

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АЛЕКСИТИМИИ У ВЗРОСЛЫХ

Лескова А.А

студент 1 курса Академии Гуманитарных Наук

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: aleksandraa_leskova@mail.ru

Научный руководитель:

Петренко Елена Анатольевна – к.ф.н, доцент

Аннотация: В статье рассматриваются психологические проявления алекситимии; само понятие; его опасность; указываются причины и признаки. Также в статье приводится анализ публикаций эмпирических исследований в области психосоматики.

Ключевые слова: алекситимия, человек, чувства, проблемы, состояние, психосоматика, психосоматические взаимосвязи.

PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF ALEXITHYMIA IN ADULTS

Leskova A.A.

Petrenko E.A.

Abstract: The article deals with the psychological manifestations of alexithymia; the concept itself; its danger; causes and signs are indicated. The article also provides an analysis of publications of empirical research in the field of psychosomatics.

Keywords: alexithymia, person, feelings, problems, condition, psychosomatics, psychosomatic relationships.

Алекситимия является проблемой среди взрослых людей. Что же касается распространенности алекситимии среди взрослого населения, то по данным «От 5 до 23% здорового взрослого населения имеют отдельные алекситимические черты», что, в принципе, в достаточно большой степени взаимосвязано с процентом невротических расстройств, имеющих в своем проявлении полноценную и развернутую клиническую картину и ведущих к дезадаптации личности в повседневном быту, в семье, на работе и в социуме в целом. [3]

Алекситимия -это неспособность человека описать свое эмоциональное состояние в словесной форме. Данное нарушение рассматривается рядом специалистов не как болезнь, а, скорее, как отдельная характеристика личности.

Опасность алекситимии заключается в том, что она часто провоцирует психосоматические заболевания, а также может быть симптомом серьезных психических расстройств, например, аутизма или шизофрении. [3]

Тревожное или депрессивное расстройство возникает не одномоментно, поэтому существует возможность раннего выявления признаков тревожности и депрессивности у сотрудников организации для своевременного оказания психологической помощи и профилактики психических расстройств. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определяет в качестве одной из целей охраны здоровья укрепление психического здоровья граждан и утверждает приоритет профилактики в этом направлении. Необходимость тех или иных элементов психологической помощи в работе психолога организации не подвергается сомнению исследователями. Так, Н. Н. Азарнов и А. Н. Азарнова социально-психологическое обучение и консультирование персонала включают в комплекс мер повышения производительности труда на предприятии производственного типа [1, с. 145] . [1].

Причины алекситимии [3]

Современные специалисты выделяют две формы нарушения: первичную и вторичную. Первичная алекситимия является врожденной и связана с дефицитностью определенных участков головного мозга, вторичная алекситимия считается приобретенной. Причины расстройства будут зависеть от его формы.

При первичной алекситимии выделяют следующие причины:

врожденные пороки развития плода, в частности, головного мозга; родовые травмы; инфекционные процессы, перенесенные в период беременности; наследственный характер алекситимии, то есть подобные черты могут наблюдаться у ближайших родственников.

Причины вторичной (или приобретенной) алекситимии:

психические заболевания (шизофрения); неврозы, скрытая депрессия; стрессы, постоянное нервное напряжение; перенесенная психологическая травма; травмы головного мозга, ЦНС; тяжелые инфекционные заболевания, повлиявшие на работу головного мозга и ЦНС.

Алекситимия, по мнению многих исследователей, может возникнуть и в результате неправильного воспитания: гипер или гипопеки, невнимательности к чувствам ребенка. Также исследователи отмечают влияние стереотипов, принятых в обществе. Это и «мужчины не плачут», и «неприлично выражать свои чувства на людях».

Основные признаки алекситимии

К основным признакам нарушения относят: Трудности в осознании и вербализации собственных чувств; Склонность к одиночеству. Может проявиться у людей с алекситимией не сразу, а через некоторое время; Ограниченная фантазия; Отрицание понятия интуиции; Отсутствие ярких, красочных снов; Логическое мышление, склонность к анализу. При этом у человека с алекситимией не обязательно должны присутствовать все вышеперечисленные признаки.

