

Аймедов Костянтин Володимирович
доктор медичних наук, професор, підполковник медичної служби, заступник
начальника Військово-медичного управління,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0003-2577-0151

Грицик Оксана Юріївна
психолог, Віцепрезидент ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «НАЦІОНАЛЬНА
АСОЦІАЦІЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я»,
м. Одеса, Україна
ORCID: 0009-0004-5051-9748

Попова Оксана Володимирівна
Президент ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «НАЦІОНАЛЬНА АСОЦІАЦІЯ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я»,
м. Одеса, Україна

ПСИХОСОМАТИКА ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Анотація. У роботі розглядається феномен психосоматики як міждисциплінарного напрямку, що вивчає взаємозв'язок психічних процесів та соматичного здоров'я людини. Аналізуються історичні витоки поняття, сучасні наукові підходи до розуміння психосоматичних розладів, а також роль емоційних переживань, стресу та внутрішніх конфліктів у формуванні тілесних симптомів. Особлива увага приділяється значенню психосоматичного підходу в сучасній медицині та психології. Розглянуто основні механізми виникнення психосоматичних порушень і їхній вплив на якість життя людини.

Ключові слова: психосоматика, психічне здоров'я, тілесні симптоми, стрес, емоції, психосоматичні розлади.

Aymedov Constantyne Volodimirivich
Doctor of Medical Sciences, Professor, Lieutenant Colonel of the Medical Service, Deputy
Chief of the Military Medical Directorate,
Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0003-2577-0151

Hrytsyk Oksana Yuriivna
Psychologist, Vice President PUBLIC ORGANIZATION
NATIONAL ASSOCIATION OF MENTAL HEALTH",
Odesa, Ukraine
ORCID: 0009-0004-5051-9748

Popova Oksana Volodymyrivna
President PUBLIC ORGANIZATION
NATIONAL ASSOCIATION OF MENTAL HEALTH",
Odesa, Ukraine

PSYCHOSOMATICS AS A REFLECTION OF THE INTERCONNECTION BETWEEN MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF A PERSON

Abstract. The article examines the phenomenon of psychosomatics as an interdisciplinary field that studies the relationship between mental processes and a person's somatic health. The historical origins of the concept, modern scientific approaches to understanding psychosomatic disorders, and the role of emotional experiences, stress, and internal conflicts in the development of physical symptoms are analyzed. Special attention is given to the significance of the psychosomatic approach in contemporary medicine and psychology. The main mechanisms of psychosomatic disorders and their impact on quality of life are considered.

Keywords: psychosomatics, mental health, physical symptoms, stress, emotions, psychosomatic disorders.

Актуальність теми. У сучасному суспільстві спостерігається значне зростання психосоматичних розладів, що зумовлено високим рівнем стресу, соціальною нестабільністю, інформаційним перевантаженням та емоційною напругою. Проблема взаємозв'язку психічного та фізичного здоров'я набуває особливої актуальності, оскільки дедалі більше наукових досліджень підтверджують вплив психологічних факторів на виникнення та перебіг соматичних захворювань. У цьому контексті психосоматика виступає важливим напрямом, що дозволяє глибше зрозуміти природу захворювань і підвищити ефективність їх профілактики та лікування.

Мета роботи є теоретичне дослідження феномену психосоматики, аналіз її історичного розвитку та сучасних наукових підходів до розуміння взаємозв'язку психіки і тіла.

Методи дослідження

У процесі підготовки матеріалу використано теоретичні методи наукового аналізу:

- аналіз наукової літератури;
- порівняльний аналіз підходів до психосоматики;
- узагальнення та систематизація наукових даних;
- інтерпретація сучасних досліджень у галузі психосоматичної медицини та психології.

