**Алекситимия – что это такое? От алекситимии к алкоголизму.**

В последнее время все чаще можно услышать об эмоциональном расстройстве, называемом «алекситимия». Алекситимия проявляется неспособностью выразить словами собственное эмоциональное состояние: человеку сложно понять и описать, что он чувствует, какое у него сейчас настроение и психологическое состояние. Алекситимия буквально обозначает: «без слов для чувств». Имеется ряд причин развития такого нарушения:

-нарушения работы мозга, органические и токсические поражения (черепно-мозговые травмы, алкоголизм и т.д.);

-в следствии семейного воспитания, холодности детско-родительских отношений (а также, если любые проявления эмоций под запретом, высмеиваются, осуждаются);

-обеднённая на взаимодействие и проявление эмоций среда, в которой имеются жёсткие стереотипы относительно проявления эмоций, любые их проявления высмеиваются и осуждаются («мужчины не плачут», «ты же девочка» и т.д.)

-психологические: травмы, личностные особенности (преобладание образного мышления над словесно-логическим, чрезмерный прагматизм, инфантильность, склонность к конфликтам, отсутствие эмпатии являются предпосылками к развитию алекситимии);

-бедность словарного запаса, скудность интеллектуального развития.

Таким образом, алекситимия может быть первичной (врожденной, в следствии органических патологий мозга) и вторичный (в результате полученных психологических травм, стрессов и неврологических заболеваний).

Социальные коммуникации даются людям с алекситимией сложно, так как у таких людей имеются ряд коммуникативных особенностей:

-отсутствие тактичности, сарказм, высмеивание и оценочность, прямолинейность;

-низкие коммуникативные навыки, замкнутость, необщительность, замкнутость, нежелание делиться впечатлениями, развивающиеся постепенно стремление к самоизоляции;

-подозрение других людей в том, что они «выдумывают чувства»;

-тревожность, недоверие, стремление всё контролировать;

-излишняя практичность и рациональность;

-бессилие в невозможности дать партнёру необходимые эмоции в отношениях;

-ограничения по части творческих способностей, фантазии, воображения, креативности;

-отсутствие креативности, творческого мышления и как результат отсутствие мечтаний.

Человеку с данным растройстом трудно оценить как чужое, так и своё эмоциональное состояние, он не находит слов чтобы описать даже простые свои эмоции и чувства (грустно, тревожно и т.д.), путает свои эмоции с телесными ощущениями и соматическими реакциями (тревога провоцирует реакции ЖКТ системы, человек описывает свое состояние через ощущение в желудке, но не замечает беспокойства), в ответ на вопрос о своем эмоциональном состоянии говорит о физическом (-«каково ваше настроение сегодня? -«у меня сегодня давление»). Для таких людей характерно без эмоционального выражения лица, непластичные позы тела. Часто наряду с внимательным отношением к физическому здоровью, психологические, эмоциональные проблемы остаются неосознаваемыми.

Алекситимия опасна тем, что приводит к развитию заболеваний. Причиной этому являются то, что подавленные или неосознаваемые эмоции и чувства порождают напряжение, которое в свою очередь приводят к истощению организма и появлению физиологических нарушений: заболеванию различных органов и систем. Постоянное игнорирование эмоций приводит к перееданию, гипертоническим кризам, астматическим приступам. Неспособность отреагировать собственные чувства, в совокупности со сложными жизненными ситуациями часто приводят человека к алкоголизму. Эмоции, не находящие выхода, создают психической напряжение, ощущающиеся в диапазоне от беспокойства до сильной тревоги и раздражительности. Человек прибегает к алкоголю, как к способу уйти от проблем, приглушить психическое напряжение. Однако алкоголь не только усугубляет проблемы, вызвавшие его употребления, но и порождает проблемы со здоровьем.

Психотерапевтические методы, наряду с медикаметозной позволяют скорректировать данное нарушение. Цели и ожидаемые результаты терапии:

-обучение интерпретации своих чувств и ощущений;

-исследование и применение методов управления эмоциями;

-обучение социально приемлемым методам канализации страха, гнева, печали, отвращения;

-отказ от деструктивных стратегий: «оцепенение», избегание, уход в себя, самоизоляция;

-обучение «проживанию чувств»;

-формирование навыков распознавания эмоций других людей, эмпатии, общения.

В качестве профилактики таких нарушений важно использовать разнообразную эмотивную лексику в общении с ребенком, обозначать эмоции словами, не ругать за «плохие» социально-неодобряемые проявления эмоций («не плачь, ты же мужчина»).

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог **Жихарева Анна Александровна**