Исследования взаимосвязи стресса, патологических процессов и болезней. В настоящее время продолжает оставаться актуальным исследование роли стресса различной этиологии в возникновении и течении различных психосоматических заболеваний. Тарабрина Н. В. и соавторы обнаружили связь между уровнем стресса у онкобольных, степенью заболевания и уровнем иммуносупрессии. Новикова И. А., Сидоров П. И. и Соловьев А. Г. выделяют психоэмоциональный стресс как основной предиктор манифестации заболеваний, признанных психосоматическими. [2]

Осложнения при алекситимии бывают самыми разнообразными. Прежде всего речь идет о неправильной выработке гормонов, отвечающих за эмоции, и о психосоматических заболеваниях. К ним относятся различные проявления аллергии, проблемы с ЖКТ, атеросклероз, мигрени и еще целый список заболеваний.

Нередко при алекситимии человек начинает испытывать проблемы с лишним весом. Многие люди с этим нарушением пристращаются к алкоголю или наркотикам, что вполне может перерасти в сильнейшую зависимость. Из-за невозможности понять чувства других людей часто появляются проблемы социального характера: конфликты, проблемы на работе и в личной жизни.

Диагностика алекситимии: В 1985 году была предложена для использования Торонтская алекситимическая шкала (TAS). Многократные исследования доказали её валидность и надёжность.[4]

Профилактика и лечение алекситимии. Хорошим методом профилактики алекситимии является психологическое просвещение будущих и уже состоявшихся родителей. Вопросы, которые тут стоило бы рассмотреть: Как рассказать ребёнку о чувствах и эмоциях? Как донести до ребёнка важность эмоциональной сферы? Как научить ребёнка эмпатии, сочувствию, состраданию? Личностное развитие дошкольника включает: понимание окружающего мира и своего места в этом мире; развитие эмоциональной и волевой сферы. Отношение взрослого к ребёнку во многом определяет становление его личности, навыки, распорядок дня, правила обращения с игрушками, книгами; средние и старшие дошкольники — правила взаимоотношения с другими детьми. В дошкольном возрасте начинает активно формироваться самосознание ребенка, что проявляется в самооценке. На начальном этапе ребенок учится оценивать персонажей сказок, рассказов, затем переносит эти оценки на реальных людей, и только к старшему дошкольному возрасту начинает складываться умение правильно оценивать себя. На протяжении всего дошкольного возраста чувства

сопровождает поведение ребенка. Малыш еще не в состоянии полностью контролировать свои эмоциональные переживания, его настроение может быстро меняться на противоположное, однако с возрастом чувства приобретают большую глубину и устойчивость. [5]

Основными методами лечения алекситимии являются психотерапия, медикаментозная поддержка и психологическая поддержка. Выбор плана и этапов лечения зависит от сложности случая и интенсивности проявлений.

Библиографический список

1. Эльзесер А.С. Психологическая помощь персоналу организаций: профилактика тревожных и депрессивных расстройств [Электронный ресурс] // Психолог. – 2018. – № 5. – С. 34-40. – URL: https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=926450 (дата обращения 30.03.2019).
2. Анохин М.С. Эмпирические исследования психосоматических взаимосвязей. Обзор результатов // Психосоматика и саморегуляция. – 2016. – № 1. – С. 6–16. – URL: https://elibrary.ru/org_items.asp?orgsid=11310 (дата обращения 30.03.2019).
3. <https://www.nevrozovnet.ru/emocii/aleksitimiya-v-psihologii.html>
Алекситимия. Часть 3: Проявления в дружбе и в общении. Диагностика и Распространенность. Этиология и Механизмы Формирования
4. <https://psytests.org/clinical/tas26.html> Диагностика алекситимии: Торонтская алекситимическая шкала
5. Богачкина Н.А. Педагогика и психология. Учебное пособие. – М.: Омега-Л. - 2010. – 348 с.
6. Сипиева А.Н. Влияние эмоционального интеллекта в условиях цифровизации // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 216-220.
7. Суханова М.С. Психология стресса и методы оптимизации психического состояния // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2020. – № 2. – С. 221-228.