

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ БОЛЬНОГО ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Энбрехт М.О., Терехов Е.А.

Алтайский государственный медицинский университет

Научный руководитель: к.с.н., доцент Бендрикова А. Ю.

PSYCHOSOMATIC PORTRAIT OF A HYPERTENSIVE PATIENT

Enbrecht M.O., Terekhov E.A.

Altai State Medical University

Supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Bendrikova A. Yu.

В статье описаны психические факторы, влияющие на развитие гипертонической болезни, определены методы профилактики данной патологии на эмоциональном уровне.

Ключевые слова: психосоматика, гипертоническая болезнь, гипертония и стресс

The article describes the mental factors influencing the development of hypertension, identifies methods for the prevention of this pathology on the emotional level.

Key words: psychosomatics, hypertension, hypertension and stress

Введение

Согласно данным клинических рекомендаций по артериальной гипертензии 2020 года распространенность ГБ среди взрослого населения составляет 30–45%. Она не зависит от уровня дохода и одинакова в странах с низким, средним и высоким уровнями дохода. Распространенность ГБ увеличивается с возрастом, достигая 60% и выше у лиц старше 60 лет. Поскольку наблюдаемое увеличение продолжительности жизни сопровождается старением населения, прогнозируется, что распространенность ГБ будет расти во всем мире. Согласно прогнозу, к 2025 году число пациентов ГБ увеличится на 15–20% и достигнет почти 1,5 миллиардов.

ГБ является ведущим фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, следовательно, профилактика и лечение данной патологии играют колоссальную роль в развитии современной медицины. В данной работе мы рассмотрим влияние психических факторов на развитие ГБ.

Цель исследования: составить психосоматический портрет больного гипертонической болезнью

Задачи:

1. Проанализировать ведущую русскоязычную и зарубежную литературу по данной теме

2. Выявить психические факторы, влияющие на развитие гипертонической болезни

3. Составить рекомендации по профилактике гипертонической болезни на эмоциональном уровне

Материалы и методы: Анализ и синтез источников по поставленной проблеме.

Результаты

В психодинамических наблюдениях поддерживается психосоматическая точка зрения относительно этиологии генерализованного сужения кровеносных сосудов, характерного для гипертонии. Гнев и страх быстро исчезают — эти эмоции связаны с временными физиологическими изменениями, при помощи которых тело при активации симпатoadреналовой системы готовится перенести стрессовую ситуацию. Повышение артериального давления является компонентом этой реакции. После прекращения воздействия стрессового фактора давление нормализуется.

В развитом обществе свободное выражение агрессии невозможно. Как следствие, люди, не научившиеся правильно выражать свои отрицательные эмоции или сублимировать их, живут в состоянии хронического подавления агрессии. Можно предположить, что хронически подавляемый гнев, вызываемый подобными ограничениями, может приводить к хроническому повышению артериального давления.

Человек, чрезмерно сдерживающий эмоции, склонен подавлять свои тенденции к самоутверждению. В связи с этим развивается чувство неполноценности, которое в свою очередь стимулирует агрессивные импульсы, и возникает порочный круг. Из-за того, что эти пациенты многое в себе подавляют, они менее успешны в своей профессиональной деятельности и по этой же причине склонны уступать в конкуренции с окружающими. Таким образом стимулируется зависть, и, как следствие, вражда по отношению к более успешным и менее подавляющим себя конкурентам становятся еще сильнее.

К сожалению, своевременное начало профилактики гипертонической болезни на эмоциональном уровне — сложная задача, так как пациент редко обращается за помощью на ранних стадиях гипертонии и тем более до начала болезни. Однако при качественной просветительской работе можно добиться знания пациентами методов профилактики гипертонической болезни, помимо общепринятых. Необходимо не только по возможности исключить стрессовые воздействия, но и изменить своё к ним отношение, научиться грамотно выражать негативные эмоции, сублимировать возникший гнев, направив энергию в полезное русло. Некоторым пациентам может понадобиться консультация психотерапевта.

Выводы

Стресс и подавление эмоций безусловно влияют на развитие гипертонической болезни, поэтому с целью снижения риска ее возникновения необходимо, помимо коррекции образа жизни, уметь совладать с возникающим гневом, страхами, тревогой и находить внутреннее равновесие в этом ежеминутно меняющемся мире.

Список литературы:

1. Franz Alexander. Psychosomatic medicine it's principles and applications. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. Изд-во ЭКСМО-Пресс 2002;352 с.
2. Friedman, M. Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. Journal of the American Medical Association. Journal of the American Medical Association. 1959;169(12): 1286.
doi:10.1001/jama.1959.03000290012005
3. Артериальная гипертензия у взрослых. Клинические рекомендации 2020. Российский кардиологический журнал. 2020;25(3):3786. doi:10.15829/1560-4071-2020-3-3786
4. Психосоматика. Психотерапевтический подход. Курпатов А.В., 2020.