

## **Психосоматика аллергии**

В работе с аллергией от клиентов часто слышишь одинаковую историю: люди ходят к врачам разного профиля, чтобы вылечить аллергию; сдают анализы; врач расписывает лечение, которое помогает убрать аллергию, но на кратковременный период. Так начинается мучительный поиск ответа на вопрос: «Как мне избавиться от аллергии?». И лечение симптомов превращается в бесконечную борьбу с ветряной мельницей под названием «Аллергия».

Дело всё в том, что у аллергии есть психосоматическое звено, которое не всегда учитывается при лечении. Аллергия - это конфликт, связанный с воспоминанием момента расставания, на фоне которого присутствовал аллерген (помидор, сирень, кошка).

Зачастую еда, цветы и животные становятся аллергенами только потому, что они присутствовали в момент сильного стресса. Организм воспринимает аллерген как угрозу.

Периодом расставания может быть утрата или угроза утраты. Аллергия может быть вызвана конфликтом расставания с человеком, животным, объектом, работой, потерей комфортной обстановки и сменой окружения. В момент аллергии человек находится в конфликте расставания, которое вызывает у него очень сильный стресс. И чем эмоциональнее была реакция, тем сильнее будут проявления аллергии.

Такой шоковый стресс выбирает в организме наиболее уязвимые ткани и мишени-органы. Локализация аллергии: кожа, глаза, слизистая носа, трахея, бронхи. Когда мы лишены того, что мы любим, из-за страха, что это причинит нам боль, организм выдаёт «красный сигнал» в виде аллергии. Психоэмоциональный стресс наслаивается на конфликт расставания и возникает шок.

### **Что делать человеку с аллергией?**

Помимо медикаментозного лечения, важно параллельно обращаться к психологу/психосоматологу и работать с проживанием утраты и конфликтом расставания, укреплять себя после сильнейшего стресса и находить собственные опорные ресурсы.