

УДК 616-084:616.89-008.428.1

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОБЛЕМЫ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

Соколова Э. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Научно доказано, что психосоматические заболевания возникают вследствие нерешенных психологических проблем [1]. Из этого вытекает, что первичная профилактика психосоматических заболеваний должна проводиться еще до их появления — на уровне решения психологических проблем или адаптации к ним. Установлено, что немедленное психологическое вмешательство при кризисной для человека ситуации снижает риск возникновения ее последствий с 20 до 1,5–3 % [2]. Значительное число психосоматических заболеваний во всем мире свидетельствует, что первичная профилактика психосоматических заболеваний в настоящее время недостаточно реализуется. Это послужило основанием для изучения проблем, реализации первичной профилактики психосоматических заболеваний.

Методами исследования стали: теоретический анализ проблемы, а также эмпирическое исследование переживаний при психологических проблемах и способов решения психологических проблем ряда социальных групп — медицинских работников ( $n = 532$ ), студентов ( $n = 81$ ), учителей ( $n = 127$ ) (Э. А. Соколова, 1998, 2004, 2007). Эмпирическое исследование проводилось с помощью методики открытых текстов [3], результаты обрабатывались методом контент-анализа.

Первичная профилактика психосоматических заболеваний, проводимая психологом, может быть рассмотрена как деятельность, и в этой деятельности выделяются субъекты взаимодействия — психолог и клиент, объект воздействия — психологическая проблема клиента [4] и среда взаимодействия. В этой деятельности возникает ряд проблем:

— психологические проблемы остаются недостаточно изученными, и нуждаются в дальнейшем изучении [4];

— соматизация переживаний отмечается уже на уровне психологических проблем. Так, обследованные респонденты отмечают, что при переживаниях изменяется самочувствие (13 % учителей), переживания отражаются на здоровье (7 % студентов), остаются последствия переживаний (17 % медицинских работников) (Э. А. Соколова, В. И. Секун, 2007, Э. А. Соколова, 2011);

— психологическая служба развивается, главным образом, на базе Министерства образования, что не позволяет охватить весь контингент нуждающихся в первичной профилактике. Например, психолог, работающий в системе образования, не оказывает помощь людям после развода, потерявшим близкого человека, утратившим имущество после пожара, имеющим проблемы взаимоотношения в семье или на работе и т. д.

— за помощью к психотерапевту, работающему в поликлинике, не обратятся те, кто не трактует имеющуюся психологическую проблему, как проблему собственной личности;

— не все обратятся за психологической или психотерапевтической помощью в первые дни после кризисной ситуации, так как человек может в этот период находиться в состоянии психологического шока;

— проведенное исследование способов решения психологических проблем указанных социальных групп выявило, что при возникновении психологических проблем незначительное количество респондентов обращается к психологу за помощью. При этом обследованные группы достаточно хорошо представляют себе, что такое психологическая помощь. Из этого следует, что у населения не сложился подход к психологической проблеме, как требующей помощи извне;

— психотерапевт или психолог в своей работе основывается на определенных теориях возникновения психосоматических заболеваний [1, 5]. Объектом направленности его работы является личность клиента [4, 5]. Между тем ряд проблем, например, проблемы взаимодействия в социальной среде требуют работы не только с обоими субъектами взаимодействия, но и изменения среды взаимодействия, а это выходит как за рамки работы с личностью клиента, так и, в некоторых случаях, за рамки профессиональной компетенции практического психолога или психотерапевта. Например, психологическая проблема клиента, связанная с мобингом в рабочем коллективе или манипулятивными отношениями в семье. При этом возникают проблемы:

— вовлечение в психотерапевтический процесс тех участников взаимодействия, которые провоцируют возникновение конфликтной ситуации, в том числе имея при этом свои цели в ее поддержании, невозможно;

— изменение среды взаимодействия не всегда представляется возможным. Если ситуация не изменяется — человек продолжает находиться в агрессивной по отношению к нему среде, и до какого-то предела — предела своих возможностей справляться с ситуацией. Психологическая поддержка, если она при этом оказывается клиенту, расширяет его возможности и продляет период адаптации к ситуации. Однако, этот период может закончиться, наступит дезадаптация, появится психосоматическое заболевание, «эмоциональное выгорание» или разовьются другие негативные последствия.

Возникает необходимость создания и расширения сети семейных консультаций, в которых бы наряду с психологами работали врачи, социальные работники, юристы, то есть помощь оказывалась бы в рамках мультидисциплинарного подхода.

Создание психологической службы на предприятиях позволило бы своевременно, не доводя до конфликтной ситуации, решать ряд вопросов взаимодействия, что также служило бы первичной профилактикой психосоматических заболеваний.

Из полученных результатов исследования видно, что в организации и проведении первичной профилактики психосоматических заболеваний существует ряд проблем, которые нуждаются в дальнейшем изучении и решении.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Тополянский, В. Д.* Психосоматические расстройства / В. Д. Тополянский, М. В. Струковская. — М.: Медицина, 1986. — 384 с.
2. *Пергаменщик, Л. А.* Кризисные события и психологические проблемы человека / Л. А. Пергаменщик. — Минск: НИО, 1997. — 208 с.
3. *Соколова, Э. А.* Методики с открытыми текстами и их использование для исследования профессиональной группы / Э. А. Соколова // Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: матер. Междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию со дня рождения Л. С. Выготского, Гомель, 17–18 окт. 2001 г. — Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2001. — С. 294–296.
4. *Соколова, Э. А.* Проблемы в подходах к взаимодействию клиента и психолога / Э. А. Соколова // Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы развития личности в изменчивом мире: матер. 4 Междунар. науч. конф., Гомель, 28–29 окт. 2010 г. / редкол.: С. Н. Жеребцов (отв. ред.) [и др.]. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. — Ч. 1. — С. 236–239.
5. *Кондрашенко, В. Т.* Общая психотерапия / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской. — Минск: Выш. шк., 1997. — 464 с.