

**Главное управление по образованию  
Минского областного исполнительного комитета**



**Психологические факторы  
возникновения сколиоза у детей**

*Игнатович Т.М.,  
педагог-психолог*

## Психологические факторы

### возникновения сколиоза у детей и взрослых

Очень часто боли, которые появляются в позвоночнике, в спине, связывают с физическими нагрузками, с образом жизни. В этом есть рациональное зерно. Но не в меньшей степени на здоровье позвоночника взрослых и детей влияет образ мышления и мировосприятия. Тонкую, но прочную взаимосвязь между болезнями человека и его психологическими особенностями и состоянием души изучает особый раздел медицинской науки — психосоматика.

Какие психосоматические причины могут иметь заболевания позвоночника и как с ними справиться?

### **Психосоматическое значение позвонков**

Нужно отметить, что образ жизни и двигательная активность очень важны для здоровья спины, для формирования правильной осанки, но очень часто ортопеды сталкиваются с ситуациями, когда родители приводят на прием ребенка, который занимается спортом, делает гимнастику по утрам, не проводит у компьютера больше часа в день, не читает лежа, но у него тем не менее развивается сколиоз. Или травмы позвонков порой случаются в самых неожиданных ситуациях, когда и падение было незначительным, и вообще ничто не предвещало беды. Вот в этом случае и стоит рассмотреть возможные психосоматические причины. Родители предусмотрели все для здоровья спины, но не предусмотрели влияния некоторых психических факторов на здоровье позвонков.

В психосоматической медицине позвоночник рассматривается точно так же, как и в обычной анатомии — в качестве опоры. Для человека позвоночный столб — это возможность стоять на ногах вертикально, ходить, сидеть, менять направление движения. С точки зрения

психосоматики позвоночник — это уверенность, надежность, защищенность, безопасность. При этом разные отделы позвоночника тесно связаны с разными эмоциональными и психическими сферами, но все они объединены одним словом – «уверенность».

Таким образом, заболевание позвоночника чаще развивается у людей неуверенных, чувствующих себя ненужными, лишними. Неуверенность в себе, в окружающих, отсутствие доверия к самым близким — маме и папе, отсутствие уверенности в своих способностях, в завтрашнем дне — основная причина заболеваний позвоночника и у взрослых, и у детей.

Есть еще один тип людей (разного возраста), который склонен не только к искривлениям позвоночного столба, но и к переломам позвоночника. Это люди, которые привыкли взваливать на себя слишком много обязанностей. Если ноша оказывается непосильной, обязательно страдает позвоночник, и тут уже не играет роли, ходит ли ребенок в секцию или сидит у компьютера.

Ребенок, которого «задавили» авторитетом родители, которые взвалили на его плечи слишком много своих требований, обязанностей, дополнительных занятий, секций, чаще страдают сутулостью.

Взрослые, которые носят в себе тяжелое напряжение, негативные эмоции, неизбывное огорчение от неудач, неполадок в личной жизни, в работе, тоже сильно сутулятся, и почти не обращают на это внимания. Но однажды позвоночник начинает болеть, поскольку неестественное для него положение не может не отразиться на функционировании.

Если внутренний эмоциональный груз и физическая усталость достигают пика в самой критической точке, происходят травмы позвоночника — переломы, смещения, трещины.

И у детей, и у взрослых боли в позвоночнике нередко появляются в качестве физического проявления страха лишиться опоры, поддержки близких. Особенно распространена такая причина у детей, если отношения с родителями оставляют желать лучшего.

Отделы позвоночного столба и психологические недуги. Чтобы понять, почему и откуда появились проблемы с позвоночником, нужно знать, в каком его отделе произошли патологические изменения: Боли и патологии крестцовой области и поясничного отдела чаще всего символизируют сильный страх лишиться материальной поддержки, работы. Именно поэтому у детей в этом отделе болевые ощущения и изменения бывают очень редко. Боль в пояснице больше свойственна родителям, которые переживают за материальное положение, бабушкам и дедушкам, но даже не в силу возраста, а в силу еще более сильного беспокойства о финансовой стороне жизни. Боли в пояснице могут вызвать не просто мысли о том, что денег не хватает, а навязчивые мысли, которые не дают покоя, буквально преследуют человека. Чем сильнее страх в этом случае, тем сильнее пояснично-крестцовая боль.

Болезни шейного отдела позвоночника — недуги неуверенных людей, которые часто чувствуют, что их никто не понимает, не поддерживает, не любит, людей, которые боятся посмотреть назад, в свое прошлое, которые боятся оглядываться по жизни на то, что за спиной, боятся слухов и сплетен, невнимательны к окружающим, эгоистичны. Уверенность в том, что люди вокруг что-то замышляют против или находятся в сговоре, могут привести к очень сильным приступам боли с отдачей в затылок, плечи. Часто боль в шее — проблема великих упрямец, которые категорически не хотят интересоваться тем, что происходит вокруг, поскольку уверены исключительно в собственной правоте.

Грудной отдел позвоночника страдает у тех, кто постоянно культивирует в себе чувство вины. У взрослых часто — вины перед половым партнером, близкими родственниками, у детей — чувство стыда и вины за несоответствие ожиданиям родителей, особенно, если ожидания эти изначально было завышенными (но ведь ребенок-то об этом не догадывается!).

