

УДК 159.9

**Ханова Зоя Гаджиалиевна**

доктор психологических наук, профессор

Московский финансово-промышленный университет «Синергия»

khanova309@yandex.ru

**Zoya G. Khanova**

Doctor of Psychology, Professor

Synergy Moscow University of Finance and Industry

khanova309@yandex.ru

## **О ПРОБЛЕМЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ПРАКТИКЕ КЛИНИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ**

### **ON THE PROBLEM OF PSYCHOSOMATIC DISEASES IN THE PRACTICE OF CLINICAL PSYCHOLOGISTS**

**Аннотация.** Психосоматические заболевания, причинами развития которых, являются психологические факторы, в практике клинических психологов занимают одно из основных мест. В теоретическом исследовании проанализированы общий рост психосоматических заболеваний и ведущие проблемы, возникающие в профессиональной деятельности современных клинических психологов, предложены практические рекомендации по их решению, включающие оказание комплексной помощи больным, повышение уровня подготовки клинических психологов и расширению профилактических мероприятий, направленных на предотвращение развития психосоматических расстройств.

**Ключевые слова:** психосоматика, психосоматозы, эндокринные заболевания, онкология, сахарный диабет, психотерапия, психологическая практика, клиническая психология.

**Annotation.** Psychosomatic diseases, the causes of which are psychological factors, occupy one of the main places in the practice of clinical psychologists. The theoretical study analyzes the general growth of psychosomatic diseases and the leading problems that arise in the professional activities of modern clinical psychologists, offers practical recommendations for their solution, including providing comprehensive care to patients, improving the level of training of clinical psychologists and expanding preventive measures aimed at preventing the development of psychosomatic disorders.

**Keywords:** psychosomatics, psychosomatoses, endocrine diseases, oncology, diabetes mellitus, psychotherapy, psychological practice, clinical psychology.

Введение. Актуальность проблемы психосоматических заболеваний в практике клинических психологов раскрывается в том, что, несмотря на психологическую основу данных заболеваний, они имеют негативные последствия для соматического уровня функционирования человека и способны приводить к снижению качества жизни человека, его инвалидизации, утрате трудоспособности и необходимых социальных контактов [1; 4; 6].

В настоящее время существенно выросло число обращений к клиническим психологам людей, с диагностированными психосоматическими заболеваниями. Среди них лидируют заболевания - желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, кожные заболевания. Отмечается рост запросов со стороны людей с онкологическими заболеваниями и сахарным диабетом II типа. Работа с психосоматическими заболеваниями сложна, поскольку они, как правило, являются комплексными и помимо основного заболевания у человека обнаруживается ряд сопутствующих (не только психосоматического характера, но и собственно, соматического характера, и связанного с психическими расстройствами) [3; 4; 5; 7].

В статье обратим внимание на основные проблемы работы с психосоматическими заболеваниями клинических психологов в отечественной практике.

Существующие проблемы, обнаруживающиеся в практике клинического психолога выражаются в следующем [3; 4; 5]:

- незнание этиологии и симптомов психосоматических заболеваний обратившихся за помощью людей;
- трудности понимания психологических характеристик людей с определенными группами и типами психосоматических заболеваний;
- сложности длительного ведения людей с хроническими заболеваниями и недостаточная стрессоустойчивость самого специалиста;
- сложности построения конструктивного взаимодействия с семьей больного, часто имеющей выраженные патологические характеристики;
- сложности поддержания взаимодействия со специалистами других профилей, работающих с психосоматическим больным, – медицинскими работниками, педагогами и др.

При изучении личности больного обращается внимание на ряд особенностей, которые могут стать патологическим «фундаментом» для психосоматических заболеваний. Например, это могут быть качества, которые

общество позиционирует как положительные, но для самого человека при неблагоприятном сочетании, они могут приводить к негативным последствиям. Так, качества терпеливости, ответственности и склонности к «идеальному» выполнению своей работы (перфекционизм) часто становятся основой для эндокринных нарушений, развития сердечно-сосудистых заболеваний и др. особенно в неблагоприятных семейных и профессиональных условиях.

Клиническому психологу необходимо учитывать ведущие факторы развития психосоматических расстройств, среди которых могут быть как внутренние, так и внешние факторы. К внутренним факторам относят:

- неразрешенные человеком его внутренние конфликты, специфические внутренние потребности, которые удовлетворяются только за счет болезни и манипулирования другими (получение вторичной выгоды),
- болезнь может становиться способом самонаказания (под воздействием чувства вины) и получения удовольствия от собственных страданий,

К внешним факторам относят расширенный перечень, который включает: - нездоровые стили воспитания в семье,

- внушение со стороны врача и других авторитетных и значимых людей,

- идентификацию - с личностью близкого в семье, больного или уже умершего, с личностью заболевшего кумира,

- болезнь может стать результатом внешней травматизации психической и / или физической.

Разделение факторов на внешние и внутренние в ряде случаев носит условный характер, поскольку многие из них сочетают в себе характеристики, как первого типа, так и второго типа. Например, установка, в которой болезнь раскрывается как способ самонаказания, может основываться на нарушенных детско-родительских отношениях. Ребенком манипулирует родитель, не готовый выполнять свои функции и брать на себя ответственность, поэтому ребенок будет всегда виноват, когда родитель с чем-либо не справляется и испытывает негативные переживания. Так ребенок расплачивается собственным здоровьем за происходящее в семье, затем склонность к самонаказанию становится более устойчивой и включается в структуру личности. Подобная склонность будет приводить к развитию хронических психосоматических заболеваний.

