесным и психическим, ограничивать поток негатива, стараясь его минимизировать. Родителям важно разделять дом и работу и четко понимать, зачем люди ходят в офис. Не стоит видеть в своем коллективе семью, потому что все-таки это иллюзорное представление. Не бойтесь обращаться к специалистам: к психологам, психотерапевтам для обследования, когда вас что-то тревожит. И не нужно тонуть в чувстве родительской вины, если вдруг ребенок начинает много и часто болеть. Лучше пойти к специалистам и начать разбираться в причинах происходящего. И обязательно нужно заботиться о своем внутреннем состоянии, стараться поворачиваться к себе лицом, осознавать, что я чувствую и проживаю. Одним словом, начинать нужно с себя.

В рамках онлайн-лекции "Факультета осознанного родительства" психолог, семейный системный психотерапевт, консультант по детско-родительским отношениям Яна Ивлева ответила на вопросы родителей, присланные к прямому эфиру.

Рэкет на эмоции

- Когда родители говорят сыну: "Ты мужчина, а мужчины не плачут" или дочери: "Ты же девочка, потерпи", то это относится к подавлению эмоций?

- Конечно. Тем самым мы даем своим детям определенную установку, занимаемся психологическим рэкетом. Дети, слыша такие слова родителей, трактуют их как "плакать нельзя", если речь о мальчиках. А что можно мальчикам? Злиться. И в результате мальчик испытывает грусть, но она, находясь под внешним запретом со стороны родителей, подавляется, подменяется другой эмоцией, например, злостью. То же самое с обидой, которую в свой адрес многие мамы и папы запрещают. Получается, грустить, расстраиваться и обижаться нельзя, а разозлиться и убежать в комнату, хлопнув дверью, вроде как, можно. По сути, ребенок грустит, а на поверхности остается агрессия или обида.

- Тема развода актуальна для многих родителей. Что в такой ситуации лучше для ребенка: поставить его перед фактом, сообщив о свершившемся событии, или предупредить заранее, что дело движется к разводу?

- Ребенок все чувствует, и его не обманешь, стараясь держать грядущий развод в тайне. Даже если слова родителей говорят об обратном, дети чувствуют, что мама и папа грустят, они несчастны. Благополучной внешней картинкой ребенка не обманешь, потому что он ощущает напряжение, считывает недоговоренность, которая есть между взрослыми. Я всегда рекомендую сообщать детям о разводе еще "вчера", как только вы почувствовали неладное в отношениях. Ведь неизвестно еще, что хуже: горькая правда или сладкая ложь. Правду ребенок воспринимает как то, что с ним считаются, ему доверяют и воспринимают его как сильного человека, который с этим справится. По сути, это проблема не ребенка, а родителей, которые, как его любили, так и будут продолжать любить, ведь в отношении к ребенку ничего не меняется. Поэтому, я считаю, что правда менее травматична для детей, чем обман за "красивым фасадом". Это позволит ребенку не задаваться впоследствии вопросом: "А почему мне не сказали правду?" и избежать сомнений в своих силах и возможностях.

- Может ли из ребенка, у родителей которого были к нему завышенные ожидания и требовательность, вырасти "достигатор", старающийся во всем и всегда преодолевать себя и стремящийся к покорению все новых и новых вершин? При этом психосоматические заболевания обойдут его стороной?

- Что такое "преодолевать себя"? Разве это не означает не быть собой? Идти к новой цели, не чувствуя, как ты устал или не осознавая, для чего тебе эти новые достижения? Если такого человека похвалит начальник, что для него это будет означать? То, что он хороший для окружающих. А когда он хороший для себя? Только тогда, когда он что-то достигает. Есть ли в таком образе жизни возможность расслабиться или "накосячить", совершив ошибку? Как во всем этом человек может быть собой и быть хорошим просто потому, что он родился и живет без условий, а не потому, что его похвалили? Такая позиция – это восприятие себя при определенных условиях: я есть в этой жизни только тогда, когда меня хвалят. А если не похвалят, то в какую яму я упаду и в какую боль меня это утнет? Я думаю, это несчастливая жизнь. Да, такой человек может быть финансово состоятельным и социально признанным, но назвать его по-настоящему счастливым можно вряд ли.

