

ИПОХОНДРИЯ: ПРИЧИНЫ, ПРИЗНАКИ, СИМПТОМЫ

Нжон Ессобе Дит Мбангве Е.А.

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: В этой статье, мне бы хотелось бы рассказать об ипохондрии, ее причинах, симптомах, видах и способах лечения. Люди с древних времён ценили и оберегали своё здоровье, поэтому беспокойство по поводу своего здоровья, страх заболеть, стать беспомощным – это нормальная реакция человека. А вот если человека не интересует ничего, кроме своего здоровья и патологический страх приводит его к тому, что он сам у себя диагностирует и находит несколько серьезных и опасных заболеваний и отказывается верить специалистам, то возможно он действительно болен и у него ипохондрия.

Ключевые слова: болезнь, симптомы, страх, психотерапия, ипохондрия

HYPOCHONDRIA: REASONS, SIGNS, SYMPTOMS

Njon Essobe Dit Mbangwe E.A.

Abstract: In this article, I would like to talk about hypochondria, its causes, symptoms, types and methods of treatment. Since ancient times, people have valued and protected their health, so concern about their health, fear of getting sick, or becoming helpless is a normal human reaction. But if a person is not interested in anything other than their health and pathological fear leads them to the fact that they themselves diagnose and find several serious and dangerous diseases and refuse to believe the experts, then perhaps they are really ill and have hypochondria.

Keywords: disease, symptoms, fear, psychotherapy, hypochondria.

Впервые про ипохондрию написали ещё в древней Греции, словом, *hypochondri* называли верхнюю часть живота, место, где находится источник мнительности.

Ипохондрия—психическое расстройство из группы соматоформных расстройств. Проявляется постоянной озабоченностью состоянием собственного здоровья, упорными подозрениями в наличии тяжелого или смертельно опасного заболевания [1]. Медики утверждают, что 20% хронических больных страдают ипохондрией. Женщины и мужчины в равной степени подвержены этому заболеванию. Ипохондрическое

расстройство крайне трудно подвергается коррекции, у 25% случаев наблюдаются ухудшение состояния или переходит в хроническое течение.

Говоря о причинах ипохондрического синдрома, специалисты называют эндогенные и экзогенные пути возникновения заболевания. К эндогенным причинам относятся нарушения в работе коры головного мозга и изменение чувствительности периферических нервов, когда нейтральные сигналы от разных органов и систем воспринимаются, как патологические [2]. Часто ипохондрия бывает симптомом другого психического заболевания: шизофрения, депрессия, тревожное расстройство.

Специалисты говорят о существенной роли экзогенных факторов, которые провоцируют возникновение ипохондрии, чаще всего психологи у клиентов с ипохондрией отмечают такой тип воспитания, как гиперопека. Ребенка с малых лет окружают чрезмерной заботой, контролируют все сферы его жизни, вырастая такой ребёнок, берет на себя функцию мамы, пытаясь контролировать состояние своего здоровья. Часто ипохондрия начинает развиваться у детей, которые в раннем детстве перенесли тяжелое заболевание или операцию. Воспоминания об этом событии заставляют взять полностью под контроль сферу своего здоровья, и это побуждает проявлять повышенное внимание к своим ощущениям, восприятию сигналов от своего организма, а убежденность в собственной болезненности, порождает много неблагоприятных прогнозов по поводу своего будущего. Специалисты отмечают, что люди, находящиеся под действием хронического стресса, после психотравмирующих ситуаций, чаще обращаются с симптомами ипохондрии.

Симптомы пациентов, страдающих ипохондрией, отличаются своим своеобразием и не отражают реальной картины соматического состояния человека. Больные отмечают у себя парестезии, психалгии, сенесталгии, висцеральные галлюцинации.

Особое внимание необходимо обратить на психологический портрет больного, в своём большинстве они: интеллектуальные, эгоистичные,

навязчивые, критикующие, им свойственно крайне депрессивное восприятие действительности. Доминируют мысли о некомпетентности врачей и отсутствии благоприятных перспектив в лечении. Болезнь становится причиной изоляции, общения с ипохондриками избегают коллеги, друзья и даже родственники.

