



Прокопенко Олена Антонівна

*Старший викладач кафедри
психології управління*

ПСИХОСОМАТИКА В ОРГАНІЗАЦІЇ: ЯК ПЕРЕСТАТИ ХВОРИТИ ВІД РОБОТИ

<https://news.myseldon.com/ru/news/index/213117484>

З. Фройд вважав, що психосоматичні хвороби виконують комунікативну задачу. Це спроба тіла вступити з нами в комунікацію, зупинити і змусити задуматися.

«Усі хвороби від нервів» – в цьому розхожому жарті багато правди. **Психосоматика** – це коли болить те, що за медичними показаннями хворіти не повинно (ще немає хворобливих змін в м'язах і судинах, але вони дають збій). Не варто махати рукою на психосоматику: дуже часто такі хвороби перероджуються в справжні. Адже якщо кілька разів перегинати палицю, вона зламається – чому ж не зламатися органу, якщо його постійно затискають .

– відповідь тіла на крик душі, втеча в нудоту, складні хвороби людей. Існує уявлення, що нижній рівень персоналу в організаціях не страждає від психосоматичних захворювань. Деякі автори вказують, що щасливі тільки ті люди, що не бояться за своє місце або не сильно включені в організацію. Проте співробітники, які відчують страх покарання керівництвом, можуть відчувати тривогу, що викликає бажання втечі. Тому вони мимоволі «затискають» низ тіла. Звідси типові хвороби рядового підлеглого – гастрити, цистити, неполадки з кишечником, болі в спині. Чим більше завдань

та вміння швидко опановувати новими викликами, тим більше відповідальності і страхів.



Наприклад, великі перевантаження на роботі, часто викликають у людей нудоту. Це також може бути реакцією організму та викликати сумну думку: «Це не моє місце, мені все тут набридло». Не дарма ж є вираз: «Мене від усього вже нудить!». Але більшість психосоматичних хвороб працівників викликається тим, що у них ширше бачення проблем в організації, а значить, краще відчуття того, що можна було б зробити по-іншому. Це провокує думки встати на місце керівництва, а неможливість їх втілення породжують гнів: «Я був би краще на цьому місці!» За рахунок таких думок, виникає агресія, піднімається тиск, починається головна біль.

Дослідження, проведені психологами, виявили закономірність, якщо у людини адекватна самооцінка, і йому здається, що його на роботі не цінують, він знаходить вихід без хвороб: змінює роботу або з'ясовує стосунки із керівництвом. А ось людина, у якої компетентність не тотожна самооцінці, відчуття «Я не на своєму місці» стає джерелом хвороби. Якщо така людина не отримує адекватного визнання на роботі знову таки виникає гнів і агресія. А оскільки вона не тільки не може виразити агресію вголос, навіть боїться зізнатися про це собі, гнів починає вирувати всередині, перетворюючись в гіпертонічні кризи, хворе серце. Іноді можливий наступний щабель – аутоагресія і людина починає сама себе «знищувати» зсередини. На думку фахівців, виразкова хвороба несе в собі велику частку психосоматики – «Я змушений себе карати, щоб не зірватися». І настає момент, коли тіло говорить: «Все!» Якщо не можеш зупинитися сам, це зробить хвороба. Хочеш – не хочеш, але на деякий час доведеться розслабитися. Тоді з'являються хвороби

короткотривалі або довготривалі. Стає питання, або людина завершує свою «втечу» в психологічній формі – на лікарняне ліжко або у відпустку.

Якщо говорити про керівників, то можна відмітити подвійну, а то і потрійну відповідальність, коли психосоматика постійно дає про себе знати (то нудить і качає, то виникає біль у тілі без видимих на то причин).

Про що говорить хвороба та причина їх виникнення.

