**Психосоматические расстройства у подростков**

**МКОУ СОШ №3 г Киренск**

**педагог-психолог Тарасова Е.А**

**Введение**

Психосоматические расстройства (ПСР) представляют собой нарушения функций органов и систем, которые обусловлены психогенными факторами. У подростков эти расстройства становятся все более распространенными, что вызывает серьезные опасения как у специалистов в области медицины, так и у родителей. По данным различных исследований, психосоматические расстройства составляют от 10% до 40% всех обращений за медицинской помощью среди детей и подростков

**Причины и механизмы развития**

Психосоматические расстройства у подростков могут возникать из-за множества факторов, включая стрессовые ситуации, эмоциональные перегрузки и семейные конфликты. В период пубертата подростки сталкиваются с интенсивными физическими и эмоциональными изменениями, что может приводить к возникновению различных психосоматических симптомов. Например, тревога по поводу внешности или социальных отношений может проявляться в виде головной боли, расстройств пищеварения или других физических недомоганий

.Согласно теории конверсии Зигмунда Фрейда, эмоциональные конфликты могут проявляться в соматических симптомах. Это означает, что подавленные эмоции, такие как гнев или страх, могут "конвертироваться" в физические заболевания

Таким образом, подростки могут не осознавать своих истинных эмоций и вместо этого выражать их через телесные симптомы.

**Основные проявления**

Психосоматические расстройства у подростков могут проявляться в различных формах:

Боли: Часто встречаются головные боли (мигрень), боли в животе и другие дискомфортные ощущения без видимых медицинских причин.

Расстройства пищеварения: Синдром раздраженного кишечника, тошнота и рвота могут быть связаны с эмоциональным стрессом.

Дерматологические проблемы: Кожные заболевания, такие как экзема или псориаз, могут усугубляться психоэмоциональными факторами.

Респираторные расстройства: Бронхиальная астма и хронический кашель также могут иметь психосоматическую природу

**Наиболее распространенные психосоматические расстройства у подростков включают:**

Нарушения пищевого поведения:

Нервная анорексия: Подростки, особенно девушки, могут развивать искаженное восприятие своего тела, что приводит к отказу от еды и стремлению к чрезмерной худобе

Нервная булимия: Характеризуется компульсивным перееданием с последующей рвотой или другими методами контроля веса

Депрессивные расстройства:

Подростки часто испытывают депрессию, которая может проявляться в виде подавленного настроения, потери интереса к деятельности, изменениях в аппетите и сне, а также в суицидальных мыслях

. Депрессия является одной из ведущих причин заболеваемости среди подростков

Тревожные расстройства:

Включают в себя генерализованное тревожное расстройство, панические атаки и фобии. Эти расстройства могут проявляться через физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, потливость и головные боли

Соматоформные расстройства:

К ним относятся различные физические симптомы, которые не имеют медицинского объяснения, например, мигрени, боли в животе и другие дискомфортные ощущения. Часто эти симптомы возникают на фоне эмоционального стресса или конфликтов

Расстройства вегетативной нервной системы:

Включают в себя вегетососудистую дистонию, которая может проявляться в виде головокружений, обмороков и нарушений сердечного ритма

Психосоматические расстройства у подростков требуют внимательного подхода к диагностике и лечению, так как они могут существенно влиять на качество жизни и общее психическое здоровье подростка. Ранняя диагностика и комплексная терапия являются ключевыми для успешного преодоления этих расстройств.

**Роль родителей и специалистов**

Важно отметить, что многие родители не всегда осознают связь между эмоциональным состоянием ребенка и его физическим здоровьем. Часто они обращаются за медицинской помощью для устранения симптомов, не подозревая о наличии психологических проблем

Поэтому ранняя диагностика и комплексный подход к лечению являются ключевыми для успешного преодоления психосоматических расстройств. Специалисты рекомендуют проводить регулярные беседы с подростками о их эмоциональном состоянии, а также привлекать психологов для работы с детьми, испытывающими значительный стресс или тревогу.

**Заключение**

Психосоматические расстройства у подростков — это серьезная проблема, требующая внимания как со стороны родителей, так и медицинских работников. Понимание взаимосвязи между психическим состоянием и физическим здоровьем поможет своевременно выявить проблемы и обеспечить необходимую помощь. Психотерапия, работа с психологом и поддержка со стороны семьи могут значительно улучшить качество жизни подростков и помочь им справиться с возникающими трудностями.

**Источники:**

[1] https://lasalute-clinic.ru/podrostkovaya-psixiatriya/psixicheskie-rasstrojstva-podrostkov

[2] https://www.psychiatry.ru/cond/0/diss/1999/60

[3] https://psy-school.info/articles/psihosomaticheskie-rasstrojstva-u-detej

[4] https://fantasyclinic.ru/services/treatment/psikhologiya/psikhosomaticheskie-simptomy-i-zabolevaniya-u-detey/

[5] https://altera-vita.ru/interesnoe-roditelyam/psikhologiya-psikhosomaticheskie-proyavleniya-u-detey/

[6] https://lasalute-clinic.ru/detskaya-psixologiya/psihosomaticheskie-rasstrojstva-u-detej

[7] https://internist.ru/publications/detail/psihosomaticheskie-rasstroystva-u-detey/

[8] https://infourok.ru/zhiznennye-navyki-v-7-9-klassah-5499025.html