

УДК 159.922.736.4

Ольга Ивановна Шмырева,

канд. психол. наук, доцент

Воронежский государственный университет инженерных технологий,

Воронеж, Россия

oishmyreva@rambler.ru

Маргарита Леонидовна Хуторная,

канд. психол. наук, доцент

Воронежский государственный университет инженерных технологий,

Воронеж, Россия

mlh10@yandex.ru

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАРУШЕНИЙ ИММУНИТЕТА

Аннотация. *Актуальность проблемы повышения иммунитета определяется условиями жизнедеятельности в меняющемся мире. В статье проведен психосоматический анализ иммунитета и его нарушений. Показано, что психологическим эквивалентом иммунитета является способность к социальной адаптации. Отмечена взаимосвязь некоторых особенностей личности и нарушений иммунитета, а также определенных тенденций в отношениях с другими людьми.*

Ключевые слова: *иммунитет, нарушения иммунитета, психосоматика.*

Olga Ivanovna Shmyreva,

Candidate of Psychology, Associate Professor

Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

oishmyreva@rambler.ru

Margarita Leonidovna Hutornaya,

Candidate of Psychology, Associate Professor

Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

mlh10@yandex.ru

PSYCHOSOMATIC ANALYSIS OF IMMUNITY VIOLATIONS

Summary. *The relevance of increasing immunity problem is determined by the conditions of life in the changing world. The article provides a psychosomatic analysis of immunity and its disorders. It is shown that the psychological equivalent of immunity is the ability to social adaptation. The authors note relationship of some*

personality traits and immunity disorders, as well as certain trends in relations with other people.

Keywords: *immunity, immunity disorders, psychosomatics.*

В современном мире учатившиеся распространения различных опасных вирусных инфекций ставят перед человечеством задачу незамедлительного реагирования. Соответственно на первый план выходит стремление контролировать продолжительность и качество жизни, в том числе, через повышение иммунных сил организма. Стало ясно, что иммунитет продолжает влиять на жизнедеятельность человека даже в условиях цивилизации. Интерес к иммунитету, его динамике и контролю в меняющемся мире является отражением потребности в выживании и сохранении здоровья наций. Примечательно, что все большее число людей вовлекается в активный поиск способов усиления защитных сил организма. Наследственность, уровень здоровья, образ жизни, режим сна, двигательная активность, пищевое поведение, психо-логические особенности личности, коммуникации – важные факторы, от функционирования которых зависит иммунитет.

Рассмотрим психосоматический статус иммунитета.

Иммунитет (лат. *immunitas* – свободный от чего-либо) – невосприимчивость организма по отношению к возбудителям болезней или определённым ядам. Иммунитет является одним из главных факторов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма и адаптацию организма к окружающей среде.

В философском контексте данное понятие тесно связано с понятием свободы, при этом прослеживается динамика: «свобода от» трансформировалась в «свободу для», в целом философские понятия характеризуются тенденцией к уменьшению чужеродности в пользу единения.

По мере развития понятия свободы расширялось и представление об иммунитете. Так, если на заре иммунологии медики ограничивались исследованием воздействия инфекционных возбудителей и ядов на организм (инфекционная иммунология), то позднее возникли отрасли, изучающие процессы отторжения чужеродных тканей (трансплантационная иммунология), аутоиммунные реакции. Появились понятия толерантности (терпимости,

отсутствия ответа на антиген). Открытие и успешное изучение антигенов лейкоцитов (система HLA – Human Leucocyte Antigens), механизмов генетического контроля иммунного ответа и взаимодействия иммунокомпетентных клеток обогатили представление о развитии заболеваний. Гипотеза о специфичности иммунитета, о распознавании клетками лимфатической системы «своего» и «чужого» стала одним из центральных постулатов современной иммунологии. Понятие иммунитета с течением временем становится все более обобщающим, включающим, используется для обозначения механизмов контроля генетического, точнее фенотипического, постоянства внутренней среды организма, проявлений общего адаптационного синдрома.

Конституционный, или врождённый иммунитет обозначает генетически обусловленную устойчивость к возбудителям ряда заболеваний у определенных видов (видовой иммунитет). Приобретённый иммунитет – это специфическая реакция организма, осуществляемая системой иммунитета в ответ на повторное воздействие чужеродных веществ и характеризующаяся появлением специфических рецепторов (антител и клеток), осуществляющих их выведение (элиминацию).

Существует и эпидемиологическое понятие иммунитета – «коллективный иммунитет», которое отражает иммунологические процессы, происходящие в коллективе, их развитие и динамику эпидемических заболеваний. При этом иммунологическая структура коллектива характеризует уровень восприимчивости к инфекциям [4].

Рассмотрим сопряженные с патологией иммунитета различные варианты дезадаптаций, при которых проявляется психологическая форма: 1) проявления психологических защит; 2) возникновение психосоматических заболеваний; 3) психотические состояния.

