



Психосоматика бронхиальной астмы



«При астматической одышке одновременно с воздухом могут задерживаться и эмоции»

В. Бройтигам

Статистика болезни

Среди факторов, имеющих значение в развитии астмы **30%** относятся к психологическим, **40%** – к инфекциям, **30%** – к аллергии.

Практически все изучавшие бронхиальную астму обращали внимание на роль психотравмирующих обстоятельств в её формировании и обострении. Изменение личности были обнаружены у **82%** детей с тяжелой и среднетяжелой бронхиальной астмой, у **10%** были диагностированы нервно-психические расстройства.

Психологическая характеристика астматика

- Любовь к одиночеству и потребность в самореализации. По мере прогрессирования недуга стремление к отшельничеству возрастает.
- Постоянные капризы и чрезмерно высокие требования к другим людям. Педантичность пациента раздражает окружающих. Уверенность в том, что среда должна соответствовать его предпочтениям и требованиям приводит к тому, что в случае несовпадения желаний и реальности человек уходит в себя и начинает переживать из-за своей проблемы.
- Нежелание брать ответственность на себя, в связи с чем решения принимаются очень долго. Но при этом астматик склонен придерживаться своей точки зрения. Правда, часто он для вида может согласиться с чужим мнением.
- Стрессовые ситуации губительны для больного астмой. Он не может справиться с психоэмоциональной нагрузкой. Напряжение постоянно накапливается, что приводит к удушью.
- Чрезмерная обидчивость, которая граничит с нервозностью. Такие люди разговаривают бегло, но невнятно. В спорах склонны выражать отрицательные эмоции.

Психотерапия при бронхиальной астме

Психотерапевтические процедуры при лечении бронхиальной астмы должны быть направлены на повышение жизненных сил и возможностей, коррекцию эмоциональных расстройств, формирование правильного поведения и реакции на стрессобразующие факторы.

Хорошее терапевтическое воздействие оказывают групповые занятия с психологом.

В группах организуют:

занятия дыхательной гимнастикой;

аутогенную тренировку;

занятия по функциональному расслаблению.

Особое значение имеет психологическая атмосфера в семье. Поэтому, прежде всего, следует обратить внимание именно на этот фактор. Очень важно пересмотреть психологический климат, сформировавшийся между взрослыми и детьми, а также между супругами. Накаленная атмосфера, конфликты и разлады должны уйти из семейных отношений. Здоровая семья – залог не только психического, но и физиологического здоровья!

Психолог
Татьяна Каральчук

