

УДК 159.9

Соловьева Ольга Владимировна

доктор психологических наук, профессор,

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

olga.vl.soloveva@gmail.com

Olga V. Solovyeva

Doctor of Psychology, Professor, North Caucasian Federal University

olga.vl.soloveva@gmail.com

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, ПРИОБРЕТЕННОЙ В ПРОЦЕССЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ

PREVENTION OF PSYCHOSOMATIC DISEASES IN PERSONS WITH DISABILITIES ACQUIRED DURING COMBAT AND SPECIAL OPERATIONS

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема профилактики психосоматических расстройств у лиц с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий и специальных операций. Показана высокая степень влияния психологических факторов и психогенных механизмов на риск возникновения, течения и динамики органических недугов и заболеваний у данной категории лиц вследствие переживания посттравматического стрессового расстройства, напряженного эмоционального состояния и измененной идентичности. Раскрыты превентивные меры и способы профилактики психосоматических заболеваний у лиц с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий в специальных военных операциях.*

***Ключевые слова:** психосоматика, психосоматические заболевания, лица с инвалидностью, специальная военная операция, боевые действия, посттравматическое стрессовое расстройство, превентивные и профилактические меры.*

***Annotation.** The article discusses the problem of preventing psychosomatic disorders in persons with disabilities acquired during combat operations and special operations. A high degree of influence of psychological factors and psychogenic mechanisms on the risk of occurrence, course and dynamics of organic ailments and diseases in this category of people due to the experience of post-traumatic stress disorder, tense emotional state and altered identity has been shown. Preventive measures and methods for the prevention of psychosomatic diseases in persons with disabilities acquired during combat operations and special military operations are disclosed.*

***Key words:** psychosomatics, psychosomatic diseases, persons with disabilities, special military operation, combat operations, post-traumatic stress disorder, preventive and prophylactic measures.*

Изучение психосоматических расстройств является актуальным и важным направлением в медицине и психологии. Это обусловлено в первую очередь тем, что психосоматические расстройства имеют высокую распространенность в современном обществе. Стресс, депрессия, тревожность и другие психические состояния оказывают сильное влияние на

физиологические процессы в организме и могут вызывать различные заболевания, такие как астма, язва желудка, гипертония и многие др.

Негативное стрессовое воздействие многократно усиливается в условиях военных действий и специальных операций, связанных с риском для жизни и здоровья как для самих участников, их семей, родственников и близких, так и для всех граждан, обеспокоенных острыми политическими и военными событиями.

Для лиц с инвалидностью это обусловлено тем, что они, как правило переживают посттравматическое стрессовое расстройство, сопровождаемое периодически возникающими тяжёлыми психическими состояниями в результате участия военных событий, оказавших сверхмощное негативное воздействие на психику индивида [2].

Психосоматические заболевания лиц с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий и специальных военных операций, могут иметь серьезные последствия для них, их семьи и общества в целом. Неконтролируемые соматические симптомы и хроническая боль могут существенно снижать качество жизни, ограничивать возможности для работы и общения, а также приводить к высоким затратам на медицинскую помощь.

Изучением психосоматических заболеваний занимаются различные учёные и специалисты, включая психологов, психиатров, неврологов, психосоматологов и медицинских исследователей. Кроме того, данное научно-практическое направление также привлекает врачей-терапевтов, гастроэнтерологов, кардиологов и других специалистов, которые обращают внимание на связь между психическими состояниями и физическим здоровьем пациентов.

Истоки психосоматики содержатся в учениях философов и мыслителей древности (Платон, Аристотель, Гиппократ и др.). Ученые утверждали, что наши эмоциональные состояния и переживания влияют на здоровье и телесность в целом. Сам термин «психосоматика» был введен в 1818 году немецким врачом И.Х. Хайнротом и лишь спустя столетие термин стал активно употребляться благодаря работам психоаналитиков (Ф. Александер, А. Адлер, И. Брейер, Х. Дойч, Х. Данбар, Л. Сонди, З. Фрейд и др.). В России наибольший вклад в это направление внес И.П. Павлов и его концепция психофизиологических связей и соотношений.