- Как снизить негативные проявления психосматики, когда малыш идет в садик? Что могут сделать родители, чтобы помочь ребенку адаптироваться?

- Детский сад – это несомненно стресс для ребенка. До этого момента он находился в привычной ему атмосфере, знал, как реагировать на родителей и других членов семьи. Когда он приходит в детский сад, то попадает в абсолютно новую обстановку, в которую должен себя встраивать. В этот момент нужно наблюдать за своим ребенком: как он заходит в детский сад и как идет на контакт, страшно ему или нет. Частые заболевания, конечно, говорят о том, что он тревожится, находится в напряжении. Если это детская адаптация к садику, то она проходит в течение месяца-полутора. Месяц прошел, а ребенок так и не привык? Тогда можно обратиться к детскому психологу, чтобы посмотреть, поразобрать, что происходит. Иногда симптом может указывать на другие проблемы и рассказывать, например, о том, как ребенок не доверяет миру, о том, что он чувствует себя в садике небезопасно и поэтому не хочет туда ходить. Ему тревожно, он не может сам справиться с этим, и ему нужно помочь, а для этого лучше обратиться к детскому психологу.

Мама не только хорошая, но и плохая

- Нужно ли учить ребенка проявлять эмоции телом, чтобы они не копились и не получали негативный выход?

- Вряд ли человек будет улыбаться и веселиться, когда ему грустно или страшно и, наоборот, когда распирает от счастья, то грустить не хочется. Учить этому не нужно, потому что эмоции в нас встроены природой. Вопрос в другом: насколько разрешено в семье эмоции показывать и насколько родители принимают эти проявления ребенка. Например, трехлетние ребятишки проживают процесс сепарации, отделения от мамы, определения себя в этом мире и нередко в этот период они начинают капризничать, кататься по полу. И если мама не

принимает эти эмоции своего ребенка, стесняется или боится их проявления, то со временем он научится либо подавлять их, либо гиперактивизировать. А почему? Потому что мама в этот момент как будто не может справиться с эмоциями своего ребенка. Как специалист могу сказать, что когда трехлетка себя так ведет, то все, что ему нужно, – показать, кто здесь взрослый. Ребенок вступает в пору сепарации, взрослеет, начинает видеть главным себя, проверяет границы. И мама может проговорить эту эмоцию, но при этом сказать: "Да, ты злишься. Но будет так, как я сказала. Я люблю тебя, ты мой милый, родной, но сделаем мы по-моему". Да, ребенок испытает определенное разочарование, но иначе границы ему не "вырастить". Мама не только хорошая, но и плохая, потому что без родительских ограничений, которые дети видят, ребенка со своей значимостью, умением говорить нет, воспитать никак не получится. Когда дети не видят рамок, обозначенных жесткими границами, то и не понимают, что им можно, а что нельзя. Это не значит, что мы не воспитываем с любовью. Но это про ограничения, когда ребенок понимает, где его место, чтобы не претендовать на то, что ему не по силам.

- Психосоматика маленького ребенка завит от обстановки в семье и как сделать так, чтобы негативные эмоции взрослых, когда они получают выход, не отражались на малыше?

- Психосоматика ребенка до трех лет очень зависит от состояния мамы, а после трех лет – от обстановки в семье, в том числе и папы, и старших в семье. Как помочь самому младшему в таком случае? Взрослым нужно посмотреть, что происходит в их семье: какая энергия между супругами, какие отношения с детьми? Возможно, это конфликты и недовольства, много негатива. И взрослый, находясь в такой обстановке, жалеет себя или не имеет права высказать мнение, не может проявляться эмоционально. Конечно, если это так, то малыш будет это "зеркалить". И тогда взрослому нужно разбираться, что же он такого несет в этот мир, что ребенок так это "возвращает".

