

«Психологические нюансы аллергии»

Цель: познакомить участников встречи с психологическими факторами проявления аллергических реакций.

Необходимые материалы: презентация.

Общее время встречи: 40 минут

Участники встречи– родители воспитанников, педагоги.

Содержание консультации

Вспомним немного содержание предыдущей встречи. Что такое аллергия? Аллергия – это бурная реакция иммунной системы. Иммунная система носит в себе функцию защиты организма от каких-либо потенциально опасных веществ. Поэтому проявление аллергии – это способ адаптации организма к окружающей среде. Аллергия является очень распространенным заболеванием. В мире более 500 млн страдают от пищевой аллергии. Аллергия очень разнообразна по форме проявления (пищевая аллергия, аллергический ринит, бронхиальная астма и др.).

Аллергия считается заболеванием, в котором силён психосоматический компонент, то есть ребёнок может давать усиление или ослабление симптомов в зависимости от окружающей обстановки, отношения к нему, уровня стресса.

Стресс может только усиливать проявления аллергической реакции, но вряд ли он является ее причиной. А значит, при появлении аллергии у ребенка родителю обязательно необходимо обратиться к аллергологу-иммунологу для подбора терапии и выявления аллергенов.

На развитие аллергии может влиять много факторов: в частности, загрязнение окружающей среды, домашний образ жизни (малая физическая активность), появление новых аллергенов (продукты химического производства), а также стресс как образ жизни. Существует даже такая фраза: «Кожа-зеркало психики».

В медицине существует определенное направление, оно называется «нейроиммунология». Благодаря данному направлению случается возможным объяснить с точки зрения физиологии определенные взаимосвязи между эмоциональным состоянием человека и состоянием физиологических проявлений организма. Нервная и иммунная система взаимосвязаны. Психологические причины аллергии кроются в эмоциях человека.

С точки зрения психологии аллергия – это запрет на любовь. И появляется она от жизни без свободы. Запрет вызывает протест, который необходимо скрывать, подавлять (например, родители воспитывают ребенка и постоянно рассказывают, каким он должен быть, например, нельзя возиться в грязи, гладить кошку, прыгать с качелей нельзя делать то, это... Имеется в виду контроль буквально каждого шага. В результате ребенок огражден от реалий жизни, от того, что он хочет попробовать, именно сейчас являясь ребенком. Ребенок не может протестовать, часто, при выражении своего мнения он сталкивается с тем, что родители запрещают, не объясняя ему причин того,

почему этот запрет необходимо соблюдать. Фразы могут быть следующими: «этого нельзя делать потому, что я так сказала!»; «Этого нельзя делать, вырастишь поймешь почему» и т.д.). Человек имея запреты начинает злиться, раздражаться, бояться, возможно, испытывать чувство вины (например, ребенок говорит: «мама, я этого не хочу, я обиделся» и т.д. родитель часто может отвечать: «ты не имеешь право на нас злиться, мы тебя воспитываем, кормим, а ты так себя ведешь»). И в организме эти чувства могут усиливать аллергическую реакцию.

Очень часто аллергией страдают дети. Часто они могут переживать из-за того, что родители могут постоянно ссориться (когда семья на грани развода), может бояться, что его бросят, он пытается помирить родителей во время ссор, но его никто не слышит. Либо ситуация может быть мирной, но ребенок при этом чувствует, что родители перестали быть искренними и открытыми. В этом случае необходимо задуматься над качеством семейных отношений. Если отношения между родителями перестали быть искренними и открытыми, ребенок будет всеми силами сигнализировать о проблемах, он боится, что он потеряет внимание родителей (иногда такая реакция может проявляться, когда появляется новый ребенок в семье).

Если человек страдает от аллергии ему необходимо понять перед кем или перед чем он испытывает страх, чего оборонятся? Когда появляется аллергия.

Приведем пример, с которым поделилась Сухобрус Е.А. (медицинский представитель ЭД Медицины по Приволжскому федеральному округу, руководитель центра медико-психологической реабилитации СОКГВВ) на одном из своих выступлений. Данный пример демонстрирует психологический компонент проявления аллергии. Иногда аллергия – это повод уйти от ответственности решения каких-то проблем.

«Девочка страдает от аллергии, ей 10 лет, учится в школе, достаточно толковая, но периодически ленится, как и многие другие дети. Наличие аллергии для неё — это способ получить некие выгоды, потому что, когда она болеет аллергическими реакциями, её родители забирают с уроков, они увозят её жить к бабушке, в места, где нет «цветения» ее аллергии. Если в школе она получает плохие отметки в результате того, что она не подготовилась к занятию, её не ругают, потому что у неё аллергия, у неё опухшее лицо, и она плохо себя чувствует. И так далее. То есть аллергия – это возможность защититься себя от каких-то ситуаций, которые неприятны.

Но в итоге выясняется следующий нюанс, такая симптоматика проявляется только в определенной ситуации в школе.

Случилось так, что родители переехали в другой район и девочка стала ходить в другую школу и, удивительное дело, симптомы аллергии стали уменьшаться, и, в конце концов, исчезли совсем. Выяснилось, что вот это было связано с тем, что ей не нравилось учительница, которая вела у нее занятия. У

них на занятии была напряжённая атмосфера. После того, как она сменила коллектив, сменила школу это раздражение стало пропадать (раздражение было связано с невозможностью изменить ситуацию).

Вот это вот ощущение невозможности изменить ситуацию и невозможности смириться с дискомфортом вызывало у девочки подобную аллергическую реакцию. Потом, впоследствии, она уже перестала манипулировать своими родителями посредством таких аллергических проявлений, потому что исчезла сама ситуация, которая её провоцировала. Вот такие интересные психологические аспекты, которые сопровождают аллергические реакции».

Рефлексия. Наша встреча подходит к концу. Давайте обсудим результаты нашего взаимодействия Обсуждение в кругу. Что важного открыли для себя? Что удивило? Какие возникли вопросы?

Источник: Вебинар ЭД Медицин «О психологии аллергии» - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)