

УДК 159.99

РОЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

Аракелова И.В.

Магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология,

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: arakelova-iren@mail.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псих.н., доцент

Аннотация: Статья посвящена обзору литературы об исследованиях индивидуальных особенностей женщин, как фактора, влияющего на течение беременности и родов. А также способам психологической поддержки и коррекции тревожных переживаний в беременности.

Ключевые слова: психосоматический подход, бесплодие, психосоциальный стресс, преждевременные роды, тревожность.

THE ROLE OF PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOSOMATIC APPROACH IN SOLVING PROBLEMS OF WOMEN'S REPRODUCTIVE HEALTH

Arakelova I.V.

Abstract: The article is devoted to a review of the literature on studies of the individual characteristics of women as a factor influencing the course of pregnancy and childbirth. As well as ways of psychological support and correction of anxious feelings in pregnancy.

Keywords: Psychosomatic approach, infertility, psychosocial stress, preterm birth, anxiety.

Тема, освещенная в данной работе, важна тем, что в последние десятилетия, в связи с возрастанием во всем мире проблем в репродуктивной сфере людей, весьма актуальной стала проблема сохранения репродуктивного здоровья населения.

Репродуктивные проблемы долгое время считались исключительно медицинскими (преждевременные роды, повышенная частота случаев экстренного кесарева сечения), и мы предлагаем взглянуть на них с точки

зрения психосоматического подхода. Появляется все больше научных публикаций, авторы которых показывают, что личностные особенности женщины и качество ее отношений с близкими влияют на течение беременности и родов.

В последнее время предметом исследований стали индивидуальные особенности женщины как фактор, влияющий на течение беременности и родов. Двадцать лет назад все было иначе. В последнее десятилетие стало появляться все больше научных публикаций, авторы которых с позиций психосоматического подхода обращали внимание на то, что личностные особенности женщин и качество их отношений с близкими влияют на ход беременности и родов.

Одна из основных причин акушерских осложнений при родах и беременности - повышенный уровень гормонов стресса в организме женщины: катехоламинов и кортикостероидов. Это позволяет рассматривать тревогу как форму возбуждения, влияющую на гормональный статус, а значит, как одну из причин акушерских осложнений.

Было подтверждено, что повышенная тревожность, вызванная определенными факторами: психосоциальным стрессом, нарушенными семейными отношениями или страхом родов, может вызвать определенные осложнения, такие как преждевременные роды или экстренное кесарево сечение [3].

Психологические предикторы преждевременных родов.

Исследователи сосредоточены на анализе различных компонентов материнского дородового стресса и его влияния на риск преждевременных родов. Крупнейшее исследование в Латинской Америке было проведено группой ученых из Перу во главе с С. Санчесом с целью изучения риска преждевременных родов из-за психологических симптомов матери. Это

тематическое исследование охватило 479 преждевременных родов и 480 доношенных детей. На высоком уровне значимости ($p < 0,001$) авторы обнаружили прямую зависимость для каждого из трех факторов: чем выше риск преждевременных родов, тем более выражены симптомы депрессии, тревоги и стресса у женщин [1]. К аналогичному выводу пришли их аргентинские коллеги, которые показали, что существует прямая положительная взаимосвязь между пренатальным материнским стрессом и риском преждевременных родов. Многочисленные медицинские исследования показали, что социально уязвимые женщины чаще заводят детей на несколько недель раньше, чем социально обеспеченные женщины.

Ученые из США решили выяснить, являются ли психосоциальный стресс во время беременности, употребление психоактивных веществ и состояние здоровья связью между социальным неблагополучием матери и результатом ее рождения. Было обследовано более 2000 пациентов и собраны данные об их психосоциальном статусе и поведении в отношении здоровья. Эта информация сравнивается с информацией об исходе родов. Статистический анализ показал, что социальное неблагополучие матери действительно является предвестником неблагоприятного исхода родов, а связующим звеном между этими моментами является состояние здоровья матери во время беременности.

Большинство исследований сосредоточено на негативном опыте женщин и его негативных последствиях. Нам удалось найти только одно исследование о влиянии положительных эмоций на беременность. Немецкие специалисты обследовали почти 200 женщин в трех триместрах беременности и пришли к выводу, что положительный эмоциональный фон и положительные эмоции во время беременности коррелируют со снижением риска преждевременных родов. Исходя из этого, авторы рекомендуют медицинским работникам способствовать повышению положительного

эмоционального фона у беременных, что положительно скажется на развитии прената.

Учитывая необходимость предотвращения преждевременных родов, немецкий перинатальный и клинический психолог Руперт Линдер в ходе практической работы с беременными и роженицами (Биркенфилд) разработал методику, которая позволила снизить количество преждевременных родов. рождений. В настоящее время процент преждевременных родов в его акушерско-гинекологическом учреждении составляет около 1% за последние 15 лет по сравнению с 7% в среднем по Германии.

В своих работах Р. Линдер пишет, что он и его коллеги интерпретируют симптомы как важные сигналы, указывающие на необходимость изменения модели поведения женщины на более подходящую для данного периода жизни.

Основываясь на опыте собственной психотерапевтической работы на базе женской консультации, отмечу, что чаще всего преждевременные роды возникают у тревожных женщин, у которых сильное напряжение мышц тела, низкий интерес к жизни внутри себя.

Затем, в ходе психопрофилактической работы, я применяю психологические установки, направленные на то, чтобы побудить будущих мам прислушиваться к своему эмоциональному и физическому состоянию и установить контакт со своим ребенком, а также путем поощрения диалога между матерью, отцом и их плодом. (Ритуал «Вечерняя сказка») [2].

И эти приемы приносят свои плоды, будущие мамы переходят с позиции наблюдателя на позицию вовлеченного собеседника, что улучшает их состояние, психологический климат в семье, снижает тревожность. Такие изменения достигаются путем «встраивания» ребенка в психическую

реальность родителей, что происходит как на сознательном, так и на бессознательном уровне.

Такой взгляд позволяет во время работы с женщиной посмотреть на ее эмоции по отношению к предыдущему перинатальному опыту (опыт раннего взаимодействия с матерью) и, при необходимости, отделить его от настоящего.

Таким образом, расширяются возможности оказания психологической помощи женщине во время беременности и подготовки к родам, что в свою очередь улучшает качество последних.

Вывод. Знакомство с такими произведениями способствует формированию у специалистов целостной системы представлений о тонком и сложном взаимодействии психики женщины и физиологических процессов, регулирующих течение беременности и родов. Сегодня становится ясно, что развитие медицинских технологий само по себе не способно справиться с вызовами времени, и роль психотерапии в решении проблем репродуктивного здоровья будет только возрастать, способствуя лучшему пониманию опыта будущих родителей.

Библиографический список

1. Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors [Электронный ресурс] / С. Rubertsson, J. Hellström, M. Cross, G. Sydsjö // Archives of Women's Mental Health. 2014. Vol. 17,
2. Цидик Л.И. Анализ психометрических параметров шкалы фобических переживаний шкалы коррекции опросника невротических расстройств // Психитария, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 589-599. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514374> (дата обращения: 01.02.2020).
3. Шестопалова Л. Ф., Бородавко О. А., Кожевникова В. А., Бучок Ю.С. Доверие как фактор формирования терапевтического альянса между врачом и пациентом // Психитария, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 758-764. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514374>.