

浅谈社会心理因素引起心身疾病的原因途径和条件

鲁立民 古华磊 闫学琳 焦泓钰 刘卫 吴楠

天津市天衡司法医学鉴定所 天津 300399

摘要: 心身疾病是指由心理社会因素引起的身体症状或疾病,其表现形式多种多样,包括头痛、胃痛、心悸、乏力等,没有明显器质性病变,这些症状或疾病与个体心理状态、社会环境、生活方式等密切相关。本文分析心身疾病致病因素,讨论心身疾病的致病途径,探讨心身疾病的发生条件,揭示社会心理因素对心身健康的影响,为预防和治疗心身疾病提供理论指导和实践参考。

关键词: 心身疾病; 社会心理因素; 致病因素; 致病途径

On the Causes, Ways and Conditions of Psychosomatic Diseases Caused by Social Psychological Factors

Limin Lu Hualei Gu Xuelin Yan Hongyu Jiao Wei Liu Nan Wu

Tianjin Tianheng Judicial Medical Identification Institute, Tianjin 300399

Abstract: Psychosomatic diseases refer to physical symptoms or diseases caused by psychosocial factors, which are manifested in a variety of forms, including headache, stomach pain, palpitations, fatigue, etc., without obvious organic lesions. These symptoms or diseases are closely related to individual psychological state, social environment and lifestyle. This paper analyzes the pathogenic factors of psychosomatic diseases, discusses the pathogenic ways of psychosomatic diseases, discusses the occurrence conditions of psychosomatic diseases, reveals the influence of social psychological factors on psychosomatic health, and provides theoretical guidance and practical reference for the prevention and treatment of psychosomatic diseases.

Key words: Psychosomatic diseases; Social psychological factors; Pathogenic factors; Pathogenic pathway

1 心身疾病的概念

心身疾病是指由心理社会因素引起的身体症状或疾病,其特点是患者出现一系列身体不适症状,但在临床检查中却难以发现明确的器质性病变,包括头痛、胃痛、心悸、肌肉紧张等,严重影响患者生活质量和工作效率^[1]。

心身疾病并非简单的心理问题,而是心理因素与生理机制的复杂交互作用的结果,心理因素包括压力、焦虑、抑郁、个性特征等,影响身体免疫功能、内分泌系统、自主神经系统等生理过程,导致身体出现不适症状,而社会因素如社会压力、人际关系、工作环境等也对心身健康产生重要影响。治疗心身疾病需要综合运用心理疗法、药物治疗、行为干预等方法,旨在改善患者的心理状态、调整生活方式、增强应对能力,从而减轻或消除身体症状,提高生活质量。预防心身疾病则需要关注个体心理健康、建立良好的社会支持系统、培养健康的生活习惯,以及加强心理健康教育和心理压力管理,从源头上降低心身疾病的发生风险。

2 心身疾病的致病因素分析

2.1 生物学因素

心身疾病的致病因素是复杂多因素综合作用过程,其中生物学因素在其中扮演着重要的角色。生物学因素包括遗传因素、生理功能异常等,对心身疾病发生起着重要作用。研究表明,某些心身疾病如类风湿性关节炎、红斑狼疮等具有一定的遗传倾向,家族史阳性的患者患病的几率会明显增加,影响个体免疫系统功能、神经系统反应等,使得个体更容易受到外界心理社会因素的影响而发生心身疾病。其次,某些人群存在神经内分泌系统功能失调、自主神经系统紊乱等生理问题,导致身体出现一系列的症状,如头痛、胃痛、心悸等,符合心身疾病的特点。此外,免疫系统功能低下可导致个体易感染病毒、细菌等病原体,增加心身疾病的发生风险。另外,个体的生理状态也与心身疾病的发生相关,如长期处于身体疲劳、缺乏睡眠等不良生理状态导致身体抵抗力下降,受外界心理社会因素影响而发生心身疾病,导致

身体出现各种不适症状,增加心身疾病发生几率。

2.2 心理因素

心理因素包括个体的心理状态、应对能力、情绪调节等方面,与身体症状间存在着复杂而密切的关系,揭示心理对生理深刻影响。长期心理压力、焦虑、抑郁等负面情绪状态触发身体的应激反应,导致一系列生理变化,诱发或加重心身疾病^[2]。个体对生活事件应对方式直接影响身体的健康状况,缺乏有效应对策略可能导致过度的紧张和疲劳,从而增加患心身疾病的风险。相反,积极应对压力、采用有效的情绪调节策略,有助于维持身心平衡,减少心身疾病的发生。此外,情绪失衡导致免疫系统紊乱、神经内分泌紊乱等生理机制的异常,使身体更容易受到外部因素的影响,持续愤怒和恐惧导致患者血压升高、免疫功能下降,为心身疾病的发生提供了温床。个体乐观、积极向上的人格特征与心身健康呈正相关,而负面的人格特征如焦虑倾向、抑郁倾向则可能增加患心身疾病的风险。

