

Геннадий
СТАРШЕНБАУМ

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

ПСИХОСОМАТИКА

КАК ПОЧИНИТЬ ДУШУ, ЧТОБЫ ТЕЛО
РАБОТАЛО КАК ЧАСЫ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.8
ББК 56.14
С77

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77

Психосоматика. Как починить душу, чтобы тело работало как часы / Г. В. Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 320 с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-120854-7

Зачастую причиной телесных недугов становится психологическое неблагополучие. Чтобы устранить психосоматические расстройства, нужно научиться понимать телесный «язык» психики.

В этой книге описываются признаки и течение психосоматических расстройств, их диагностика и психотерапия. Кроме традиционных психосоматических болезней (гипертонической, коронарной, язвенной, астмы и т. д.) рассматриваются также психогенные нарушения физиологических функций. Приводятся несложные тесты для ранней диагностики, эффективные приемы самопомощи и памятки для родственников больных.

Книга будет полезна обучающимся и практикующим врачам и психологам, а также всем, кто заинтересован в улучшении собственного самочувствия, здоровья детей и близких.

УДК 616.8
ББК 56.14

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

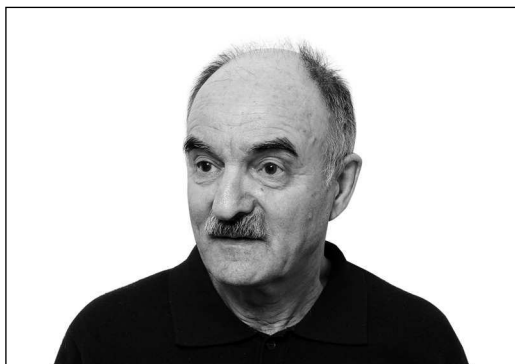
Макет подготовлен редакцией «Прайм»

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	7
Экзамен на звание психосоматика	11
Реакции на тяжелый стресс	19
Практикум	27
Расстройства адаптации	35
Стиль жизни	39
Профессиональное выгорание	41
Практикум	45
Депрессия	55
Соматизированная депрессия	59
Практикум	65
Нарушения сна и кожи	73
Расстройства сна	74
Кожные нарушения	79
Практикум	84
Тревожные расстройства	95
Детские страхи	96
Взрослые страхи	106
Практикум	113

Озабоченность здоровьем	125
Ипохондрическое расстройство	130
Имитируемое расстройство	137
Практикум	142
Двигательные расстройства и боли	147
Двигательные расстройства	148
Боли	153
Практикум	158
Сосудистые расстройства	175
Практикум	182
Сердечные расстройства	189
Практикум	200
Дыхательные расстройства	209
Практикум	215
Расстройства питания	225
Голодание	230
Переедание	235
Практикум	238
Расстройства пищеварения	245
Практикум	257
Расстройства выделения	265
Практикум	277
Психосексуальные дисфункции	285
Практикум	296
Заключение	314
Литература	316



Геннадий Владимирович Старшенбаум — профессор Московского института, кандидат медицинских наук, практикующий врач-психотерапевт высшей категории с многолетним опытом работы в многопрофильных клинических больницах и поликлиниках, автор книги «Психосоматика и психотерапия», выдержавшей 7 изданий.

В данной книге используются новейшие диагностические системы: еще не переведенная на русский язык американская DSM-5 и готовящаяся к выпуску международная классификация болезней МКБ-11. Кратко описываются типичные проявления психосоматических расстройств, иллюстрированные наблюдениями автора, в доступной форме объясняются психофизиологические механизмы нарушений.

Приводятся несложные, но достаточно достоверные тесты для ранней самодиагностики и самоанализа, которые помогают объективно оценить функционирование организма и выявить психологические

причины нарушения функций. Основное содержание справочника — простые и в то же время высокоэффективные упражнения для улучшения психофизической саморегуляции и самоконтроля, снятия или облегчения симптомов. Имеются также памятки для родственников и профессионалов, помогающие лучше понять пациентов и помочь им.

Дано мне тело — что мне делать с ним,
Таким единым и таким моим?
За радость тихую дышать и жить
Кого, скажите, мне благодарить?
Я и садовник, я же и цветок,
В темнице мира я не одинок.
На стекла вечности уже легло
Моё дыхание, моё тепло.

Осип Мандельштам

ВВЕДЕНИЕ



По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения 45 процентов заболеваний связано со стрессом, а 30–50 процентов посетителей поликлиник нуждаются не в лекарствах, а в психотерапии. К сожалению, врачи плохо распознают психосоматические нарушения и безуспешно пытаются лечить их как похожие соматические болезни или отправляют к невропатологу, который ставит диагноз *вегетативная дистония*.

Как известно, вегетативная нервная система состоит из двух отделов — симпатического и парасимпатического. *Симпатическая нервная система* во время стресса организует процесс мобилизации: из коры надпочечников выделяется адреналин, начинается сильнее и чаще сокращаться сердце, повышается давление крови, расширяются артерии, питающие миокард и скелетные мышцы, возрастает сила этих мышц.

Активизируется обмен веществ, из печени в кровь поступает глюкоза, углубляется дыхание, расширяются бронхи, усиливается потоотделение. Краснеет кожа, появляется ощущение жара, повышается способность к концентрации, переключению и распределению внимания, улучшается память. Это нормально и даже полезно — тренирует выносливость к стрессу.

Неотреагированная агрессия приводит к длительному возбуждению *симптоадреналовой системы* с последующим развитием **психосоматических болезней**: гипертонии, мигрени, ишемической болезни сердца, ревматоидного артрита, тиреотоксикоза. Неудовлетворенное пассивное ожидание помощи, признания, сексуального удовлетворения перенапрягает *парасимпатический отдел вегетативной нервной системы*, отвечающий за накопление сил и спасение от угрозы. В результате развиваются астма, язва и диабет.