Апендицит	Страх життя, блокування всього хорошого
Артерії	Невміня радуватися життю
Артрит	Усвідомлення себе жертвою, тверда впевненість у тому, що Вас не люблять, сильна образа на будь-кого
Астигматизм	Небажання приймати себе таким, яким ти є, бачити свої недоліки, бажання обманути самого себе
Асма	Небажання жити, боротися (небажання дихати), стримування плачу.
Атеросклероз	Закостенілість, не бажання бачити далі свого носу, відмова не бачити хороше, примати хорошепримать щось нове, страх приймати нове
Біль в безіменному пальці	Символ дружніх стосунків і розчарування в них
Хвороба шиї	Впертість, відсутність пластичності
Ожиріння	Прояв тенденції захищатися від чогось. Почуття внутрішньої порожнечі часто пробуджує апетит. Процес поглинання їжі забезпечує багатьом людям відчуття «придбання». Але душевний дефіцит не заповниш їжею.
Проблеми зі спиною	Може бути наслідком пережитого, нестачі підтримки, внутрішнього перенапруження, зайвої вимогливості до себе.

Як бачимо із таблиці, хвороба – сигнал, що Ви займаєтеся не своєю справою. Якщо керівник приховує страх існують взаємозалежні ознаки: затікання колін і тазу – біль в хребті; затиснуте горло – покашлювання; стримування крику від розпачу – напруження діафрагми, що викликає зажим плечей і рук.

Специфіка психосоматичної хвороби полягає в тому, що вона проявляються в різних місцях. З'являється безліч симптомів, що вказують на захворювання. Додаються такі прояви: алергія, безсоння, нестійкий настрій,

захворювання шкіри. Шкіра – межа із зовнішнім світом, і якщо вона покривається пухирями – це сигнал, що людина в небезпеці і нічого її не захищає. Наростає невралгічний розлад – людина будь-які зовнішні сигнали починає приймати як надлишкові, реагуючи різким вибухом емоцій.

Особливо загострюється психосоматика, коли з'являється явна зовнішня загроза (як, наприклад, світова криза) або структурні зрушення в організації. Наприклад, якщо організація вступила в «перехідний період».

Рекомендації щодо збереження здоров'я:

- на переговорах стежити не тільки за тембром, інтонацією свого голосу і сталевим блиском в очах, а й за тілом. Розташуватися зручно. Усвідомити свою позу. Дістати ноги з-під стільця, розтиснути коліна. Чи не задирати підборіддя, тому що скронево-щелепної затиск може спровокувати болі в щелепі і голові;

- серйозно зайнятися тілом. Заняття фітнесом. Це модно нині, але хочу зауважити, що корисніше займатися не до роботи, а в середині дня, особливо після важких зустрічей. Радять, при можливості, поставити «гойдалку» прямо в організації, щоб можна було знімати м'язову напругу. Зауважемо, взагалі тренажери не завжди корисні, тому що вони іноді не знімають напругу, а, навпаки, посилюють контроль. Людина на роботі тримає себе в кулаці, діє «через себе» – і в залі теж зобов'язана відпрацювати програму через силу. З цієї ж причини не дуже корисний біг, ходьба набагато краще. Однак найкраща профілактика – плавання. Тільки без рекордів: гра, пірнання, водне поло. Вода дозволяє відчути рух цілісного тіла, добре розтягує і скорочує м'язи. Йога, до речі, в цьому плані не так корисна: після розтягування тіла йому буває складно скоротитися в нормальну робочу форму;

- корисні східні єдиноборства – але не з підходом «навчіть новому бойовому танцю», а «допоможіть відчути своє тіло». Для працюючих людей, які зберігали адаптацію в світі, допомогою можуть стати короткі коучингові сеанси, в яких фахівці навчать їх управляти своїм тілом, піклуватися про себе, більш адекватно підходити до тілесних проблем;

- не сидіть довго в кабінеті. Якщо щось впало – швидко нахиліться і підніміть. Захотілося взятися за щиколотки і нагнутися – нагинатися. Відчуваєте потребу підійти до вікна – встаньте і підійдіть.

Буває дивний спосіб поведінки при втомі: взяти вихідний, лягти, з'їсти все, що погано лежить, напружити очі, втупивши їх в телевізор. Оце відпочинок і головним є, щоб ніхто не турбував. Пам'ятайте. Якщо дитина в цей час потребує уваги, не лежіть, краще вивеїть її погуляти, пограйтеся з ним, тоді

дитина буде щаслива від спілкування, прийде додому, засне і дасть Вам займатися собою. Поставтеся так само до себе: якщо тіло вередує, дайте йому розслабитися, і воно вдячне, дасть вам працювати.