

Кому угрожает алекситимия? О необъяснимых слезах нашего тела

Признайтесь, кто-нибудь может с ходу или даже после долгих обдумываний точно и кратко описать, как пахнет сено, как встает заря, как шумит волна? Наверно, даже мастерам слова не всегда удастся быстро подобрать удачные слова для описания своего восприятия, испытываемых сложных ощущений и чувств!

Что уж тут говорить о тех, кто оказывается, например, на приеме у врача, где надо коротко рассказать о своем непростом состоянии, но от волнения давление подскакивает и нужные слова забываются? Не всегда можно быстро и точно описать то, что творится на душе и в теле. Если у вас это получается не очень легко, не очень быстро, не очень точно – не стоит расстраиваться: алекситимические черты нередко встречаются у многих людей.

Так что же такое **алекситимия**? Этот термин, означающий отсутствие слов для обозначения чувств (в переводе с греческого), стал применяться психологами с 70-х годов прошлого века. Впервые этот термин применил П. Сифнеос, который, наблюдая больных с психосоматическими расстройствами, заметил, что большинство таких пациентов или совсем не могут описать свои эмоции, или делают это многословно, но не точно.

Алекситимия – это не болезнь, этим термином обозначается характеристика симптома, а именно: *бедность воображения, неспособность человека точно описать собственные чувства (или затруднения при этом), определить различия между чувствами и телесными ощущениями, понять эмоциональные переживания другого человека*.
Перечисленные особенности личности не зависят от интеллекта и могут проявляться в равной степени, либо одна из них может преобладать.

По различным исследованиям, число алекситимиков составляет от 5 до 23% населения. Такой разброс в результатах объясняется тем, что некоторые исследователи причисляют к этой категории только людей с аутистическими расстройствами, тех, у которых алекситимия выражена тотально, другие – всех, кто имеет хоть какие-то алекситимические черты.

Алекситимия у психически нормальных людей не означает бесчувственности. Просто они испытывают затруднения при словесном описании своих эмоций и ощущений. Дефицит внешних проявлений эмоциональных реакций у алекситимиков выливается в телесно-вегетативные реакции, то есть ощущения и не всегда осознаваемые чувства имеются, но они подавляются и, не имея выхода, трансформируются во внутренних органах в болезненные явления, вызывая таким образом психосоматические болезни. А у людей с аутистическими расстройствами доступ интеллекта к чувствам может быть полностью перекрыт, иногда настолько, что некоторые из них воспринимают глаголы «думать» и «чувствовать» как синонимы.

Экспериментальные исследования объяснили природу такого затруднения доступа к осознанию чувств и словесному описанию ощущений в основном **3 причинами**.

Первая – подавление импульсов, идущих от лимбической системы, ответственной за эмоции, к коре головного мозга

Вторая – нарушение взаимодействия между правым и левым полушарием, в результате которого левое полушарие не распознает сигналов эмоциональных переживаний, возникающих в правом полушарии.

Третья причина – дефекты развития головного мозга, передаваемые генетически.

Алекситимические проявления часто бывают вызваны **повышенной личностной тревожностью**.

Находясь под сильным воздействием эмоций, алекситимики действуют, особенно в критических ситуациях, импульсивно, не в состоянии оценивать и отслеживать эмоции умом, теряя способность к анализу и критике. Это еще более затрудняет осознание и способность описать собственные эмоции и понять эмоции другого человека, определить различия между ощущениями и чувствами.

Кроме повышенной личностной тревожности, алекситимии способствуют **особенности восприятия мира**.

Большинство алекситимиков склонны воспринимать мир через ощущения, у них менее развиты визуальная и аудиальная системы, а если и развиты, то негативные переживания закрепляются именно в ощущениях и не осознаются.

Именно застревание на негативных ощущениях способствует соматизации тревоги, то есть превращению внутренней тревоги в телесные недуги (психосоматические и

аутоиммунные заболевания, злокачественные новообразования и другие болезни). Замечено, что люди с алекситимическими чертами более склонны к зависимостям (алкогольной, наркотической, игровой, пищевой и др.). В тесной связке психосоматических заболеваний, повышенной тревожности и алекситимии последняя может быть и причиной, и следствием. Кроме того, по наблюдениям исследователей, люди с алекситимическими проблемами хуже поддаются лечению.

Выделяют **первичную** и **вторичную** алекситимию. Первичная алекситимия объясняется дефектами развития мозга во внутриутробном развитии, последствиями родовой травмы, послеродовыми осложнениями и проявляется с раннего детства. Вторичная алекситимия развивается в результате психотравм, но чаще всего на фоне легких неврологических нарушений или минимальных мозговых дисфункций. Она может стать проявлением скрытой депрессии, повышенной тревожности, посттравматического стрессового расстройства.

На развитие вторичной алекситимии определяющим образом влияет неправильное воспитание (отвергающее, противоречивое, гиперопека, гипоопека).

Считается, что первичная алекситимия практически не поддается коррекции. Психотерапия вторичной алекситимии в большинстве случаев может быть успешной, однако для закрепления положительных результатов желательна и медикаментозная терапия. В отношении алекситимиков – и при депрессии, и при посттравматическом стрессовом расстройстве – проводится психотерапия, направленная на снижение уровня тревоги и психоэмоционального напряжения. Кроме этого, необходимо применение специальных методик, помогающих больному научиться распознавать и описывать словами свои эмоции, преодолеть дефицит эмоциональных реакций, развивать межполушарные связи и способность включать воображение.

Автор - **Римма Дюсметова**

[Источник](#)