

УДК 159

Махневич І. - ст. гр. ПП-22

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ПСИХОСОМАТИЧНЕ ТРАКТУВАННЯ ГОЛОВНИХ БОЛЕЙ

Науковий керівник: викладач Попіль М.І.

Психосоматичні захворювання сьогодні можна назвати «хворобою цивілізації» і, на даний час, вони являються об'єктом інтенсивних досліджень. На головний біль сьогодні скаржаться майже всі вікові категорії людей, що становить серйозну проблему. Саме ця «хвороба суспільства» є дезорганізуючим елементом людської діяльності, знижує продуктивність навчання та праці, стає на заваді гармонійного та повноцінного розвитку людини, гальмує реалізацію креативного потенціалу особистості, супроводжується низкою негативних емоцій, порушує психологічне і біологічне здоров'я людей. Статистика констатує, що 80% населення страждають на періодичні, і близько 7% - на хронічні головні болі. Саме тому необхідно знати психогенні фактори, які детермінують появу головної болі та шляхи її конструктивного подолання, та попередження.

У більшості випадків головна біль супроводжується іншими соматичними захворюваннями, однак вона також являє собою окрему форму психосоматичного розладу. За Малкиною – Пих головна біль найчастіше зустрічається у людей інтелектом вище середнього та у осіб з ригідним мисленням. Вона стверджує, що суттєвою психологічною ознакою людини, яка страждає хронічними головними болями є життєва установка постійного прагнення домінувати над іншими, бути доскональними, перевершити всіх. Такі особи є цілеспрямованими у житті, саме тому постійне розумове та фізичне перенапруження є вагомою характеристикою способу життя таких людей. Також, можна відмітити високий рівень їх життєвих домагань, що часто неадекватний можливостям. Психологічному світу даного типу людей притаманна постійна напруженість, внутрішній негативізм та дисгармонія. Такі особи частіше впадають в крайнощі, для них характерно невміння розслабитись, правильно збалансувати свою життєву активність, раціонально розподілити свій час.

З фізіологічної точки зору, головні болі виникають внаслідок звуження кровоносних судин головного мозку, які корелюють з опорно-руховим апаратом та через посередництво вегетативної нервової системи з душевним станом людини. Саме тому головні болі найчастіше спостерігаються в людей, які перебувають у депресивному стані, емоційний фон яких пригнічений.

Соціальна ситуація розвитку не меншою мірою може впливати на виникнення головних болів. Адже часто на біль голови скаржаться юнаки, підлітки, які проживають в сім'ях, де високо цінується розум і досягнення. Вимоги батьків до дітей дуже високі, іноді і непосильні, що є фактором формування психосоматичних розладів у молоді, та у крайніх випадках може мати негативні наслідки. Дуже часто діти засвоюють концепцію, що живуть не заради себе, а заради своєї раціональної діяльності, та обирають собі такі цілі, яких вони не можуть досягнути.

Особистісними характеристиками, які підвищують сприйняття несприятливих соціальних факторів є: прагнення зробити все якнайкраще, високі амбіції, підвищена емоційність, сильна потреба в соціальному схваленні.

Отже, взаємодія психологічної і соматичної сфери людини є дуже тісною та взаємообумовленою. Існують чимало психогенних факторів, які обумовлюють появу звуження кровоносних судин голови та, як наслідок, появу головної болі.