

PSZICHOSZOMATIKA

**TEST ÉS LÉLEK
KAPCSOLATA**

MIHÓKOVÁ VIKTÓRIA
KLINIKAI SZAKPSZICHOLOGUS

2020. 09. 14.

SZÉCHENYI

Magyarország
Európai Unió
Európa Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

**PSZICHOSZOMATIKUS
ORVOSLÁS ATYJAI**

- **FREUD:** a testi tünetek a lelki konfliktusok szimbolikus megnyilvánulásai
- **FERENCZI:** az autonóm idegrendszer által beidegzett szervek a szomatizáció célpontjai, konfliktusok jelennek meg szimbolikus formában
- **DEUTSCH:** a szomatizáció természetes és szükséges velejárója a mindennapi életnek

„Az egészszre kellene fordítaniuk a gondolkodásukat, mivel ott, ahol az egész gyengélkedik, lehetetlen, hogy a rész egészséges legyen.” (Platon)

**ENERGIAMEGMARADÁS
TÖRVÉNYE**

Ha a lelki energia nem fejeződik ki magasabb szinten, akkor fizikai tünetekben jut kifejezésre.

DEFINÍCIÓ

Ha a testi tüneteket - pl. hasfájás, szédülés, ízületi bántalmak, hőemelkedés, fáradtság, izzadás, mellkasi szorító fájdalom, gombóc érzése a torokban, hátfájdalom...- teljes mértékben nem magyarázza valamely organikus, vagy egyéb ismert betegség, és nem valamilyen szer okozza, akkor szomatizációról beszélünk.

**FRANZ ALEXANDER
MODELLJE**

- Minden egészséges és kóros emberi működés pszichoszomatikus
- Minden érzélem egyfajta testi, fizikai válasszal jár
- A ki nem fejezett, elfojtott érzelmek feszültséghez vezetnek
- Erőteljes szervi beidegződés → funkciózavar → szöveti, alaktani változás
- „Szerveink beszélnek”

KLASSZIKUS
PSZICHOSZOMATIKUS
BETEGSÉGEK

- **Magas vérnyomás**
- **Nyombélfekély**
- **Vastagbélgyulladás**
- **Asthma bronchiale**
- **Rheumatoid arthritis**
- **Atópiás ekcéma**
- **Anorexia nervosa**

SZOMATIZÁCIÓ FOLYAMATA

- **A szomatizáló személyek rágódnak múltbéli veszteségeiken**
- **Szomatizálók: negatív érzelmeik kifejezését legátolják, pozitív érzelmeiket nehezen tudják fenntartani**

STRESSZ ELMÉLET

- **Stressz = magatartási választ igénylő helyzetek**
- **Kontrollvesztés**
- **Egyéni minősítésen keresztül befolyásol**
- **Egyensúlyvesztés**

TÜNETEKET FENNTARTÓ
TÉNYEZŐK

- **Fizikai okok előtérbe helyezése**
- **Betegséggel-egészséggel kapcsolatos maladaptív hiedelmek**
- **Szocializációs tapasztalatok**
- **Szociális környezet hozzáállása**

SZOMATIZÁCIÓ FOLYAMATA

- **stressz→kilendíti a szervezetet egyensúlyi állapotából**
- **Hármas válasz: érzelmi
vegetatív
viselkedéses**

SZOMATIZÁCIÓRA
HAJLAMOSÍTÓ TÉNYEZŐK

- **Biológiai**
- **Pszichológiai**
- **Személyiségbeli**
- **Szociokulturális**

HOGYAN VÉDEKEZZÜNK?

- Pozitív érzelmek mozgósítása saját aktivitásunk eredményeként
- → "Megyek, fogok és sütök egy galambot"
- Negatív érzelmek kifejezése
- Negatív gondolatok azonosítása, átírása

VÉDŐFAKTOROK

- Személyes hatékonyság
- Optimizmus
- Belső kontroll
- Küzdőképesség
- Érzelmek kifejezése
- Társas támogatás felkeresése

A SZEMÉLY ERŐFORRÁSAI

- Szociális:
 - Korai anya-gyerek kapcsolat
 - Társas hierarchia: domináns, szubdomináns, szubmisszív, szociálisan kirekesztett
 - Társas támogatás

KOCKÁZATI TÉNYEZŐK

- Tanult tehetetlenség
- Pesszimizmus
- Külső kontroll
- Beletörődés
- Érzelemkifejezés hiánya
- Szociális gátoltság

A SZEMÉLY ERŐFORRÁSAI

- Pszichológiai:
 - Kontroll / kontrollvesztés → tanult biztonság ↔ tanult tehetetlenség
 - Megküzdés
 - Személyiségtényezők
- Biológiai:
 - Genetikai adottságok

TERÁPIA

- Relaxációs tréning
- Hipnózis
- Belátásos terapiák
- Kognitív – viselkedéses terápia

HOSSZANTARTÓ BETEGSÉGEK
KIEGÉSZÍTŐ TERÁPIÁI

- **Simonton – technika**
- **Támogató csoportok**
- **Nonverbális terápiák**

FELHASZNÁLT IRODALOM

- <https://mipszi.hu/cikk/110210-titokzatos-testi-tunetek-3>

**KÖSZÖNÖM
A FIGYELMET!**