Основна частина. Психосоматичні розлади є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології, медицини та психотерапії, оскільки вони відображають глибокий взаємозв'язок між психічними процесами людини та функціонуванням її організму. У сучасному суспільстві людина постійно перебуває під впливом значної кількості стресогенних факторів: високий темп життя, інформаційне перенавантаження, економічна нестабільність, соціальні конфлікти, війна, емоційне виснаження, професійне перевантаження та невизначеність майбутнього. Усе це створює умови для формування хронічного психоемоційного напруження, яке поступово впливає не лише на психологічний стан людини, а й на її фізичне здоров'я. Саме тому проблема психосоматики набуває особливої актуальності у контексті сучасних викликів, адже дедалі частіше лікарі та психологи стикаються з ситуаціями, коли тілесні симптоми мають виражений психологічний компонент.

Психосоматика як науковий напрям досліджує вплив психологічних факторів на виникнення, розвиток та перебіг соматичних захворювань. Основою психосоматичного підходу є розуміння людини як цілісної біопсихосоціальної системи, у якій психічне та фізичне функціонування є взаємопов'язаними й взаємозалежними. Будь-які емоційні переживання, внутрішні конфлікти, психологічні травми чи тривалі стресові ситуації знаходять своє відображення у роботі організму. Психіка та тіло не існують окремо одне від одного, а функціонують як єдина система, у якій зміни в одному компоненті обов'язково впливають на інший.

Поняття психосоматики має глибокі історичні корені. Ще у працях давньогрецького лікаря Гіппократ простежувалася думка про те, що емоційний стан людини безпосередньо пов'язаний із виникненням хвороб. Він вважав, що лікування повинно враховувати не лише фізичні симптоми, а й особливості способу життя, емоційний стан та індивідуальні особливості людини. Значний внесок у розвиток психосоматичної медицини зробили також Зигмунд Фройд та його послідовники, які досліджували роль несвідомих конфліктів і витіснених переживань у формуванні тілесних симптомів. Відповідно до психоаналітичного підходу, емоції та переживання, які людина не може усвідомити або висловити, можуть трансформуватися у соматичні прояви. Термін «психосоматика» походить від грецьких слів «psyche» – душа та «soma» – тіло. У науковий обіг його запровадив у 1818 році німецький лікар і психіатр Йоганн-Християн Хайнрот. Учений висловив припущення, що виникнення фізичних захворювань може бути пов'язане з психоемоційними переживаннями людини, її внутрішніми конфліктами та душевним станом.

Подальший розвиток психосоматичного напрямку пов'язаний із працями Франц Александер, який одним із перших почав систематично досліджувати взаємозв'язок між

певними емоційними конфліктами та конкретними захворюваннями. Він вважав, що тривале емоційне напруження може впливати на роботу внутрішніх органів та сприяти розвитку психосоматичних хвороб. Саме завдяки розвитку психосоматичної медицини стало зрозуміло, що багато соматичних захворювань не можна пояснити лише фізіологічними причинами, оскільки значну роль у їх виникненні відіграють психологічні чинники.

Одним із ключових факторів розвитку психосоматичних розладів є стрес. Стрес є природною реакцією організму на небезпеку або загрозу, однак тривалий вплив стресових факторів може призводити до серйозних порушень фізичного та психічного здоров'я. Під час стресу в організмі активується симпатична нервова система, збільшується вироблення гормонів стресу – адреналіну та кортизолу, підвищується артеріальний тиск, пришвидшується серцебиття, змінюється робота травної та імунної систем. Якщо людина перебуває у стані постійного емоційного напруження, організм не встигає відновлюватися, що поступово виснажує його ресурси.

Хронічний стрес є небезпечним тим, що він впливає практично на всі системи організму. Тривале нервове напруження може спричиняти серцево-судинні захворювання, головний біль, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, зниження імунітету, ендокринні порушення та інші проблеми зі здоров'ям. Особливо небезпечним є те, що люди часто не усвідомлюють справжньої причини своїх симптомів і зосереджуються виключно на фізичному лікуванні, не звертаючи уваги на психоемоційний стан.

Серед найбільш поширених психосоматичних захворювань виділяють артеріальну гіпертензію, бронхіальну астму, виразкову хворобу шлунка, синдром подразненого кишківника, нейродерміт, псоріаз, мігрень, хронічний біль, порушення сну та синдром хронічної втоми. Виникнення цих захворювань часто пов'язане із тривалими переживаннями, внутрішніми конфліктами, емоційною напругою та невмінням людини справлятися зі стресом.