Проблемы психосоматики непосредственно близки клинической психологии. В медицинской науке и практике проблематика психосоматики рассматривается в соматической медицине, в частности в ее отраслях, основанных на классификациях нозологически оформленных групп соматических расстройств и в психиатрии [5].

В отечественной и зарубежной медицинской науке и практике все большее распространение получает представление о психосоматической медицине как «интегративной» медицине, для которой требуется отдельная система подготовки специалистов, создание специализированных психосоматических университетов и клиник [9].

Несмотря на большой научный и эмпирический материал и широкую изученность влияния психогенных факторов, в частности стресса на возникновение, течение, динамику и характер заболевания и выздоровления, традиционная медицина редко уделяет достаточное внимание психологическим факторам при диагностике и лечении заболеваний.

Вместе с тем изучение психосоматических расстройств помогает выявить и понять связь между психическими и физическими симптомами, что позволяет более эффективно лечить и предотвращать их возникновение.

Участие в военных мероприятиях оказывает многообразное воздействие на психику, личность и поведение военнослужащего. Мощными стрессфакторами войны являются опасность, гибель товарищей, ранение, инвалидность, уничтожение противника, неожиданность изменения событий, высочайшая ответственность, боль и др. [10].

Главной причиной, перманентно источающейся психопатогенности войны, является то, что в бою человек вынужден действовать вопреки своей природе, наперекор могучим инстинктам самосохранения, игнорируя потребности собственного организма, во имя надличностных, социальных целей и интересов [4].

Психосоматические заболевания у лиц с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий и специальных операций – это такие физические симптомы или заболевания, которые вызваны или усилены психологическим фактором, таким как стресс, тревога, депрессия и психические конфликты. Наиболее часто возникающими психосоматическими заболеваниями у инвалидов боевых действий являются следующие.

- Гастроинтестинальные проблемы: язва желудка, хронический запор или понос, синдром раздраженного кишечника.

- Напряжение и мигрень: повторяющиеся или хронические головные боли.

- Изменения кожи: экзема, псориаз, крапивница.

- Боли в спине и мышцах: хроническая боль в шее, спине, плечах или других частях тела.

- Аутоиммунные заболевания: рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Крона.

- Бронхиальная астма: реакция дыхательных путей на стрессовые ситуации или эмоциональный дисбаланс.

- Сердечно-сосудистые проблемы: гипертония, стенокардия, аритмия, язва желудка.

- Половые и репродуктивные нарушения: эректильная дисфункция, дисменорея, бесплодие.

- Онкологические заболевания.

Важно отметить, что психосоматические заболевания не означают, что проблемы связаны исключительно с психическими факторами. Часто они могут быть результатом взаимодействия психологических и физиологических факторов.

В этой связи лица с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий и специальных операций как особая категория граждан, нуждается в комплексной реабилитации и психологической помощи [1].

Комплексная реабилитация направлена на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма. Целью реабилитации являются восстановление социального статуса инвалида, достижение им материальной независимости и его социальная адаптация [3].

В качестве неперенных реабилитационных компонентов, направленных на лечение и профилактику психосоматических заболеваний, выступает психологическая помощь и психотерапия [6].

Так, психологическая помощь и терапия направлены на минимизацию стрессового воздействия посттравматического стрессового расстройства.

В числе факторов, которые приводят к возникновению посттравматического стрессового расстройства выделяют следующие:

- факторы, связанные с травматическим событием: тяжесть травмы, ее неконтролируемость, неожиданность;
- защитные факторы: способность к осмыслению происшедшего, наличие социальной поддержки, механизмы совладания;
- факторы риска: возраст к моменту травматизации, отрицательный прошлый опыт, психические расстройства в анамнезе, низкие интеллект и социоэкономический уровень [7].

