

Вікторія Віроzub,

*студентка 3 курсу 6 групи ФЕМП «053» Психологія,
Державний торговельно-економічний університет*

ПСИХОСОМАТИКА, ТРАВМА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

У сучасному світі, сповненому викликів та потрясінь, проблематика психологічної травми набуває особливої актуальності. В українському контексті, де значна частина українського населення зазнала впливу травматичних подій внаслідок війни, питання психічного здоров'я та відновлення після травми стає критично важливим. Однак, фокусуючись переважно на негативних наслідках травми, ми ризикуємо випустити з уваги інший важливий аспект – вплив психологічних переживань на фізичне здоров'я людини та його наслідки.

Психосоматика, травма та реабілітація – це взаємопов'язані галузі, що досліджують, як психологічні фактори впливають на фізичне здоров'я та одужання. Психосоматика досліджує взаємозв'язок між розумом і тілом. Вона розглядає, як емоційні та психологічні фактори сприяють фізичним захворюванням. Термін виник на початку XX століття, завдяки значному внеску таких діячів, як Зигмунд Фройд, який припустив, що невирішені емоційні конфлікти можуть проявлятися як фізичні симптоми. Цей зв'язок між психологічним дистресом та фізичними захворюваннями був підтверджений широкими дослідженнями, які ілюструють, що такі стани, як хронічний біль, шлунково-кишкові розлади та навіть серцеві захворювання, можуть залежати від психологічних станів. Психосоматичний підхід, що розглядає зв'язок психіки та тіла, дозволяє по-новому осмислити процеси травматизації та шляхи

відновлення психологічного і фізичного благополуччя особистості [3, с. 23].

Травма відіграє ключову роль у психосоматичній системі. Вплив травматичних переживань на психічне здоров'я людини добре задокументований. Це може призвести до тривоги, депресії та розладів, пов'язаних зі стресом, що, у свою чергу, може створювати або загострювати проблеми з фізичним здоров'ям. Наприклад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) характеризується сильною тривогою після переживання травматичних подій, що може призвести до різних фізичних симптомів. Травматичний досвід відображається не лише на психічному, але й на соматичному рівні, проявляючись у вигляді різноманітних фізичних симптомів та захворювань. Тіло "зберігає спогади" про травматичні події, навіть коли свідомість їх витісняє чи блокує. Як зазначає у своїх дослідженнях Бессел ван дер Колк, "тіло пам'ятає те, що розум забуває"[1, с. 21], що підкреслює значущість цілісного підходу до розуміння травми. Найпоширенішим прикладом, що підкреслює взаємодію між травмою та фізичним здоров'ям, є поширеність хронічного болю у людей, які пережили травму, що свідчить про складний, взаємопов'язаний зв'язок між психологічними та фізіологічними компонентами їхнього здоров'я.

Розуміння цього зв'язку є важливим для ефективного лікування та реабілітації. У контексті сучасної української реальності психосоматичні прояви травми набувають особливого значення. Військові дії, переміщення, втрати та постійна тривога спричиняють масову травматизацію населення, що вимагає розробки та впровадження ефективних програм реабілітації. Важливо розуміти, що відновлення після травми включає не лише

подолання психологічних симптомів, але й трансформацію тілесних проявів травматичного досвіду.

Реабілітація зосереджена на відновленні фізичного та психічного здоров'я людини після травми або хвороби. Це міждисциплінарний процес, який може залучати фізичних терапевтів, психологів, соціальних працівників та лікарів. Включення психосоматичних принципів у реабілітаційну практику зростає. Терапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), усвідомленість та соматичне переживання, спрямовані на вирішення як розуму, так і тіла.

Сучасні погляди на психосоматику свідчать про те, що комплексний підхід до лікування може дати кращі результати. Психіатр Бессель ван дер Колк відомий своєю роботою з травм та її впливу на організм. У своїй книзі «Тіло веде лік» він наголошує на тому, як травма може накопичуватися в тілі, впливаючи як на психічне, так і на фізичне здоров'я. Ван дер Колк виступає за методи лікування, які усувають розрив між фізичним та психологічним відновленням, такі як йога та EMDR (десенсибілізація та переробка рухів очей) [1, с. 250].

Наш співвітчизник та доктор психологічних наук Климчук Віталій у своїй статті зауважив, що незважаючи на різні терміни для позначення феномену посттравматичного зростання, усі вони містили спільний знаменник – позитивний погляд на людину, яка пережила травму. Позитивний – не у сенсі «рожевих окулярів», а в сенсі фокусу уваги на сильних сторонах, на ресурсах, на здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін. Разом з тим, хоч зараз і є згода дослідників щодо спільної термінології, саме явище є складним і комплексним, не є остаточно дослідженим, тому ми будемо вести мову не лише

про «визначення», але й про низку «вимірів» посттравматичного зростання [2, с. 47].

Медичні працівники все більше визнають важливість вирішення психологічних проблем у пацієнтів із хронічними захворюваннями. Наприклад, хронічні захворювання, такі як діабет або хвороби серця, часто мають психологічні компоненти, які впливають на дотримання пацієнтами лікування та практики самодогляду. Розглядаючи як психологічні, так і фізичні аспекти цих станів, медичні працівники можуть допомогти покращити результати лікування пацієнтів.

Крім того, досягнення в нейронауці поглибили наше розуміння зв'язку між розумом і тілом. Дослідження нейропластичності показують, що мозок може змінюватися з досвідом, що свідчить про те, що психологічна терапія може мати глибокий вплив на фізичне здоров'я. Підходи, що сприяють емоційній регуляції та управлінню стресом, можуть призвести до значного покращення станів, які раніше вважалися суто психосоматичними. Інтеграція технологій, таких як телемедицина та цифрова терапія, може полегшити доступ до психологічної підтримки для ширшого кола пацієнтів, особливо в регіонах з обмеженими ресурсами.

Крім того, постійні дослідження біологічних механізмів, що пов'язують травму, стрес та фізичне здоров'я, прокладуть шлях для інноваційних протоколів лікування. Глибше розуміння того, як екологічні, генетичні та психологічні фактори впливають на фізичні стани, може призвести до більш персоналізованих та ефективних втручань. Вивчення профілактичних стратегій, що включають підтримку психічного здоров'я як частину первинної медичної допомоги, також може бути корисним. Найважливішим є те, що це дає нам емпіричний базис для сприймання подолання травми не

лише як виклику, але й як шансу до оновлення, досягнення мудрості та більшого цінування життя й стосунків [2, с. 50].

На завершення, галузі психосоматики, травматизму та реабілітації є важливими для розуміння складної взаємодії між нашим розумом і тілом. Історичний внесок ключових постатей сформував наше сучасне розуміння, а сучасні перспективи підкреслюють необхідність цілісних підходів до охорони здоров'я. Хоч феномен посттравматичного зростання постав у центрі уваги дослідників не так давно, але за цей час встиг посісти важливе місце у розумінні наслідків психічної травми та травма-фокусованої психотерапії [2, с. 50]. Продовжуючи дослідження та інтеграцію висновків з різних дисциплін, можна покращити реабілітації у майбутньому, що призведе до покращення результатів лікування людей, які постраждали від психосоматичних розладів, що пов'язаних з травмою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score. Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma. London : Penguin, 2015. P. 464
2. Климчук В. О. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ТА ЯК МОЖНА ЙОМУ СПРИЯТИ У ПСИХОТЕРАПІЇ. "Наука і Освіта". 2016. Т. 5. С. 46–52.
3. Sigmund Freud. Beyond the Pleasure Principle. New York : Dover Publications, 2015. P. 80