Особливу увагу в психосоматиці приділяють емоціям. Емоції є важливою складовою психічного життя людини та виконують адаптивну функцію. Однак у випадках, коли людина пригнічує свої переживання або не має можливості їх висловлювати, виникає внутрішнє психоемоційне напруження. Організм починає реагувати через тілесні симптоми, які можуть ставати своєрідним сигналом про психологічне неблагополуччя.

Досить часто психосоматичні прояви виникають у людей, які схильні стримувати емоції, уникати конфліктів, брати на себе надмірну відповідальність або постійно контролювати власні почуття. Такі люди можуть здаватися зовні спокійними та врівноваженими, однак внутрішньо вони переживають значне емоційне напруження. Немоżliвість відкрито виражати гнів, страх, образу чи тривогу призводить до накопичення внутрішнього конфлікту, який поступово знаходить вихід через тілесні симптоми.

Важливу роль у розвитку психосоматичних розладів відіграють також психологічні травми дитинства. Досвід емоційного нехтування, насильства, постійної критики, життя в атмосфері страху чи нестабільності формує у дитини певні способи реагування на стрес. Якщо дитина не має можливості безпечно виражати свої почуття, вона вчиться пригнічувати емоції, що у майбутньому може стати основою для розвитку психосоматичних реакцій. Люди, які в дитинстві пережили травматичний досвід, часто мають підвищений рівень тривожності, труднощі з емоційною саморегуляцією та схильність до соматизації переживань.

Особливої актуальності проблема психосоматики набуває у період соціальних криз та воєнних конфліктів. В умовах війни людина перебуває у стані постійної психологічної напруги, що супроводжується страхом, невизначеністю, переживанням втрат та відчуттям небезпеки. У таких умовах значно підвищується ризик розвитку психосоматичних порушень. Люди можуть скаржитися на біль у серці, головний біль, панічні атаки, проблеми з диханням, безсоння, розлади травлення, хронічну втому та інші симптоми, які часто мають психогенне походження.

В Україні проблема психосоматичних розладів є особливо актуальною у зв'язку з тривалими військовими подіями, вимушеним переселенням населення, втратою близьких, переживанням травматичних подій та постійним емоційним виснаженням. Багато людей змушені жити у стані хронічного стресу, що негативно впливає як на психічне, так і на фізичне

здоров'я. У таких умовах важливого значення набуває своєчасна психологічна допомога та профілактика психосоматичних порушень.

Сучасні дослідження у сфері психосоматики доводять, що психоемоційний стан людини безпосередньо впливає на функціонування імунної системи. Під впливом тривалого стресу знижується здатність організму протистояти захворюванням, погіршується процес відновлення після хвороб та підвищується ризик розвитку хронічних патологій. Постійне нервово напруження виснажує ресурси організму, унаслідок чого людина стає більш вразливою не лише психологічно, а й фізично. Саме тому у сучасній медицині все більше уваги приділяється психоемоційному стану пацієнта як важливому чиннику підтримки загального здоров'я.

Однією з особливостей психосоматичних розладів є те, що тілесні симптоми можуть виконувати певну психологічну функцію. У деяких випадках хвороба стає способом уникнення надмірного навантаження, отримання підтримки, привернення уваги або несвідомого захисту від психотравмуючих ситуацій. Людина може не усвідомлювати справжніх причин свого стану, однак організм через симптоми сигналізує про внутрішню психологічну проблему. У таких випадках фізичне захворювання стає своєрідною мовою тіла, через яку психіка намагається повідомити про емоційне перевантаження чи внутрішній конфлікт.