В первом случае на физическом уровне или уровне организма функцию защиты несёт иммунная система, на уровне психики человека – разнообразные механизмы сохранения целостности личности. Психологическая защита представляет неосознанную форму самообмана с целью сохранения чувства достоинства, стабильности, спокойствия, душевного равновесия, при возник-

новении угрозы внутреннему миру личности. В целом психологическая защита используется чаще по мере снижения уровня адаптивности.

Во втором случае при ослаблении защитных механизмов развиваются конфликты между разными уровнями сознания личности. Внутренний – между реальными возможностями и притязаниями личности, между самооценкой, закрепленной в ходе воспитания и актуальной самооценкой как результатом жизнедеятельности. Внешний – между внутренней самооценкой человека, вызванной его генетическими возможностями и оценкой окружающего мира; между характером человека и социальной средой; между высшими ценностями человека и общественной моралью.

Данная классификация достаточно условна. Разграничение внешнего и внутреннего конфликтов в жизни бывает затруднительным, поскольку они являются взаимосвязанными и не существуют по отдельности полюсами одного и того же явления.

Защита на психосоматическом уровне включается, если по ряду причин не удастся совладать с угрожающим собственному существованию конфликтом исключительно психическими средствами, так называемой первой линии обороны. Соматизация конфликта переводит его в другую плоскость и со временем может привести к структурным изменениям в том или ином органе [2].

В соответствии с законом цикличности формы поведения личности, переживающей психосоматический конфликт, подразделяются на активную/экстравертную группу и пассивную/интровертную. Каждая из них включает реакции свободную и вынужденную.

Повышенная реактивность (аллергия) возникает, как правило, при подавлении стремления к активной жизни. Не случайно при аллергии повышен тонус парасимпатической системы, отвечающей за реакции организма в состоянии покоя, сна (неосознанное стремление к покою, стабильности, защищённости отражается на функциях организма). Постоянная борьба с собой и, как следствие, с окружающим миром (агрессивно-протестная реакция) ведёт к истощению защитных механизмов, к слабости психических реакций, к снижению иммунного ответа (иммунодефицит).

Психоаналитические исследования показали, что механизмом запуска расчесывания, сопровождающего аллергические заболевания кожи, являются подавляемые агрессивные импульсы, которые вследствие чувства вины отклоняются от своей первоначальной цели и оборачиваются против самого человека.

Чем шире спектр событий и явлений, которые может вместить в себя индивидуальное сознание без отторжения, чем выше уровень социальной адаптации и интеграции, тем выше устойчивость (толерантность) к инфекциям, которые не воспринимаются как чужеродные. Организм мирно сосуществует с ними. Так, например, антитела к вирусу простого герпеса обнаруживаются в крови 90-92% людей, а клинические проявления возникают лишь у 15-20% заразившихся. Значит, остальные 70-80% могут мирно сосуществовать с вирусом (способны к компромиссным решениям на уровне психики) [3].

В третьем случае при ослаблении иммунитета возникают психотические состояния или симптомокомплексы. Это случается при прорыве третьего уровня защиты – прорыве границ сознательного и бессознательного, в результате происходит дезорганизация психики и повышается уровень дезадаптации человека в обществе.

Развитие патологии носит сложный многоступенчатый характер: от психологических отклонений, через невротические реакции к развитию телесных недугов (соматизация). Одним из крайне тяжёлых исходов внутренних противоречий являются психотические реакции, они ведут к дезорганизации личности, полностью разрушают систему психологических защит [3].

Если личность ограничивается лишь собственными эгоистическими интересами, то окружающий мир предъявляет зеркальное отражение внутреннего мира через отношение людей (деспотичного начальника, жадного партнёра и т. д.). Возникают напряженные противостояния и конфликты. Если человек добровольно помогает другим людям и умеет жертвовать собственными удобствами и благами ради других, то жизнь возвращает внутреннее состояние в виде заботы и внимания окружающих, вне зависимости от того, кому помог человек.

Итак, психологическим эквивалентом иммунитета является способность к социальной адаптации.

К патологиям иммунитета относят гиперфункцию иммунной системы (аллергии, аутоиммунный ответ), иммунную недостаточность, опухоли иммунной системы, инфекции иммунной системы [2].

Аллергия символизирует страх перед жизнью в разных ее проявлениях. Неуверенность в себе бывает компенсирована неосознаваемой агрессией, вытесненной на уровень тела. Организм в данном случае реагирует в форме иммунной агрессии. Поскольку большинство аллергенов символизируют жизнь – сексуальность, любовь, продолжение рода, грязь и собственно агрессия являются проявлениями активных форм жизни. Именно они вызывают у аллергиков базовый страх потому, что аллергик не любит жизнь. Его идеалы – стерильность, бесплодность, отсутствие влечений и агрессия. Подобные функциональные состояния состояние сложно назвать жизнью, и аллергия иногда может перейти в болезнь аутоагрессии (формы агрессии, направленной на себя самого), угрожающую жизни человека. При этом организм длительно борется с самим собой, что приводит к состоянию истощения. Защита, отграничение и отгораживание себя достигают крайнего уровня, при котором должно быть достигнуто полное отсутствие аллергенов.

