

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/431092>

Тип работы: Эссе

Предмет: Психотерапия

Оглавление

Введение 3

1 Психосоматические заболевания: причины, способы лечения 4

2 Методы в психотерапии психических и соматических расстройств Гештальт-терапия 7

3 Когнитивно-поведенческая, телесно-ориентированная терапия. НЛП. Арт-терапия искусством.

Танцевально-двигательная психотерапия в терапии психических и соматических расстройств 18

Заключение 23

Список используемой литературы 24

Введение

На сегодня представление о психосоматике обладает междисциплинарным характером, что признается представителями различных дисциплин. Среди психологии и медицины отмечается разная мера вовлеченности в тему психосоматики. Концептуальные представления психологического характера о причинах психосоматических расстройств опираются на три основания современной психологии и психосоматики: психоанализ, когнитивно-бихевиоральную и гуманистическую психологию. В психосоматику входят теории З. Фрейда, Л. Сонди, А. Адлера, теории концепции психофизиологических связей и соотношений И.П. Павлова, идеи Скиннера, социопсихосоматические теории.

Также очевидным является факт взаимосвязи психосоматики с современной клинической психологией, где психосоматика и психология телесности человека выделены в отдельную сферу клинической психологии. В медицине тема психосоматики описывается в соматической медицине – в ее сферах, которые основаны на делении нозологически оформленных групп соматических расстройств и в психиатрии.

Также отдельно изучаются процессы, которые сформировались на границе научных дисциплин: общей и клинической психологии, психиатрии и соматической медицины, психологии и медицины.

Целью данной работы является рассмотрение эффективных методов в психотерапии психических и соматических расстройств.

1 Психосоматические заболевания: причины, способы лечения

Психосоматические явления и психосоматическое расстройство формируются из-за стресса. Зачастую люди, у которых выражается подобная симптоматика, долго ходят по докторам и безуспешно ищут первопричину, а к психологу обращаются только вовсе отчаявшись или не обращаются совсем.

Кроме того, психосоматика может усиливать уже имеющиеся заболевания, такие как язва желудка, гипертония, псориаз, экзема и заболевания сердца. Эксперты выделяют два вида стресса.

«Здоровый» эустресс

Мы начинаем чувствовать его, сталкиваясь с ситуацией, улавливаемой как вызов, который нам по силам. Эустресс помогает сосредоточиться и стимулирует, вызывая временный приток сил. Когда напряженная ситуация проходит, человек ощущает радость.

«Нездоровый» дистресс

Он возникает, когда мы встречаемся с ситуацией, которую воспринимаем будто заведомо неодолимую опасность. Дистресс активизирует упадок сил и истощение ресурсов организма, а также отрицательно действует на выработку гормонов и нейромедиаторов - что и приводит к нехорошему самочувствию и

физическим болезням.

Например, гормон кортизол, выработка которого при стрессе повышается в несколько раз, дает толчок процессам, которые приводят к повреждениям стенок сосудов и повышению артериального давления. Данные механизмы изучены не до конца, а ученые спорят о том, может ли психосоматика возбуждать заболевания сама по себе или она играет лишь роль «провокатора». Впрочем, сам факт того, что мозговые процессы, связанные со стрессом, могут воздействовать на физическое состояние, доказан. К каким болезням может приводить психосоматика.

В 1930-х годах германо-американский психиатр Франц Александер представил перечень болезней, которые могут быть обусловлены стрессом и которые необходимо лечить совместно с психотерапевтом:

- 1) бронхиальная астма;
- 2) атопический дерматит;
- 3) язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 4) тиреотоксикоз (гиперфункция щитовидной железы);
- 5) ревматоидный артрит;
- 6) язвенный колит.

Современные ученые отчасти оспаривают эту систему. К примеру, неизвестны четкие причины ревматоидного артрита - сейчас наука допускает, что эту болезнь возможно возбуждает инфекция. Впрочем, другие болезни, по мнению нынешних врачей, вправду могут быть связаны со стрессом. Кроме того, данный перечень считают неполным. Медики связывают с психосоматикой еще и такие болезни, как:

- 1) синдром раздраженного кишечника (СРК);
- 2) функциональная желудочная диспепсия (заболевание, похожее на СРК);
- 3) головные боли;
- 4) боли в разных частях тела;
- 5) дисменорея (болезненная менструация).

Причины и факторы риска

Основная психологическая причина психосоматических расстройств - сдерживание эмоций. Кроме того, часто психосоматическое расстройство развивается на фоне посттравматического стресса, например, у людей, переживших войну или репрессии. Так, после окончания Второй мировой английские медики обратили внимание на серьезный всплеск язвенных болезней желудка среди солдат и офицеров.

Последующие изучения показали, что эта эпидемия не была сопряжена с рационом военных или курением - основной ее причиной стали эмоциональные потрясения, связанные с боевыми действиями.

Недавнее исследование американских докторов показало, что психосоматические расстройства заметно чаще встречаются у выходцев из Ирака, которые застали войну в Персидском заливе, нежели у их соотечественников, отбывших до ее начала.

Список используемой литературы

- 1) Браунелл Ф., Гештальт-терапия: руководство по современной практике. — Москва : ИОИ, 2022.
- 2) Великая сила искусства. Арт-терапия // Искусство в школе. — 2021. — № 2. — С. 15-20
- 3) Владиславова Н. В., Продвинутые техники NLP. — Москва : София, 2015.
- 4) Гингер С. Гештальт: искусство контакта. — М.: Культура: Академический Проект, 2009.
- 5) Жаворонкова О. Р. Гештальт-терапия в развитии человеческого капитала//ИССЛЕДОВАНИЕ, СИСТЕМАТИЗАЦИЯ, КООПЕРАЦИЯ, РАЗВИТИЕ, АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ СИСТЕМ В ОБЛАСТИ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ (ИСКРА-2020). Сборник трудов III Всероссийской школы-симпозиума молодых ученых. Научный редактор В. М. Ячменевой; редколлегия: Е. Ф. Ячменев, Т. И. Воробец, Р. А. Тимаев. 2020. С. 222-225
- 6) Кудрявская Л. А. Психосоматика и ее влияние на физическое здоровье человека//АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. Сборник статей VI Международной научно-практической конференции : в 4 ч.. Том Часть 1. Пенза, 2022. С. 110-115
- 7) Иголкина И., Измените свое прошлое, настоящее и будущее: работа над собой с помощью методик НЛП (Школа практической психологии) // Справочник секретаря и офис-менеджера. — 2013. — № 4. — С. 47-50
- 8) Ингерлейб М. Б., Гармонизация душевных состояний: психология и культурные парадигмы XX века // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. — 2020. — № 1. — С. 32-40
- 9) Некрасова Ю.Б. Психологические основы процесса социореабилитации заикающихся: Автореф. дис. ... д-ра психол наук. М., 1992.
- 10) Пелехатый М. М., Сертификационный курс НЛП-Практик : учебное пособие. — Москва : Твои книги, 2013.
- 11) Перлз Ф. С. Практика гештальттерапии. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002

- 11) Симптом и контакт : клинические аспекты гештальт-терапии : [сборник статей. — Москва : МИГТиК : ИОИ, 2020.
- 12) Стерн Д. Н., Момент Настоящего в психотерапии и повседневной жизни. — Москва. — Санкт-Петербург : ДОБРОСВЕТ : Центр гуманитарных инициатив, 2018.
- 13) Черлюнчакевич А. И., Применение МАК в гештальт-терапии // Журнал практического психолога. — 2018. — № 4: Специальный выпуск: Метафорические ассоциативные карты. — С. 178-180

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/431092>