Важливим поняттям у психосоматиці є *соматизація* – процес, у якому психологічні переживання проявляються через тілесні симптоми. Людина може відчувати реальний фізичний біль, дискомфорт або порушення функціонування організму, навіть якщо медичні обстеження не виявляють серйозних органічних змін. Це не означає, що симптоми є вигаданими чи незначними. Навпаки, психосоматичні прояви можуть бути дуже інтенсивними та суттєво погіршувати якість життя людини. Саме тому важливо не знецінювати переживання пацієнта, а комплексно підходити до діагностики та лікування.

Особливу роль у формуванні психосоматичних реакцій відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. Дослідники зазначають, що до психосоматичних розладів більш схильні люди з високим рівнем тривожності, емоційною вразливістю, підвищеним самоконтролем та схильністю до пригнічення емоцій. Також значення має рівень стресостійкості, особливості сімейного виховання, життєвий досвід та наявність психологічної підтримки. Люди, які не мають навичок конструктивного подолання стресу, частіше переживають емоційне виснаження та психосоматичні симптоми.

У багатьох випадках психосоматичні захворювання супроводжуються тривожними та депресивними станами. Постійний фізичний дискомфорт, невизначеність щодо причин симптомів, тривале лікування та страх за власне здоров'я можуть призводити до погіршення емоційного стану людини. У результаті формується замкнене коло: психологічне напруження посилює тілесні симптоми, а фізичне нездужання, у свою чергу, підвищує рівень тривоги та емоційного виснаження. Саме тому ефективна допомога при психосоматичних розладах повинна враховувати як фізичний, так і психологічний компонент проблеми.

Окремої уваги заслуговує проблема психосоматичних проявів у дітей та підлітків. Дитяча психіка є особливо чутливою до емоційного клімату в сім'ї, стресових ситуацій, конфліктів, надмірних вимог або нестачі емоційної підтримки. Оскільки діти часто ще не вміють усвідомлювати та вербалізувати свої переживання, їхні емоції можуть проявлятися через тілесні симптоми. Найпоширенішими психосоматичними проявами у дітей є болі в животі, головний біль, порушення сну, енурез, часті застуди, тики, проблеми з апетитом та шкірні реакції.

У підлітковому віці психосоматичні реакції можуть посилюватися через гормональні зміни, емоційну нестабільність, труднощі самовизначення та високий рівень внутрішнього напруження. Сучасні підлітки нерідко стикаються з академічним перевантаженням, соціальним тиском, інформаційним перенасиченням та невизначеністю майбутнього, що негативно впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я. У таких умовах особливого значення набуває психологічна підтримка дітей та молоді, формування навичок емоційної саморегуляції та створення безпечного середовища для розвитку особистості.

Не менш важливою є проблема психосоматичних розладів серед фахівців допомагаючих професій. Медичні працівники, психологи, соціальні працівники, педагоги, військові психологи та інші спеціалісти, які постійно працюють із людськими переживаннями та кризовими ситуаціями, часто перебувають у стані хронічного емоційного навантаження. Постійне співпереживання, висока відповідальність, емоційне виснаження та професійне вигорання можуть проявлятися через психосоматичні симптоми. Саме тому профілактика професійного вигорання та підтримка психічного здоров'я спеціалістів є важливою складовою збереження їхнього фізичного благополуччя.

У сучасній науці дедалі більшого значення набуває біопсихосоціальна модель здоров'я, відповідно до якої фізичний стан людини розглядається у взаємозв'язку з психологічними та соціальними факторами. Такий підхід дозволяє більш комплексно розуміти природу захворювань та підвищувати ефективність допомоги. Людина розглядається не лише як носій симптомів чи хвороби, а як цілісна особистість зі своїми переживаннями, життєвим досвідом, емоційними потребами та соціальними умовами життя.

Важливим напрямом роботи з психосоматичними розладами є психотерапія. Сучасні психотерапевтичні методи допомагають людині усвідомити взаємозв'язок між емоціями та тілесними симптомами, навчитися краще розуміти власний внутрішній стан та екологічно проживати переживання. Одним із найбільш ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на виявлення деструктивних переконань, негативних автоматичних думок та неадаптивних моделей поведінки, що підтримують психоемоційне напруження.

