

Крис Саммерс

**ПСИХОСОМАТИКА  
У ДЕТЕЙ.**

**Звоночек для родителей**



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
С17

**Саммерс, Крис.**

С17 Психосоматика у детей. Звоночек для родителей / Крис Саммерс. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Мастерская личности).

ISBN 978-5-17-145262-9

Наверняка, вы не раз сталкивались с такими ситуациями:

- родители вечером поссорились, хлопали дверьми, кричали друг на друга — малыш перенервничал, а утром у него поднялась температура;
- воспитатель часто отчитывала и повышала голос на непоседливого малыша в детском саду — и тот стал писаться в постель ночью;
- у подростка перед каждой контрольной начинает болеть живот;
- школьника начинают мучить головные боли за пару дней до выступления с докладом перед классом;
- у ребенка произошел конфликт в школе с учителем или одноклассниками — начинается аритмия.

Таких историй, когда ребенок в пугающей и неопределенной ситуации тотчас неосознанно включает «механизм защиты» — болезнь, любой психолог припомнит массу.

Причина — в психосоматике, отвечающей за связь души с телом. Психосоматическое расстройство — довольно болезненное состояние, при котором стрессы негативно влияют на работу всего организма. Нервная система неправильно среагировала — тело дало ответ, и все болячки сразу вылезли наружу. Даже те, о которых не подозревали. Так, казалось бы, обыкновенные эмоции могут стать бомбой замедленного действия.

Крис Саммерс и его книга «Психосоматика у детей. Звоночек для родителей» помогут вам предотвратить психосоматические расстройства и правильно разобраться с тем, что уже имеется.

**УДК 159.922.7**  
**ББК 88.8**

ISBN 978-5-17-145262-9

© Издательство «АСТ», 2021

*«Дети святы и чисты.  
Нельзя делать их игрушкой своего настроения»  
А. П. Чехов*



# ВСТУПЛЕНИЕ.

БОМБА  
ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ



**Н**аверняка вы не раз сталкивались с подобными ситуациями. Родители вечером поссорились, хлопали дверьми, кричали друг на друга — малыш перенервничал, плохо спал, а утром у него поднялась температура.

Воспитатель часто отчитывала и повышала голос на непоседливого малыша в детском саду — и тот стал писаться в постель ночью.

Перед каждой контрольной у подростка начинает болеть живот.

За пару дней до выступления с докладом перед классом школьника начинают мучить головные боли.

Произошел конфликт в школе с учителем или одноклассниками — у ребенка обнаруживается аритмия сердца.

Потеря близкого человека, внезапный длительный отъезд или смерть — все эти печальные события вообще могут запустить активизацию раковых клеток в организме.

Некоторые дети даже подсознательно умеют вызывать болезнь, чтобы только родители наконец обратили на них внимание: мама не пойдет на работу и останет-

ся с ребенком дома, выйдет на больничный, приласкает, приготовит что-нибудь вкусненькое. Дети понимают: с больным ребенком общаются больше, чем со здоровым, его окружают заботой и даже дарят подарки. Эта так называемая «условная выгода» — тоже одна из причин внезапной болезни как будто бы на «пустом месте». В этом случае заболевание помогает ребенку получить желаемое: например, общение с мамой сутки напролет! Как раз то, чего ему очень не хватает в повседневной жизни.

И, поверьте, ребенок это делает неосознанно: у него действительно что-то начинает болеть. Малыши очень часто включают свое яркое воображение, когда стирается грань между вымышленным и реальным. Если он не хочет идти в детский сад, боясь жестокую воспитательницу, или ехать к ворчащей бабушке, то «создает» болезнь: она необходима ему, чтобы не делать то, чего так не хочется.

Например, девочка-спортсменка, победительница соревнований, вдруг набирает вес (нормальный подростковый феномен), за что ее упрекают тренеры и родители, после чего из-за переживаний сваливается с высокой температурой. Пропуская тренировки, она, сидя дома, тотчас выздоравливает, но как только собирается в спортзал — недуг возвращается.

Из-за волнений перед важной предстоящей контрольной или областной олимпиадой даже у отличника может появиться жар, слабость, головная боль и температура. Он боится не оправдать надежд учителей и родителей:

«А вдруг не справлюсь?», «Что-то забуду?», «Не так ответчу?!». Однако, чтобы не явиться на ответственное мероприятие, послушный ребенок подсознательно понимает, что ему нужно алиби — реальная, убедительная причина, на основании которой он может законно пропустить контрольную.

Но потворствовать такому поведению не стоит. Если разрешаете школьнику пропускать уроки из-за жалоб на головную боль, то, повзрослев, он выработает привычку перед важным совещанием или собеседованием «вызывать» у себя ОРВИ; в кабинете у шефа-самодура или в гостях у малоприятных людей может начать отчаянно чихать, так проявляя «аллергию» на нежелательное общение.

Таким образом заболевания оказываются выгодными: позволяют обратить на себя внимание, вызвать жалость окружающих, избежать неприятностей, отказаться от контактов с человеком, общение с которым дается нелегко.