В этой связи психотерапия направлена, прежде всего, на подкрепление защитных факторов путем переосмысления происшедших событий и усиления совладающих механизмов психики. Целью психотерапевтического лечения пациентов с ПТСР является помощь в освобождении от преследующих воспоминаний о прошлом и интерпретации последующих эмоциональных переживаний как напоминаний о травме, а также в том, чтобы пациент мог активно и ответственно включиться в настоящее. Ключевым моментом психотерапии пациента с ПТСР является интеграция того чуждого, неприемлемого, ужасного и непостижимого, что с ним случилось, в его представление о себе (образ «я») [8].

Изучение психологических факторов, влияющих на здоровье, способствует разработке новых подходов к профилактике и лечению психосоматических расстройств. Такие методы, как когнитивно-поведенческая терапия, медитация, физическая активность и релаксационные техники, могут снижать стрессовые реакции и улучшать общее физическое и психическое самочувствие [6].

Психосоматические расстройства могут быть предотвращены или смягчены при раннем выявлении и эффективной психологической поддержке. Изучение психосоматических расстройств помогает улучшить оценку пациентов с подозрением на такие расстройства и предложить им соответствующее лечение.

В качестве общих превентивных и профилактических мероприятий показаны следующие:

– Психологическая поддержка. Оказание психологической помощи является одним из важных компонентов профилактики психосоматических заболеваний. Лицам с инвалидностью, приобретенной в результате военных операций, следует предоставлять доступ к профессиональным психологам, которые могут помочь им справиться с эмоциональными стрессами и травмами.

– Физическая активность. Регулярная физическая активность является важной частью профилактики психосоматических заболеваний. Лицам с инвалидностью следует регулярно заниматься физическими упражнениями, которые адаптированы к их возможностям и ограничениям. Физическая активность помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса, укрепить иммунную систему и предотвратить развитие ряда психосоматических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

– Рациональное питание. Здоровое и сбалансированное питание играет важную роль в профилактике психосоматических заболеваний. Лицам с инвалидностью, полученной в результате военных операций, следует обращать особое внимание на питание, которое включает достаточное количество фруктов, овощей, белков, полезных жиров и углеводов.

– Ограничение стресса. Стресс может усугублять психосоматические симптомы. Поэтому важно учиться эффективным стратегиям управления стрессом. Это может быть включение релаксационных техник (например, медитации, глубокого дыхания), практика йоги или занятие хобби, которое доставляет удовольствие.

– Регулярные осмотры. Лицам с инвалидностью следует регулярно проходить медицинские осмотры и посещать специалистов, чтобы контролировать свое физическое и психическое состояние. Раннее выявление и лечение патологий помогут предотвратить развитие психосоматических заболеваний.

– Поддержка социальных контактов. Взаимодействие с близкими людьми и поддержка социальной связей являются важными факторами для поправления психологического и физического состояния. Помощь со стороны семьи, друзей и сообщества помогает уменьшить чувство изоляции и повышает качество жизни.

В целом профилактика психосоматических заболеваний заключается в повышении стрессоустойчивости организма, умении находить выход из конфликтных, кризисных ситуаций и своевременном обращении к специалистам. Для нормального функционирования организма имеют значение полноценный сон и регулярный отдых.

Важно отметить, что каждый человек индивидуален, и подход к профилактике психосоматических заболеваний должен быть индивидуальным и адаптированным к конкретным потребностям и ограничениям лиц с

инвалидностью, приобретенной в результате военных операций. Консультация с медицинскими специалистами и психологами должна осуществляться для разработки наиболее эффективного плана профилактики и поддержки.

Таким образом, проблема профилактики психосоматических расстройств у лиц с инвалидностью, приобретенной в процессе боевых действий и специальных операций являясь высоко актуальной требует своевременного адресного решения. Высокая степень влияния психогенных механизмов на риск возникновения и течения заболеваний у лиц данной категории требует комплексного превентивного подхода и психологической помощи, направленной не только на профилактику психосоматических заболеваний, но и на восстановление независимости и социального инвалида, участника боевых действий.

Литература

1. Авдиенко Г.Ю. *Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий.* – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 299 с.