2.3 社会因素

社会因素涵盖了个体所处的社会环境、人际关系、社会支持系统等多个方面。这些因素与心身健康之间相互交织,共同影响着疾病的发生和发展。个体所处的社会环境,包括工作、生活、居住等方面,直接影响个体心理状态和生活方式,高度竞争工作环境、社会经济地位的下降、失业等社会压力导致个体产生长期的心理负担,增加患心身疾病的风险,社会环境稳定与否、社会资源分配等因素与心身健康密切相关^[3]。良好的人际关系和社交支持可减轻个体的心理压力,提高心理韧性,有助于预防和缓解心身疾病。相反,孤独、人际冲突、社会孤立等负面的人际关系加重心理负担,增加患病风险。此外,社会支持系统也是心身疾病重要因素,来自家庭、朋友、社区等多方面的支持可以降低个体的心理压力,提高抗压能力,减缓心身疾病的发展。缺乏社会支持系统,使个体感到孤独无助,增加了心身疾病的风险。

3 心身疾病的致病途径

3.1 心理应激反应

心理应激反应是指个体在面对外界压力或心理冲突时所产生的一系列生理和心理反应,通过多种途径影响身体健康状况,诱发或加重心身疾病发生^[4]。首先,通过影响自主神经系统活动来诱发心身疾病。在面对压力时,交感神经系统被激活,导致心率加快、血压升高等生理变化,同时,副交感神经系统的活动减弱,造成身体各系统功能紊乱。长期处于应激状态下,个体出现各种身体不适,如头痛、胃痛、肌肉紧张等,符合心身疾病的特征。其次,通过影响免疫系

统功能来诱发心身疾病。长期的心理压力和负面情绪状态导致免疫系统功能紊乱,使得个体的免疫抵抗力下降,易受感染或自身免疫性疾病的影响。免疫系统功能异常会引起炎症反应的持续性激活,从而导致一系列慢性疾病的发生,如类风湿性关节炎、红斑狼疮等。此外,通过影响神经内分泌系统活动来诱发心身疾病。压力、焦虑等心理因素会导致垂体-下丘脑-肾上腺(HPA)轴的过度活化,释放应激激素如皮质醇、肾上腺素等,进而影响身体的代谢、免疫和心血管系统功能,使个体容易出现各种身体不适症状。最后,通过影响个体的行为和生活方式来诱发心身疾病。在面对压力时,个体采取不健康应对方式,如过度饮酒、吸烟、饮食不规律等,不良行为习惯会增加心血管疾病、肥胖等慢性疾病发生风险。

3.2 情绪调节失衡

情绪调节失衡是个体情绪体验的异常,包括情绪高涨、情绪低落、情绪波动等,以及情绪调节能力的减弱或失效,通过多种途径影响身体的生理机制,进而诱发或加重心身疾病的发生。首先,情绪的高涨或低落状态会引起交感神经系统和副交感神经系统的失衡,导致心率、血压等生理指标的异常变化,长期处情绪不稳定状态下,个体出现心律失常、血压升高等情况,增加了心血管疾病等心身疾病的风险。其次,情绪的波动和失衡状态会引起免疫系统功能的紊乱,使得免疫细胞的活性发生变化,导致免疫抑制或过度免疫反应,异常会增加感染性疾病、自身免疫性疾病等心身疾病的发生风险。此外,情绪高涨或低落状态会引起垂体-下丘脑-肾上腺轴的异常活化,导致皮质醇、肾上腺素等应激激素的释放增加或减少,进而影响身体的代谢、免疫和心血管系统功能,激素异常释放会使个体易患上慢性疾病,如糖尿病、高血压等。最后,在情绪失衡的状态下,个体会采取不健康的应对方式,如过度饮酒、吸烟、暴饮暴食等,不良行为习惯会增加心血管疾病、肥胖等慢性疾病的发生风险。