В системе подготовки клинических психологов, как в государственных, так и в негосударственных вузах, существуют многочисленные сложности, которые включают:

- недостаточные уровни теоретической подготовки специалистов (недостаточное знание и ориентация в МКБ-10, сложности понимания - сущности психосоматических расстройств, теорий, объясняющих механизмы психосоматических заболеваний и роль защитных механизмов личности в развитии болезни и др.),

- недостаточные уровни практической подготовки (неумение корректно проводить, беседу со сложными психосоматическими больными (сложными по характерологическим особенностям и степени выраженности заболевания), диагностику рисков развития психосоматических заболеваний, личностных особенностей больных (алекситимии, тревожности, степени интроверсии, невротического перфекционизма и др.), образовательные, профилактические и коррекционные мероприятия и др.

Общий анализ существующей проблемы позволил прийти к ряду основных выводов, которые включают следующее:

1. Требуется дополнительная подготовка для клинических психологов, включающая: ознакомление с психологическими особенностями больных с разными психосоматическими заболеваниями, особенностями общения с больными в зависимости от степени выраженности их заболеваний, обучение эффективным методам и техникам оказания психологической помощи психосоматическим больным, расширение баз для проведения практик на базе медицинских учреждений, медико-психологических и психологических центров.
2. Недостаточно эффективно построенная и структурированная комплексная помощь людям, страдающим психосоматическими заболеваниями, требует доработки данного вопроса и подключения к оказанию помощи больным специалистов разного профиля – врачей, психологов, педагогов, социальных работников; необходимо усовершенствование процессов взаимодействия специалистов разного профиля и др.
3. Профилактические мероприятия являются более эффективными, чем непосредственная работа с последствиями развития соматического заболевания. Основные усилия специалистов разного профиля в первую очередь должны быть направлены именно на них. Среди профилактических мероприятий со стороны клинических психологов необходимо учитывать, какие именно психологические факторы провоцируют развитие психосоматического заболевания и какие есть возможности для снижения их воздействия на человека. Необходимо учитывать возрастные и социальные особенности тех групп населения, с которыми будет взаимодействовать клинический психолог.

#### Литература:

1. Вейцман, И.А. Оценка качества жизни у лиц с сахарным диабетом и возможности психологической коррекции / И.А. Вейцман, С.С. Назарова, А.В. Андриенко // Уральский медицинский журнал. - 2020.- №5 (188). - С.18-20.
2. Елфимов, М.А. Интегративный подход к лечению и реабилитации пациентов с некоторыми психосоматическими расстройствами / М.А. Елфимов, Е.В. Елфимова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. – 2004. – № 1. – С. 46-49.
3. Каяшева, О.И. Особенности психологического консультирования клиентов с сахарным диабетом II типа // Национальное здоровье (рубрика психологические науки). №2. - 2022. С. 96-100.
4. Психосоматические и психические расстройства в психологической практике / Под ред. Н. В. Николаевой, О. И. Каяшевой. СПб.: НИЦ АРТ, 2024. 262 с. : ил.

5. Психосоматические заболевания и психологические стрессы / Под ред. О. И. Каяшевой, Н. В. Николаевой. СПб.: НИЦ АРТ, 2025. 130 с. : ил.
6. Состояние онкологической помощи населению России в 2022 году / Под ред. А.Д. Каприна, В.В. Старинского. М.: МНИОИ им. П.А. Герцена, 2022. 239 с.
7. Чулкова, В.А., Моисеенко, В.М. Психологические проблемы в онкологии // Практическая онкология. 2009 Т.10, № 3. С. 151 – 157.

**Literature:**

1. Weizman, I.A. Assessment of the quality of life in people with diabetes mellitus and the possibility of psychological correction / I.A. Weizman, S.S. Nazarova, A.V. Andrienko // Ural Medical Journal. - 2020. - №5 (188). - Pp.18-20.
2. Elfimov, M.A. Integrative approach towards the treatment and rehabilitation of patients with certain psychosomatic disorders / M.A. Elfimov, E.V. Elfimova // Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Medicine. - 2004. – № 1. – Pp. 46-49.
3. Kayasheva O.I. Features of psychological counseling for clients with type II diabetes mellitus // National Health (heading psychological sciences). № 2. 2022. Pp. 96-100.
4. Psychosomatic and mental disorders in psychological practice / Edited by N. V. Nikolaeva, O. I. Kayasheva. St. Petersburg: NIC ART, 2024. 262 p.
5. Psychosomatic diseases and psychological stresses / Edited by O. I. Kayasheva, N. V. Nikolaeva. St. Petersburg: NIC ART, 2025. 130 p.
6. The state of oncological care for the Russian population in 2022 / Edited by A.D. Kaprin, V.V. Starinsky. Moscow: P.A. Herzen Moscow Institute of Medical Sciences, 2022. 239 p.
7. Chulkova V.A., Moiseenko V.M. Psychological problems in oncology // Practical oncology. 2009. Vol.10. № 3. Pp. 151 - 157.