

Психологическая помощь при аллергиях

[Андрей Патрушев](#)

20.05.2024

"Шёл мальчик, навстречу ему бежала собака. Собака укусила мальчика, убежала и забыла, но мальчик не забыл.... И звали этого мальчика Ванечка... Павлов" (Анекдот)

Современный период развития наук о человеке характеризуется стремлением к пониманию человеческого организма как целостной системы. В соответствии с холистическим (целостным) подходом все функции организма взаимосвязаны. Рассматривать личность в целом – значит рассматривать все части личности: тело, психику, мышление, чувства, воображение, движение. Однако это не то же самое, что рассматривать личность как сумму отдельных частей. Необходимо воспринимать личность как системное взаимодействие различных аспектов целого как во времени, так и в пространстве. С этой точки зрения считать один аспект целого исключительной причиной возникновения проблемы – значит искусственно разделять то, что на самом деле является функциональным единством. Тем не менее, в практической медицине, древний принцип «лечить не болезнь, а больного» сейчас используется очень редко.

Наше мышление влияет на наше здоровье двумя вполне доказанными способами.

Во-первых, мышление влияет на то, как мы переживаем стрессы повседневной жизни, во-вторых, оно определяет поведение, относящееся к поддержанию здоровья.

Многочисленные исследования подтверждают, что наши мысли оказывают физическое действие на все главные органы с помощью трех систем:

- автономной нервной;
- эндокринной;
- иммунной.

Автономная нервная, эндокринная и иммунная системы "тесно переплетены" между собой. Эти три системы обмениваются информацией с помощью медиаторов, состоящих из белков, называемых нейропептидами. Нервная, эндокринная и иммунная системы действуют вместе, переводя наши мысли в физиологические реакции.

Целое направление в современной медицине также называют психосоматическим (термин «психосоматический» в 1818 году ввел немецкий врач из Лейпцига Х. Хайнрот). Такие разные на первый взгляд болезни, как бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический полиартрит, язвенный колит, многие заболевания кожи, в том числе нейродермит и псориаз, аллергические реакции, составляют перечень

психосоматических заболеваний и расстройств, т.е. заболеваний, имеющих психологическую природу.

В возникновении и развитии многих кожных заболеваний психической составляющей издавна отводилось особое место.

Основы подобного подхода разрабатывались еще в трудах Гиппократов, который, формулируя свою идею о природе человеческой сущности, в виде четырех основополагающих черт характера, распространял их и на механизмы формирования кожных заболеваний.

Особенно ярко взаимосвязь между душевным состоянием человека и состоянием кожи видна на примере таких серьезных кожных заболеваний, как нейродермит и псориаз.

Долгое время аллергию вообще не считали заболеванием. В основном аллергия посещает тревожных людей с тонкой нервной организацией и связанных с умственным трудом.

Считается, что аллергия - это повышенная чувствительность к аллергенам. Прежде всего, имеются в виду какие-то химические соединения.

Реакцией на аллергены является выброс в кровь в основном гистамина (в чистом виде). Гистамин - это нейромедиатор, который участвует в регулировании более чем 50 состояний в организме (в связанном виде). Но поскольку гистамин является нейромедиатором, то аллергические реакции могут запускаться нервной системой напрямую, без участия иммунной системы.

Аллергенами может быть всё, что воспринимается органами чувств. Например, известен такой хрестоматийный случай, когда женщина зашла в кабинет к врачу и получила мощную аллергическую реакцию, увидев букет роз (у неё была аллергия на цветы), но как в последствии оказалось, эти цветы были бумажные.

Иммунологи называют такие реакции ложными или псевдоаллергическими реакциями. И те и другие аллергические реакции запускаются определёнными эмоциональными состояниями. На самом деле, иммунологические компоненты (аллергены) присутствуют лишь в 15-20% всех аллергических реакций. В остальных случаях имеют место "эмоциональные аллергены".