3.3 生活方式不健康

生活方式不健康包括饮食习惯、运动习惯、睡眠质量、吸烟饮酒等方面,通过多种途径对身体健康产生不利影响,从而诱发或加重心身疾病的发生。长期高脂肪、高糖、高盐饮食导致超重和肥胖,增加心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发生风险。此外,不均衡饮食结构也导致维生素、矿物质等营养素的摄入不足,影响免疫系统功能,增加感染性疾病的发生率。同时,长期缺乏运动会致肌肉萎缩、心肺功能下降等生理功能退化,增加心血管疾病、肥胖、骨质疏松等慢性疾病的风险,适量的有氧运动有助于促进血液循环、增

强免疫功能、调节神经内分泌系统等,维持身心健康。此外,睡眠不足、睡眠质量差导致神经系统功能紊乱、免疫系统功能减弱,增加心血管疾病、抑郁症等慢性疾病的发生率。此外,吸烟和饮酒等不良习惯也是导致心身疾病的重要因素,长期吸烟导致肺部疾病、心血管疾病等,而过量饮酒会损害肝脏功能、影响心血管系统等,增加心身疾病的发生风险^[5]。

4 心身疾病的发生条件

4.1 个体的心理素质

心理素质是指个体在心理方面的特质和能力,包括情绪稳定性、应对压力的能力、自我认知和情绪调节等方面,影响着心身疾病的发生与发展。首先,情绪稳定性指是个体情绪体验的频率和强度,情绪稳定性较差的个体更容易受到外界事件的影响,情绪波动大,容易出现焦虑、抑郁等心理问题,增加患心身疾病的风险。相反,情绪稳定性好个体能够更好地应对生活中的挑战和压力,心理状态更为健康,减少心身疾病发生可能性。其次,应对压力能力包括积极应对和消极应对两个方面,积极应对包括问题解决、寻求社会支持等积极应对策略,而消极应对则包括逃避、自责等消极应对方式。具有积极应对能力的个体能够更好地应对生活中的挑战,减少压力对身心健康的不良影响,降低心身疾病的发生风险。最后,自我认知是指个体对自己的认识和了解程度,包括自我形象、自尊、自我效能感等方面。具有良好自我认知水平的个体能更好地理解自己的情绪和需求,更容易采取积极的应对方式,减少心理压力,降低心身疾病发生风险。

4.2 社会支持系统

社会支持系统指的是个体所处社会环境中的人际关系网络,包括家庭、朋友、同事、社区等各种社会关系,可对个体的身心健康产生深远的影响。第一,在面对挑战和困难时,获得来自家人、朋友和社区的理解、关心和支持,个体会感到心理上安慰和支撑,减轻情绪负担,降低了心理压力水平,减少心身疾病的发生可能性。第二,通过与他人交流和互动,个体能够获得肯定和认可,增强自尊心和自信心,

提高对自己的认同感和自我价值感,积极自我认同感和自我效能感有助于个体更好地应对生活中的挑战和压力,减少心理健康问题的发生,降低心身疾病的风险。第三,在良好社会支持系统中,个体更易接触到健康信息和健康行为的引导,获得来自家人和朋友鼓励和支持,更倾向于采取积极健康行为,如规律运动、健康饮食等,降低患心脑血管疾病、肥胖症等慢性疾病风险。第四,在面对生活中变故和挑战时,获得社会支持个体更容易从困境中恢复,更具有应对压力和逆境的能力,有助于降低心理健康问题的发生率,减少心身疾病发生风险。

5 结束语

心身疾病是当今社会面临的重要健康问题,其发生与社会心理因素密切相关。因此,预防和治疗心身疾病需要综合考虑个体的心理状态、社会环境以及生活方式等因素,通过有效的干预措施,促进个体的身心健康。

参考文献:

- [1] 张德慧,王璐,范亚萍. IMB 护理干预对失代偿期肝硬化患者自我管理能力和疾病认知水平及情绪的影响 [J]. 临床心身疾病杂志, 2022, 28 (03): 149-153.
- [2] 李志华. 抑郁情绪障碍对围术期老年冠心病患者心血管不良事件发生的影响及相关机制的探讨 [D]. 河北: 河北医科大学, 2011.
- [3] 麦哲豪,麻书滔,李婷,谢嘉敏,麻彦坤. 情绪智力对初中生心理适应的影响: 一项追踪研究 [J]. 心理科学, 2022, 45 (6): 1360-1366.
- [4] 申正涛. 社会支持、应对方式对农村老年人心理健康的影响研究 [D]. 山西师范大学, 2022.
- [5] 唐素珍,邓娟,李敬诚,等. 吸烟、饮酒对老年人认知功能障碍的影响 [C]. // 第四次全国中西医结合神经系统疾病学术讨论会论文集. 北京: 中国中西医结合学会, 2002: 200-201.