Також широко застосовуються тілесно-орієнтовані методи психотерапії, які базуються на роботі з тілесними реакціями, м'язовими затисками та фізичними проявами емоцій. Тіло здатне накопичувати наслідки стресу та психологічних травм, тому робота через тілесні практики допомагає знижувати рівень напруження та відновлювати внутрішню рівновагу людини. Ефективними є також арттерапія, дихальні практики, релаксаційні техніки, майндфулнес та медитативні вправи, які сприяють стабілізації емоційного стану.

Особливу роль у профілактиці психосоматичних розладів відіграє розвиток емоційної грамотності. Уміння усвідомлювати власні емоції, розпізнавати свої потреби, екологічно виражати почуття та конструктивно справлятися зі стресом є важливими чинниками підтримки психічного й фізичного здоров'я. Людина, яка здатна відкрито говорити про свої переживання та звертатися по допомогу у складних ситуаціях, має значно менший ризик розвитку психосоматичних проблем.

Не менш важливим є формування культури турботи про психічне здоров'я у суспільстві. У багатьох випадках люди звертаються по психологічну допомогу лише тоді, коли симптоми стають надто інтенсивними або суттєво погіршують якість життя. Часто це пов'язано зі страхом осуду, стигматизацією психічних проблем або недостатньою поінформованістю щодо важливості психологічної підтримки. Саме тому актуальним завданням сучасного суспільства є популяризація знань про психічне здоров'я, розвиток психологічної культури та підвищення доступності психотерапевтичної допомоги.

У контексті сучасних суспільних змін проблема психосоматики виходить далеко за межі суто медичного питання та стає важливим соціально-психологічним феноменом. Постійний розвиток технологій, високий темп життя, соціальна нестабільність, інформаційне перенавантаження та емоційне виснаження формують нові виклики для психічного здоров'я людини. Сучасна людина часто змушена адаптуватися до умов постійної невизначеності, що супроводжується внутрішнім напруженням, тривогою та хронічним стресом. У таких умовах організм поступово втрачає здатність до повноцінного відновлення, а психоемоційне перенапруження починає проявлятися через тілесні симптоми.

Особливо актуальною проблема психосоматичних розладів є для населення, яке перебуває в умовах війни та соціальної кризи. Постійне відчуття небезпеки, переживання втрати, вимушене переселення, порушення звичного способу життя, невизначеність майбутнього та емоційне виснаження створюють значне навантаження на психіку людини. У багатьох людей формується стан хронічної тривоги, який негативно впливає на функціонування нервової системи та всього організму. У результаті можуть виникати або

загострюватися серцево-судинні захворювання, проблеми з дихальною системою, розлади травлення, головний біль, порушення сну, панічні атаки та інші психосоматичні прояви.

Важливо зазначити, що психосоматичні розлади не є ознакою слабкості людини чи «вигаданою» проблемою. Це реальні фізичні симптоми, які виникають унаслідок складної взаємодії психічних, фізіологічних та соціальних факторів. Людина може роками проходити медичні обстеження, звертатися до різних спеціалістів та не отримувати чіткої відповіді щодо причин свого стану. Саме тому надзвичайно важливим є комплексний підхід до розуміння психосоматичних проявів, який враховує не лише фізичний стан людини, але й її емоційне благополуччя, життєві обставини, рівень стресу та психологічні переживання.

Одним із важливих аспектів психосоматичного підходу є усвідомлення значення психоемоційної профілактики. Турбота про психічне здоров'я повинна стати невід'ємною складовою загальної культури здорового способу життя. Регулярний відпочинок, достатній сон, фізична активність, емоційна підтримка, підтримання соціальних контактів, навички саморегуляції та вміння екологічно проживати емоції є важливими чинниками профілактики психосоматичних порушень. Людина, яка вмє своєчасно розпізнавати власний емоційний стан та звертати увагу на сигнали свого організму, має більше можливостей для збереження психічного й фізичного здоров'я.