Интересно, что боль в грудном отделе позвоночника часто развивается у тех, кто не доверяет людям, боится «удара в спину», подозрительно относится к новым, да и к старым знакомым.

### **Механизмы развития заболевания**

Как все это работает, понять довольно просто. Человек, испытывающий огромную вину перед близким родственником или непомерную душевную усталость оттого, что сам взвалил на себя моральные и физические обязательства по отношению к кому-то, которые теперь тяготят, постепенно начинает сутулиться. Осанка меняется. Обратите внимание, что в состоянии тоски, депрессии, вины, все люди опускают плечи. Если это состояние длится долго, то опущенные плечи и слегка выдвинутая вперед шея приводят к тому, что одна группа мышц чрезмерно напрягается, а другая — расслабляется. Нарушается кровообращение и передача нервных импульсов — появляется боль.

Значительно сложнее развиваются патологии позвоночника у детей. В основном это происходит в возрасте, когда с ребенка уже есть какой-то спрос, а потому чаще всего проблемы со здоровьем позвоночника у ребят выявляют к 7-9 годам, и после 12-14 лет. Что это за годы? Это начало посещения школы, вход в подростковый период. В оба эти важных периода требования родителей, общества к маленькому человечку возрастают. Перечень его обязанностей расширяется. Родители из благих

побуждений записывают чадо в несколько секций, в музыкальную школу и еще на пару курсов иностранных языков.

Ребенок очень боится лишиться их расположения, ему неприятно огорчать их, он боится не соответствовать их ожиданиям. Он старается все успеть, везде справляться, но нагрузки непосильны. Постепенно развиваются боли (из-за мышечных и нервных зажимов), а потом и патологии позвоночного столба.

Боль в позвоночнике — явный «звоночек», гласящий, что пора что-то менять. Если обнаруживается кифоз, сколиоз, межпозвоночная грыжа — это уже состояние, при котором долгое время игнорировалась боль и связанная с ней проблема. Это уже следствие того, что проблема существует давно.

Родителям следует помнить, что главные психические и психологические установки, с которыми чадо пойдет по жизни, создают именно они, когда ребенок еще маленький.

Чтобы проблем с позвоночником у сына или дочери не было, нужно следить за той нагрузкой и уровнем ожиданий, которые возлагаются на чадо, не требовать от него слишком многого. Также пагубны установки, которые гласят, что «Жизнь — это тяжело, трудно», «Идти к цели — всегда тяжело». Ребенок, который вырастет на таких «истинах», редко будет достигать успеха, а если и будет, то явно не без ущерба для своего здоровья.

### **Как найти истинную причину и выздороветь?**

Если у ребенка или взрослого обнаружилось заболевание позвоночника, или время от времени стартуют боли, которые не находят объяснения по результатам медицинского обследования (не связанные с объективными медицинскими причинами), следует поинтересоваться у себя, что делается не так.

Помочь найти причину искривления или смещения межпозвонкового диска помогут методики, разработанные Луизой Хей, Лиз Бурбо, Валерием Синельниковым. Если их таблицы не дают ответа или самостоятельно распознать причину не удастся, следует обратиться к психологу, психотерапевту или специалисту-психосомату. Эти люди с учетом личности больного и его личных обстоятельств помогут найти «проблемное» звено и мягко устранить его.

С момента обнаружения причины, когда станет понятно, что привело к болезни позвоночника, начинается процесс исцеления, избавления от заболевания. Больной взрослого возраста должен четко понимать, что создал свою проблему сам, и долго «не слышал» сигналов организма о том, что он взвалил на себя слишком многое или не хочет отпустить чувство вины.

Если речь о ребенке, то родители должны понимать, что в его проблемах с позвоночным столбом повинны именно они. Устранение негативного фактора, причины, переоценка обиды или чувства вины, изменение отношения к своей ответственности, к боязни лишиться поддержки или остаться в одиночестве обычно способствуют нормализации работы позвоночника.

Психосоматическая медицина ни в коем случае не призывает людей отказаться от традиционного лечения. Если кто-то, представляясь психосоматом, говорит, что ничего принимать и делать не надо, достаточно только думать позитивно и операция не потребуется, то знайте — перед вами шарлатан.

Психосоматический подход необходим для того, чтобы выздоровление было более быстрым и успешным, рекомендации лечащего врача должны соблюдаться неукоснительно. Знание и понимание механизма развития заболеваний позвоночника в тесной взаимосвязи с

психикой поможет не допустить рецидива и будет отличной профилактикой. Традиционное лечение и одновременная психокоррекция причины болезни — лучший способ быстро избавиться от заболевания и больше о нем не вспоминать.

Возможно ли лечение только психокоррекцией? Да, но только в случаях, если заболевание носит исключительно психогенный характер, а такое применительно к заболеваниям опорно-двигательного аппарата случается довольно редко. Чаще — это комплекс воздействий, в том числе и нашими негативными мыслями, установками, неуверенностью, комплексом вины и страхами остаться без помощи и поддержки.