Есть еще более экзотические случаи, когда ребенок, долгое время испытывая чувство вины за какую-либо провинность или за то, какой он «нехороший», может за просто наказывать себя за это физическим страданием: «Я плохо себя чувствую, значит уже наказан и искупил свою вину».

Вообще, если возникает пугающая и неопределенная ситуация, то ребенок тотчас неосознанно включает «механизм защиты» — болезнь. Например, во время или по-

сле развода родителей, то есть в пик переживаний и семейной драмы, когда малыш не может выразить свой протест, он начинает себя плохо чувствовать.

Буквально падает без сил, когда не согласен с навязанными взрослыми условиями. Например, на родительских форумах недавно обсуждали случай. Двухлетнего мальчика Вову Л. на неделю привезли в деревню к бабушке, которой не понравилось, что тот не может обходиться без соски. Когда родители уехали, она строго сказала: «Вова, ты уже взрослый мальчик!» — и выбросила пустышку в печку. Мальчик с ужасом смотрел, как его любимую вещичку, которая его успокаивала, сжирает огонь, и на глаза наворачивались слезы. «Так, — строго сказала бабушка, — прекрати мне сырость разводить. Чтоб ни звука не слышала — спать!» На утро у мальчика поднялась температура почти до сорока градусов, которую пытались сбить жаропонижающими, но все тщетно — пришлось вызывать скорую, так как состояние ребенка ухудшалось. После трех дней анализов и обследований врач попросил подробно рассказать, что происходило с маленьким пациентом в ближайшие дни: тут-то и вспомнили про сгоревшую пустышку. «Психосоматика», — поставил диагноз врач. И указал на несколько факторов, которые довели мальчика до такого состояния: расставание с близкими людьми, смена места пребывания, потеря любимой вещи, невозможность проявления эмоций. Психологи, потом изучая ситуацию, предполагали, что если бы бабушка дала вволю выплакаться внуку, спокойно объяс-

нила, почему соска вредна, и обнадежила скорым приездом родителей, то не дошло бы дело до вызова врачей. Однако цель была достигнута — мальчик больше соску в рот не брал. Стрессовый фактор может и эффективен, но очень опасен.

Психосоматическое расстройство — довольно болезненное состояние, при котором стрессы негативно влияют на работу всего организма. Нервная система неправильно среагировала — тело дало ответ, в результате все болячки сразу повывлезали наружу. Даже те, о которых не подозревали. Так, казалось бы, обыкновенные эмоции могут стать бомбой замедленного действия.

На примере заболевшего Вовы можно объяснить, что в состоянии ярости кровяное давление сердитого малыша, вероятно, было повышено, а его пульс и частота дыхания увеличились. Он постоянно сдерживал агрессию по отношению к бабушке, которую не мог проявить (а мог бы и броситься на нее с кулаками). То раздражение накопилось и, как чирей, вскрылось в виде повышенной температуры. Переживания могут не явно выражаться в поведении, но физиологические симптомы, связанные с накопившимся раздражением, сохраняются: это может вылиться в серьезное заболевание.

По этой причине на форуме все осуждали бабулю за жесткое обращение с детьми и советовали ей и другим подобным воспитателям: прежде чем совершать некие действия, которые так или иначе могут коснуться детей, всегда стоит остановиться, выдохнуть пять раз и подумать, как не навредить. Вылечить психосо-

матические нарушения медицинскими препаратами невозможно.

Когда речь заходит о детях, только родители могут помочь ребенку справиться с травмирующей ситуацией, тревожными эмоциями или болезненными внутренними переживаниями. Причем гасить отрицательные чувства надо в первые часы или дни, чтобы они не привели к необратимым последствиям. Когда телесный симптом появляется впервые, то он может закрепиться и начать проявляться во всех схожих обстоятельствах, с каждым разом все усиливаясь. Потом из временного превратится в постоянный. Это в конечном итоге и может привести к формированию «полноценного», конкретного и реального заболевания, которое врачи уже смогут ясно диагностировать.

Так что психосоматические расстройства никогда не бывают фантазией или блефом. Ребенок или взрослый всегда болеет и страдает по-настоящему, даже если болезнь вызвана не вирусом, а «всего лишь» переживанием.

# ГЛАВА 1.

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ,  
ОСОБЕННО У ДЕТЕЙ



**Ч**то такое психосоматика? Это когда-то забытое и вновь ныне возрожденное направление в медицине, изучающее связь души и тела: «психос» — душа, а «сомос» — тело.

Еще в древние времена человек рассматривался как единое целое, не было разграничения на проблемы тела и проблемы души.

Платон писал: «... тело нельзя лечить без души. Ибо от души идет всё: как доброе, так и злое, как на тело, так и на всего человека. Душа должна лечиться особыми целебными разговорами».

В последующие века с развитием медицины и точных наук произошло разобщение науки врачевания на соматическую медицину, занимающуюся только вопросами тела, и психологию с психиатрией, к которым относятся вопросы душевной сферы человека.

Только в последние годы стало возвращаться понимание тесной связи между физическим и психическим состоянием.