Аутоиммунный ответ является примером агрессии иммунной системы организма, направленной на собственные клетки. Социальным аналогом аутоиммунного ответа могут быть любые разрушительные действия внутри коллектива, когда его члены являются зачинщиками конфликтов, участвуют в травле и направляют собственные усилия на разделение. В глубине души человек может испытывать ощущение своей исключительности, особенности, а также – отделённости, чужеродности. Преодолеть проблему можно путем переключения с разрушения на созидание, что, как правило, требует потрясения личности или желание учиться. В социуме в качестве аутоагрессии могут выступать гражданские войны, внутрисоциальные конфликты, когда под воздействием какой-либо идеи ранее близкие люди начинают уничтожать друг друга.

Иммунная недостаточность проявляется, если человек длительно проживает в состоянии внутреннего разлада с самим собой, подавления своих внутренних стремлений и переживаний, при депрессивных состояниях происходит ослабление иммунитета. Пассивность, апатия, снижение жизненного тонуса и сопротивляемости – следствия депрессии [4]. Изнурительная борьба с собой ведёт к потере сил, ослабляет иммунную защиту, вызывает иммунную недостаточность, зачастую при этом развиваются первичные хронические формы заболеваний, и самостоятельное выздоровление в таких случаях наступает крайне редко.

Опухоли иммунной системы также связаны со специфическим иммунным ответом. Клетки перестают воспринимать изменённые раковые клетки как чужеродные, так как происходит экспрессия генов. Генетическая информация вируса встраивается в геном клетки и может передаваться клеткам-потомкам, вызывая искажение их программ. В социуме символически активация и интенсивное деление клеток с недостаточным их отмиранием встречаются в разных сферах жизни, например, в экономическом кризисе, вызванном перепроизводством, производитель вынужден уничтожать избыточный товар.

В психосоматике любая инфекция символически рассматривается как вторжение агрессивных агентов в различные системы организма, последующее реагирование зависит от состояния иммунных защит, которые призваны распознать, обезвредить и вывести из организма. Одной из основных причин патологии иммунитета на психическом уровне является страх.

Страх трактуется как неосознанное стремление избежать сопротивления окружающего мира при взаимодействии с ним, желание уйти от препятствий и сложностей, которые неизбежно сопровождают жизнедеятельность человека. Если инстинкт самосохранения доминирует над исследовательским инстинктом, подавляя его, то резко снижается поисковая, познавательная функция, и человек становится инфантильным, прекращая прогрессивное развитие. В этом случае страх становится причиной регрессии – психологического защитного механизма, который проявляется в возвращении к прошлым достижениям, втягивая человека в порочный круг. Вектор развития заменяется на регрессив-

ный. Главным фактором выхода из кратковременного либо затяжного состояния регресса, способствующим преодолению страха, является смелость. Смелость есть вторичное волевое качество личности, способствующее креативному гармоничному развитию, вопреки опасности в соответствии с осознанием требований реального мира. Смелость выражается в готовности к действиям и переживаниям, к активным столкновениям с реальностью, также это готовность к принятию ответственности и, следовательно, большая степень свободы. Одним из внутренних препятствий в преодолении отклоняющегося поведения личности и слабости иммунитета может выступать обида как внешнее проявление душевной лени, скрытого упрямства и замкнутости [1].

Таким образом, особенности иммунного ответа сочетаются с определенными характерологическими и коммуникативными особенностями личности. Контроль иммунитета является важной задачей, которая обозначается социальными институтами и системами семьи, здравоохранения, образования, науки, государства, под влиянием СМИ повышается степень осознания проблемы. В психологическом плане попытки ее решения дисциплинируют и организуют личность. Разрабатываются, в том числе в психосоматике, различные способы преодоления нарушений иммунной системы путем их перевода в подконтрольный режим.

Список литературы

1. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие / Е. В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
2. Любан-Плоцца Б. Психосоматический больной на приеме у врача / Б. Любан-Плоцца, В. Пельдингер, Ф. Крегер. – СПб.: С.-Петерб. психоневрол. ин-т, 1996. – 255 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
4. Шмырева О. И. Пищевое поведение и коммуникации / О. И. Шмырева, М. Л. Хуторная // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук: Серия «Духовная жизнь общества и человека: история и современность». – Воронеж: «Научная книга», 2019. – Вып. 3 (25). – С. 107-110.