- Психосоматика обычно связана с какими-то негативными вещами, например, болезнями, а есть что-то позитивное, связанное с эмоциями тела?

- Ну конечно! В каждом из нас живут разного рода болезни, заложенные в нас генетически. И, наверное, все слышали много историй о тех людях, которые, заболев чем-то серьезным, хотят жить и не опускают руки несмотря на страшный диагноз. Они говорят: "Жизнь прекрасна!", радуются каждому дню. И нередки случаи, когда болезни уходят в ремиссию. В нас нет негативных эмоций, хоть и принято считать, что злость – это плохо. На самом деле каждая эмоция внутри нас несет какой-то посыл. Так, страх – это страж, который нас защищает. Когда мы боимся, то понимаем, что нам грозит опасность. Злость помогает отвоевывать границы, защищать себя. Когда мы злимся, то показываем, что с нами так поступать нельзя и говорим свое нет. Печаль и грусть нам даны, чтобы проживать потери. Не пережив боль утраты, человек не сможет пережить это состояние, и оно останется в нем, не даст перейти на новый жизненный этап. Абсолютно во всех эмоциях есть позитив.

Все болезни от нервов?

- Насколько медицински доказано, что психосоматика имеет место быть в нашей жизни?

- Современные врачи согласны с тем, что все проявления тела связаны с его физическим состоянием, недомоганием или болезнью. Помните фразу: все болезни от нервов? Многие взрослые с ней согласны, когда дело касается их здоровья, но когда речь заходит о детях, то все начинают сильно сомневаться и бегать с ребенком по врачам.

- Может ли аллергия иметь психосоматическую природу?

- Да, это факт. Не все аллергии, как и другие диагнозы, связаны с психосоматикой, но в большинстве случаев это так. Как системный семейный психотерапевт могу сказать, что аллергия может передаваться из поколения в поколение. Наша генетическая память несет наследие всего рода. Очень важно порой обращаться к предкам, потому что это дает представление о себе и добавляет жизненные силы. Если когда-то в наших предыдущих поколениях что-то произошло и это не было прожито, а было "закопано", подавлено, то это доходит и до потомков, это доказано психологическими теориями. И иногда аллергия говорит именно про такую нагрузку и про то, что на пути потока жизни и энергии рода лежит "булыжник", а порой даже не один. А когда таких преград от

поколения к поколению прибавляется, то энергия рода совсем плохо протекает. И если есть доверие к такой психологической теории, то можно поисследовать аллергию с этой стороны.

- Может ли психосоматически обусловленная болезнь быть заразной?

- Нет, только если речь не идет о семье, где мы можем это передать в нагрузку своим детям. Потому что ребенок хочет "разгрузить" своего родителя и берет часть эмоций на себя.

- Почему раньше такого термина, как психосоматика, не было?

- В советское время психологии в нашей стране тоже не было. Но все развивается и меняется, общество не стоит на месте. Люди стали встречаться с тем, что проблемы со здоровьем не уходят несмотря на то, что все методы лечения уже испробованы. Этот вопрос начали изучать, искать причины таких явлений, смотреть на проблему шире и принимать во внимание и тот факт, что иногда болезни возникают от нервов и от подавленных эмоций.

Прослушать полную лекцию спикера лекции цикла онлайн-семинаров "Факультет осознанного родительства" психолога, семейного системного психотерапевта, консультанта по детско-родительским отношениям Яны Ивлевой и ознакомиться с ответами эксперта на вопросы зрителей, присланные к прямому эфиру, можно на [ютуб-канале сайта для тюменских родителей "Детки!"](#), также можно посмотреть [презентацию выступления](#) эксперта.

Ирина Яркова

фото alicevrn.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5477/