Согласно исследованиям психолога В.Н.Янчикова, который уже более 15-и лет успешно "лечит" (на самом деле речь идёт об изменении однажды выученных моделей поведения) различные аллергии с помощью методов НЛП, механизм формирования аллергии очень похож на таковой при формировании условного рефлекса (по Павлову). Наверное помните? - Звенит звонок, у собаки выделяется желудочный сок.... Так вот, ситуация, являющаяся причиной аллергической реакции (первичный сенсibiliзирующий фактор) случается с человеком иногда очень задолго до первого проявления аллергии. В этой ситуации была явная угроза жизни, или человек (часто, ещё ребёнок) искренне считал её таковой. И в этой ситуации у человека были ярко выражены такие эмоциональные состояния, как безысходность, безнадёжность, бессилие

или беспомощность. Затем, для проявления первых симптомов, должно произойти какое-то активирующее событие (схожее с первичным сенсibiliзирующим событием). В психотерапевтической практике был случай, когда аллергические симптомы возникли у человека через 22 года после первичного сенсibiliзирующего события.

Это очень древний механизм, направленный на выживание. В ситуациях выживания нет времени анализировать и сортировать факторы, так сказать, имеющие и не имеющие отношения к делу, поэтому нервная система берёт во внимание наиболее сильные стимулы, воздействующие на любые органы чувств: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, вестибулярный аппарат (с 2015 года официально признан шестым органом чувств). Сюда же можно отнести и иммунную систему, распознающую наличие в окружающей среде (и внутри) каких-то посторонних веществ. И вот, "звенит звонок" - активируются какие-то органы чувств, схожим образом, как это было при первом сенсibiliзирующем событии, или появляется "аллерген" и выделяется "желудочный сок", то бишь гистамин...

Наиболее близок к этому механизм формирования фобий, поэтому нередко аллергию называют фобией иммунной системы.

Обычно, человек по жизни старается избегать ситуаций и обстоятельств, связанных с проявлением симптомов аллергии, то есть нервная система добилась своего - защитила человека от опасности (как минимум, от неприятных эмоций).

Итак, по сложности формирования и, соответственно, "лечения" можно выделить три вида аллергии:

1. Простые аллергии - когда есть одно событие, которое сформировала процесс сенсibiliзации. Такие аллергии легко лечатся различными методами. Ключевым фактором здесь является эмоциональная интенсивность, сопровождающая какое-то событие (ситуацию, обстоятельства).
2. Кумулятивные аллергии (сложные) - большое количество травмирующих ситуаций, причём каждая ситуация сама по себе не обладает какой-то особой значимостью. Но постепенно "критическая масса" накапливается и происходит окончательная сенсibiliзация ("последняя соломинка сломала хребет верблюду"). Ключевым фактором является здесь количество раз или время воздействия (длительность). С этими аллергиями все методы, кроме психологических не срабатывают. Иммунологи утверждают, что "настоящую аллергию вылечить невозможно".
3. Очень сложные аллергии. Если к кумулятивному характеру добавляется импринтный опыт (причина возникновения аллергии лежит в импринтном периоде - от рождения до 3-х лет). В этот период формируются базовые психологические качества и травма буквально включается в структуру личности. Эти аллергии "лечатся" психологическими методами, но нередко симптомы через некоторое время возвращаются (обычно, на фоне сильной усталости, стресса и

нервного истощения) и приходится делать несколько подходов, иногда с разрывом в несколько лет.

Аллергические реакции у детей из благополучных семей, обычно, тесно связаны с эмоциональным состоянием матери. То есть, в первую очередь, "лечить" надо маму, а не ребёнка.

Система иммунитета, как и нервная система вполне переобучаемы. Этим объясняется, что, к 18-и годам, в 70% случаев все детские аллергические реакции проходят сами по себе.

"Лечение" аллергий может осложняться, как определёнными убеждениями, главенствующими в современной практической медицине, и навязанными пациенту в ходе долгих странствий по врачам, так и "вторичными выгодами", - когда человек научился извлекать из аллергии какие-то выгоды или преимущества (например "невозможность" работать на даче, чистить рыбу и т.д..).

Таким образом, для успешного исцеления от аллергии, необходимо провести три процесса:

1. Репроцессинг и десенсибилизация первичного травмирующего события.
2. Проработка ограничивающих убеждений и замена их более полезными и результативными.
3. Проработка личного отношения к аллергии (страхи, беспомощность и вторичные выгоды).

Подводя итоги, можно резюмировать, что аллергия - это не болезнь, а психосоматическая реакция, которая, кстати, и лечится обычными медицинскими методами с большим трудом и в редких случаях, но, в подавляющем большинстве случаев, довольно легко исцеляется с помощью таких психологических методов, как вербальная психотерапия.

[Комплект медитаций «Долой аллергию»](#)