

2. Ванденко, В. Категория «Ци» в традиционной китайской медицине (часть 1) / В. Ванденко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 11. – С. 1–8.

3. Сагалаев, К. Ритуальное употребление мухоморов у современных коряков / К. Сагалаев // Томский журнал ЛИНГ и АНТР – 2022. – № 3. – С. 142–148.

## **ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА: СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ЭТИОЛОГИЮ И ТЕРАПИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Матвеева В. А.**

Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы  
г. Москва, Российская Федерация

Научный руководитель – *Злобина В. С.*

Актуальность статьи обусловлена ростом соматических заболеваний, связанных с психологическими факторами. Настроение, ощущения и многие физические болезни людей напрямую связаны с их душевным состоянием. Целью статьи является изучение психосоматики и анализ того, как она может повлиять на состояние человека.

Психосоматика (от греческого «психе» – душа и «сома» – тело) – это наука, изучающая влияние психологических факторов на физическое здоровье человека [1, с. 7]. Она рассматривает как эмоциональные состояния, стресс и психологические конфликты могут проявляться в виде физических симптомов и заболеваний. Психосоматические расстройства возникают, когда психические факторы приводят к соматическим нарушениям (нарушения на теле), вызывая различные заболевания.

Психосоматические расстройства могут проявляться в различных формах:

1. Нервная система. Хронический стресс активизирует симпатическую нервную систему, что приводит к повышению уровня адреналина и кортизола. Это может вызвать бессонницу, раздражительность и тревожность.

2. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. Эмоциональные переживания могут нарушать работу пищеварительной системы. Стресс может приводить к таким состояниям, как анорексия, булимия и ожирение [2, с. 98].

3. Кожные заболевания. Стресс может усиливать симптомы и приводить к обострению хронических кожных проблем. Психологические факторы могут способствовать развитию экземы, псориаза и других кожных заболеваний.

4. Сердечно-сосудистые заболевания. Эмоциональное напряжение может вызывать повышение артериального давления и ухудшение состояния сердечно-сосудистой системы. Хронический стресс и тревога могут увеличить риск гипертонии, инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Опорно-двигательный аппарат. Хронический стресс может вызывать мышечное напряжение и боли в спине, шее и других частях тела. Психологические факторы могут способствовать развитию остеохондроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

6. Иммунная система. Хронический стресс ослабляет иммунитет, делая организм более уязвимым к инфекциям и заболеваниям.

Исследования показывают, что около 70–90 % всех физических заболеваний имеют психосоматическую природу. Это подчеркивает важность учета психологических факторов при диагностике и лечении физических заболеваний.

Психосоматика не только влияет на физическое здоровье, но также значительно сказывается на эмоциональном состоянии человека [3, с. 24]. Люди с психосоматическими расстройствами часто испытывают: тревогу, депрессию, социальную изоляцию, низкую самооценку.

Эмоциональное состояние человека может существенно повлиять на его физическое здоровье, создавая замкнутый круг: негативные эмоции вызывают физические симптомы, которые в свою очередь усугубляют эмоциональное состояние. К способам борьбы со стрессом мы отнесли: физическую активность, медитацию и релаксацию, общение, правильное питание, психологическая помощь. Если стресс становится хроническим, стоит обратиться к специалисту – психологу или психотерапевту [4, с. 410].

Таким образом, в ходе работы были рассмотрены нюансы влияния психологического состояния на физическое здоровье, а также меры борьбы со стрессом. Изучение этой взаимосвязи позволяет не только лучше диагностировать заболевания, но и разрабатывать более эффективные методы лечения. Забота о психическом здоровье так же важна, как и о физическом, и при наличии симптомов следует обращаться к специалистам как в области медицины, так и психологии.

#### Литература:

1. Лаврова, М. А. Основы психосоматики / М. А. Лаврова, Н. А. Томина, Я. И. Коряков; под общ. ред. М. А. Лавровой. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. – 146 с.
2. Фролова, Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья / Ю.Г. Фролова. – Мн. : ЕГУ, 2003. – 172 с.
3. Гиноян, Р. В. Физиология эмоций / Р. В. Гиноян, А. Е. Хомутов. – Нижний Новгород : Изд-во Нижегородского госуниверситета. – 2010. – 66 с.
4. Клиническое руководство по психическим расстройствам; под ред. Д. Барлоу. – СПб.: Питер, 2008. – 912 с.