В зависимости от характера и степени нарушений мышления в психиатрии выделяют три вида ипохондрии: навязчивая, сверхценная и бредовая [3].

Навязчивая ипохондрия выявляется у эмоциональных, мнительных пациентов, которые достаточно длительно подвергаются воздействию стресса. Эта форма ипохондрии может развиваться после неосторожных слов врача, просмотра передачи, после прочтения медицинской литературы [3]. При этой форме ипохондрии отмечают сильные приступы тревоги и страха за своё самочувствие. Критика при этой форме ипохондрии сохранена, размышление о возможном заболевании носят гипотетический характер, однако тревога не исчезает, несмотря на логические выводы и попытки самоубеждения [3].

Сверхценная ипохондрия - логически обоснованная окружающим, такие пациенты, имеют негативный опыт от переживания болезни, кого-то из своих друзей или родственников, поэтому постоянно применяют меры для профилактики конкретного заболевания. При сверхценной ипохондрии практикуется самолечение, пациенты сами разрабатывают системы тренировок, диет, отказываются от необходимых продуктов, часто больные попадают в секты, становятся жертвами мошенников и шарлатанов.

Бредовая ипохондрия—расстройство, основанное на патологических умозаключениях. Характерной особенностью является паралогичное мышление [4]. Бредовые идеи характеризуются фанатичностью и непредсказуемостью в отношении своего здоровья и влияния на него окружающего мира. Больного бредовой ипохондрией все попытки его переубедить воспринимает, как обман и не хочет проводить нужные лечебные процедуры, часто эта форма встречается в сочетании с

шизофренией и тяжелой депрессией. Опасность такой формы заключается в том, что больной может совершить попытку суицида или гетероагрессивный акт из-за своего состояния.

Диагноз ставится на основании жалоб и исключения соматической патологии [4]. Назначаются различные диагностические процедуры: МРТ головного мозга, ЭКГ, УЗИ внутренних органов и сбор анализов. Исключая реальное заболевание, психотерапевт дифференцирует ипохондрию с шизофренией, генерализованным тревожным расстройством и депрессией.

Самым сложным является первый этап в лечении у специалиста, ипохондрики очень сложно устанавливают контакт с психологом и считают это время упущенным, и это лечение может привести к осложнениям в его соматическом состоянии. При лечении ипохондрии используется комплексный подход. Из психотерапии эффективно используются методы терапии: индивидуальная, групповая, психодинамическая, когнитивно-поведенческая, рациональная, суггестивная, экзистенциальная. Перед психотерапевтом стоит задача, не только избавить больного от страхов, сомнений и других переживаний, по поводу его здоровья, но и поменять мировоззрение пациента, научить его думать и мыслить о самом себе по-другому, избавиться от страданий и начать жить.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов / под ред. С.Н. Бокова. — Воронеж: Издательство НПО «Модек», 1995.— С.640.
2. Ганнушкин П.Б. Психастенический характер // Современная психиатрия. – 1907. – С.433-441.
3. Дубницкая Э.Б., Болель Б.А., Серебрякова Е.В. Небредовая ипохондрия: история и современное состояние проблемы // Психиатрия. – 2008. – №1.— С.44-54.
4. Бурно М.Е. Психотерапия психастении: Руководство по психотерапии / под редакцией В.Е. Рожкова. – М: Медицина, 1974. – С.177-189.
5. Ларионова Е.А. Внутренняя мотивация сотрудников, как фактор риска в организации // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2017. —№ 1-1. – С. 181—185.
6. Милова Ю.В. К вопросу о личностном здоровье // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2015. —№ 2. – С.27-30.
7. Порханова А.Д. Возрастные особенности агрессивного поведения креативности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 2. – С.430-

434. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353697>.
8. Суханова М.С. Психологические проблемы, возникающие в процессе трудовой деятельности креативности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С.453-456. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353703>.