Важливу роль у профілактиці психосоматичних розладів відіграє психологічна освіта населення. Багато людей не усвідомлюють взаємозв'язку між емоціями та тілесними симптомами, тому часто ігнорують власне психоемоційне виснаження. Поширення знань про психічне здоров'я, розвиток психологічної культури, формування навичок емоційної грамотності та популяризація звернення по психологічну допомогу є важливими напрямками сучасної психопрофілактичної роботи.

Особливе значення у сучасних умовах має діяльність фахівців сфери ментального здоров'я. Психологи, психотерапевти, соціальні працівники та медичні працівники відіграють важливу роль у ранньому виявленні психосоматичних проявів та наданні комплексної допомоги людям, які переживають емоційне виснаження або тривалий стрес. Своєчасна психологічна підтримка сприяє не лише покращенню психічного стану людини, але й позитивно впливає на її фізичне здоров'я та загальну якість життя.

Сучасна психосоматика також підкреслює необхідність міждисциплінарної взаємодії між різними спеціалістами. Ефективна допомога при психосоматичних розладах потребує співпраці лікарів, психологів, психотерапевтів, психіатрів, соціальних працівників та інших фахівців. Такий комплексний підхід дозволяє більш повно оцінити стан людини та забезпечити ефективне лікування і психологічну підтримку.

Не менш важливою є роль сім'ї та найближчого соціального оточення у підтримці людини з психосоматичними проявами. Емоційна підтримка, розуміння, прийняття та безпечне середовище сприяють зниженню рівня тривоги та емоційного напруження. Натомість постійні конфлікти, критика, емоційне нехтування або відсутність підтримки можуть посилювати психосоматичні симптоми та погіршувати психологічний стан людини.

Таким чином, психосоматика є важливим напрямом сучасної психології та медицини, який дозволяє глибше зрозуміти природу людського здоров'я та механізми взаємодії психіки й тіла. Психосоматичні розлади демонструють, що психічне та фізичне здоров'я людини є нерозривно пов'язаними між собою, а емоційне благополуччя має безпосередній вплив на функціонування всього організму. Хронічний стрес, психологічні травми, емоційне виснаження та невирішені внутрішні конфлікти можуть ставати причиною розвитку різноманітних соматичних симптомів і захворювань.

У сучасних умовах проблема психосоматики набуває особливої актуальності через високий рівень психоемоційного навантаження, соціальну нестабільність та постійний стрес, у якому перебуває значна частина населення. Саме тому важливими завданнями сучасного суспільства є розвиток системи психологічної допомоги, формування культури турботи про психічне здоров'я, підвищення рівня психологічної грамотності населення та забезпечення доступності психотерапевтичної підтримки.

Отже, психосоматика підтверджує, що людина є цілісною системою, у якій психічні процеси та фізичний стан перебувають у постійній взаємодії. Усвідомлення цього

взаємозв'язку відкриває нові можливості для профілактики, діагностики та лікування психосоматичних розладів, а також сприяє більш глибокому розумінню природи людського здоров'я та шляхів його збереження.

Результати. Проведений теоретичний аналіз свідчить, що психосоматичні процеси є складною взаємодією психічних і фізіологічних механізмів. Встановлено, що емоційні переживання, хронічний стрес і внутрішні конфлікти можуть виступати тригерами розвитку соматичних симптомів. Сучасні дослідження підтверджують необхідність інтегративного підходу до діагностики та лікування психосоматичних розладів.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими концепціями, які розглядають людину як цілісну біопсихосоціальну систему. Психосоматика демонструє, що ігнорування психологічних факторів у медичній практиці може знижувати ефективність лікування. Водночас інтеграція психологічної допомоги у медичний процес сприяє більш глибокому розумінню причин захворювань і покращенню якості життя пацієнтів.

Висновки. Психосоматика є важливим напрямом сучасної науки, що об'єднує психологію та медицину. Вона дозволяє пояснити взаємозв'язок між психічними станами та фізичним здоров'ям людини. Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого розвитку психосоматичного підходу та впровадження його у клінічну практику, що сприятиме більш ефективній профілактиці та лікуванню соматичних захворювань.