

Крис Саммерс

# Психосоматика у детей.

Звоночек для родителей



Издательство АСТ  
Москва

# Оглавление

Вступление.	
Бомба замедленного действия . . . . .	5
Глава 1.	
Все болезни от нервов, особенно у детей. . . . .	12
Глава 2.	
Три главные причины, почему ребенок нездоров .	20
Глава 3.	
Возрастные взрывы-кризисы . . . . .	34
Глава 4.	
«Проклятье» матери. . . . .	42
Глава 5.	
Незабываемые травмы . . . . .	55
Глава 6.	
Причины распространенных болезней у детей. . . .	66
Глава 7.	
Психология или физиология? . . . . .	90
Глава 8.	
Как не допустить болезнь в жизнь детей?	
Советы и объяснения . . . . .	112
Глава 9.	
Тесты и опросы, оценивающие уровень тревоги у ребенка и степень родительской любви. . . . .	190
Вместо послесловия.	
Статусы, цитаты, афоризмы: счастье — это когда твой ребенок здоров. . . . .	242

*«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 останется 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 отвечу?!». 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 запросто 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 после 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 А. 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 разводиться. 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 волю выплакаться внуку, спокойно объяснила, почему соска вредна, и обнадеедила 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 психосоматические 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, 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.

## Сила тонкой материи

Врачи с каждым годом все больше убеждаются, что чувства — тонкая, почти эфемерная материя — сильно могут поражать внутренние органы: от мочеполовой системы и желудка до мозга. Существует целая теория о том, что каждый физический недуг имеет психологические первопричины. Не зря давно родилась поговорка «Все болезни от нервов». В этом есть доля истины. Доктора уверяют: желание жить и вера в лучшее являются главными факторами, даже в процессе выздоровления.

Тем временем на сегодняшний день от 60% до 80% заболеваний имеют именно психосоматический характер! Так же, как и тридцать, и сорок лет назад. Значит, мы до сих пор не научились вскрывать нерешенные психологические проблемы, а еще больше загоняем их внутрь себя, тем самым становясь мишенью для серьезных болезней.

По сути, наш организм отражает все то, что мы тщательно скрываем от самих себя. «Плачет мозг, а слезы — в сердце, печень, желудок...» — писал известный отечественный ученый, врач и психолог Александр Лурия.

Рано или поздно накопившиеся проблемы дают о себе знать, проявляясь в виде: головных болей, диареи, гипертонии, ишемии, онкологии.

«Если мы гоним проблему в дверь, — писал известный психоаналитик Зигмунд Фрейд, — то она в виде симптома лезет в окно». Как объясняют ученые, в основе психосоматики лежит механизм психологической защиты, который называется вытеснением. Это значит, что мы стараемся не думать о неприятностях, отметать от себя проблемы, не анализировать их, не встречать их лицом к лицу. Вытесненные таким образом они переходят с того уровня, на котором возникли: то есть с социального (межличностных взаимоотношений) или психологического (нереализованных желаний и стремлений, подавленных эмоций, внутренних конфликтов) на уровень физического тела.

Так, спрятанные эмоции приводят к появлению физических заболеваний: энергия, которая не вышла наружу, разрушает организм изнутри.

## Беги за мамонтом!

Нашим предкам жилось гораздо легче. Они на все внешние раздражители реагировали действием: пробежал мимо мамонт — догоняй, напало соседнее враждебное племя — защищайся, джунгли загорелись — убегай. Напряжение

и стресс исчезали сразу с помощью мышечной нагрузки.

Несмотря на то что люди стали цивилизованными, законы работы организма остались прежними. В настоящее время любой стресс приводит к выбросу гормонов действия — кортизола и адреналина. Все мы связаны огромным количеством социальных ограничений, поэтому гормоны «киснут», а ярость, досада, возмущение, гнев загоняются внутрь.

Например, шефу во время важного совещания приходит сообщение с неприятным известием от конкурентов. Первое желание — вскочить со стула, поорать вволю, перевернуть стол, выгнать всех к чертовой матери и бежать к врагу с копьем наперевес. Но в обществе существуют законы приличия! Поэтому возбуждение приходится гасить невероятными силами: сдерживаться, улыбаться и продолжать дальше спокойно вести переговоры. Однако внутреннее напряжение все равно дает о себе знать: окружающие замечают, что нога босса непроизвольно начинает дергаться, буквально ходит ходуном; еще и пальцы рук барабаниют по столу.

Так непроизвольно выскакивают «искры» стрессовых гормонов, из которых со временем вспыхивает настоящий костер. Первые звоночки грядущих неприятностей со здоровьем довольно

заметны. Помимо вышеперечисленных, ими еще могут быть: подергивание лицевой мускулатуры, произвольное сжимание и разжимание пальцев рук, дрожание ног и другие нервные тики.

Кстати, по статистике, чаще болеют подчиненные. Ведь они не могут выплеснуть свои эмоции так, как это порой дозволяется сделать «вождю» в отношении стоящих ниже по званию: наорать, потопать ногами, поматериться от души и хлопнуть дверью. И как бы подчиненных ни раздражал начальник, они вынуждены соблюдать субординацию, а значит — сдерживаться. После неприятных бесед они чувствуют себя совершенно разбитыми. У многих подневольных — внутренний протест, негодование, подавленная агрессия, которая не находит выхода. Даже здорового молодого человека можно довести до гипертонии.

Так, эмоции, изначально природой призванные мобилизоваться на защиту, теперь чаще подавляются, встраиваются в социальный контекст и могут стать причиной разрушительных процессов в организме не только у взрослых, но и у детей.

## Что со мной происходит?

Собственно, взрослые охотно признают, что «все болезни от нервов», но почему-то только тогда, когда это касается их самих. Если же