2. Кадыров Р.В., Венгер В.В. *Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство: современные подходы к определению понятия, этиологии, диагностика и психотерапия // Психолог.* – 2021. – № 4. – С.45-60.

3. Караяни А.Г. *Психологическая реабилитация участников боевых действий.* – М., 2003. – 80 с.

4. Караяни Ю.М. *Социально-психологическая реабилитация инвалидов боевых действий.* – Дисс. ...док. психол. наук, специальность 19.00.05 – социальная психология. – М., 2016. – 340 с.

5. Мельник Е.В. *Психосоматические заболевания: факторы риска, выявление, профилактика.* – Челябинск: Активист, 2016. – 123 с.

6. Натаров В.И. *Когнитивная терапия психосоматических заболеваний в практике врачей и психологов.* В кн.: *Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике.* Вып.15 под общ. ред. акад. РАН Мазурова В.И. – СПб.: Изд-во «Альта Астра», 2015. – С.99-108.

7. Тарабрина Н.В. *Практикум по психологии посттравматического стресса.* – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

8. Фурманов И.А. *Первичная профилактика психосоматических заболеваний с помощью системы психологических технологий.* – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 221 с.

9. Штрахова А.В. *Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления // Вестник ЮУрГУ.* – № 42. – 2009. – С. 86-90

10. Юдин В.Е., Лямин М.В., Ярошенко В.П. *Особенности психических нарушений и оценки качества жизни у военнослужащих, получивших ранения в локальных вооруженных конфликтах // Военно-медицинский журнал.* – 2011. – № 2. – С. 21-25.

Literatura:

1. Avdienko G.YU. *Psihologicheskaya korrekciya i reabilitaciya uchastnikov boevyh dejstvij.* – M.: Izdatel'stvo YUrajt, 2023. – 299 s.
2. Kadyrov R.V., Venger V.V. *Kompleksnoe posttravmaticheskoe stressovoe rasstrojstvo: sovremennye podhody k opredeleniyu ponyatiya, etiologii, diagnostika i psihoterapiya // Psiholog.* – 2021. – № 4. – S.45-60.
3. Karayani A.G. *Psihologicheskaya reabilitaciya uchastnikov boevyh dejstvij.* – M., 2003. – 80 s.
4. Karayani YU.M. *Social'no-psihologicheskaya reabilitaciya invalidov boevyh dejstvij.* – Diss. ...dok. psihol. nauk, special'nost' 19.00.05 – social'naya psihologiya. – M., 2016. – 340 s.
5. Mel'nik E.V. *Psihosomaticheskie zabolevaniya: faktory riska, vyyavlenie, profilaktika.* – CHelyabinsk: Aktivist, 2016. – 123 s.
6. Natarov V.I. *Kognitivnaya terapiya psihosomaticheskikh zabolevanij v praktike vrachej i psihologov.* V kn.: *Aktual'nye problemy psihosomatiki v obshchemedicinskoj praktike. Vyp.15 pod obshch. red. akad. RAN Mazurova V.I.* – SPb.: Izd-vo «Al'ta Astra», 2015. – S.99-108.
7. Tarabrina N.V. *Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa.* – SPb: Piter, 2001. – 272 s.
8. Furmanov I.A. *Pervichnaya profilaktika psihosomaticheskikh zabolevanij s pomoshch'yu sistemy psihologicheskikh tekhnologij.* – Gomel': GGU im. F. Skoriny, 2015. – 221 s.
9. SHtrahova A.V. *Sovremennaya psihosomatika: metodologicheskie problemy i vozmozhnosti ih preodoleniya // Vestnik YUUrGU.* – № 42. – 2009. – S. 86-90
10. YUdin V.E., Lyamin M.V., YAroshenko V.P. *Osobennosti psihicheskikh narushenij i ocenki kachestva zhizni u voennosluzhashchih, poluchivshih raneniya v lokal'nyh vooruzhennyh konfliktah // Voенno-medicinskij zhurnal.* – 2011. – № 2. – S. 21-25.