Если действия человека не приводят к успеху, наступает *дистресс* (то есть плохой, вредный стресс). Хронический дистресс может повлечь за собой полный упадок сил организма и снижение иммунитета. *Иммунная система* предупреждает развитие инфекций и опухолей, обнаруживая и уничтожая антигены — чужеродные субстанции и собственные клетки-мутанты. Этим занимаются лимфоциты, циркулирующие в лимфе и крови. Во время стресса надпочечники выделяют кроме адреналина еще и норадреналин. На ранней стадии стресса он стимулирует активность лимфоцитов, однако затем начинает подавлять ее. В результате иммунитет ослабляется, легко развиваются инфекционные, аллергические и онкологические заболевания.

Психогенные нарушения функций организма приводят к **соматоформным расстройствам**. К ним относятся бессонница, головные, мышечные и суставные боли, психогенные расстройства дыхания, пищеварения и выделения, В эту группу включают также псевдоневрологические и психосексуальные дисфункции, нарушения менструального цикла и осложненную беременность. Нередко соматические симптомы

являются лишь фасадом тревожных или депрессивных расстройств.

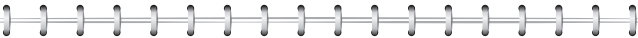
Соматоформные симптомы по времени их появления или усиления, а также по степени выраженности связаны с волнением. Они быстро сменяют друг друга, блуждая по телу, меняя форму и интенсивность. Многократные медицинские обследования не выявляют достоверных отклонений от нормы. Пациенты считают психологические проблемы результатом плохого самочувствия и не обращаются к психотерапевту. В лучшем случае они воспринимают его как дополнительную «живую таблетку» от своих симптомов: нервного напряжения, плохого настроения, бессонницы.

Пациенты охотно расслабляются под убаюкивающий голос психотерапевта во время аутогенной тренировки и не занимаются потом самостоятельно. Те, кто боится «химии» и верит в магию внушений, ждут чуда от гипноза. Психосоматические заболевания потому, в частности, и относятся к психическим расстройствам, что пациенты, даже если они жалуются на какие-то симптомы, не осознают их природу.

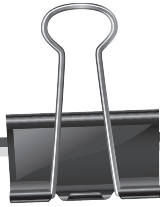
Психосоматические расстройства, как правило, развиваются на фоне *алекситимии* — по-гречески это означает «нет слов для чувств». В сложных ситуациях алекситимики испытывают неопределенные и буквально неопишуемые страдания. Им трудно проявлять сочувствие, они редко плачут и почти не видят снов, не могут понять переносный смысл высказываний. Из-за постоянного контроля их движения неуклюжи, речь монотонна и однообразна. Алекситимикам тяжело подобрать слова для описания своих чувств. Язык тела заменяет им язык души.

Проработав много лет в многопрофильных больницах и поликлиниках, я научился понимать язык тела своих пациентов и помогать им. Своим опытом я поделился в книге «Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела», выдержавшей семь изданий. В ней сделан акцент на клинике, диагностике и психотерапии психосоматических расстройств. Эти базовые знания необходимы для понимания психофизиологических механизмов нарушений и готовят к осмысленному применению методов самоисцеления.

Данный справочник служит логичным продолжением упомянутой книги. Он содержит несложные, но достаточно достоверные тесты для ранней самодиагностики, которые помогут вам объективно оценить состояние здоровья и понять психологические причины нарушения функций организма. Основное содержание руководства — простые, но доказавшие на практике свою эффективность упражнения для снятия или облегчения симптомов. Имеются также памятки для родственников, помогающие лучше понять больного человека и помочь ему. Желаю вам успеха в этой интересной и полезной работе!



— Следующий!.. Больной! Ну как вы зашли? Вы больной или думаете, что мы здесь шутки шутим? Выйдите и зайдите, как положено — ноги согнуты, рука на животе, изо рта энергичный стон!



**ЭКЗАМЕН НА ЗВАНИЕ
ПСИХОСОМАТИКА**



Соматическая реакция на стресс

Отметьте то число, которое отражает частоту проявления у вас того или иного симптома, а потом подсчитайте общую сумму.

	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
1. Усталость или истощение	1	2	3	4	5
2. Болезни зубов и челюстей	1	2	3	4	5
3. Сухость во рту	1	2	3	4	5
4. Тошнота	1	2	3	4	5
5. Рвота	1	2	3	4	5
6. Боли в желудке	1	2	3	4	5

	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
7. Изжога	1	2	3	4	5
8. Метеоризм	1	2	3	4	5
9. Колики	1	2	3	4	5
10. Запоры	1	2	3	4	5
11. Частый стул	1	2	3	4	5
12. Учащенное мочеиспускание	1	2	3	4	5
13. Недержание мочи	1	2	3	4	5
14. Поверхностное частое дыхание	1	2	3	4	5
15. Глубокое частое дыхание	1	2	3	4	5
16. Астма	1	2	3	4	5
17. Головокружение	1	2	3	4	5
18. Мигрени	1	2	3	4	5
19. Затяжные головные боли	1	2	3	4	5
20. Повышенное давление	1	2	3	4	5
21. Пониженное давление	1	2	3	4	5
22. Ощущение тяжести в груди или в области сердца	1	2	3	4	5
23. Сильное сердцебиение	1	2	3	4	5
24. Учащенное сердцебиение	1	2	3	4	5

Окончание таблицы

	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
25. Кожа, идущая пятнами	1	2	3	4	5
26. Сухость кожного покрова	1	2	3	4	5
27. Маслянистая кожа	1	2	3	4	5
28. Холодные кисти рук	1	2	3	4	5
29. Потение рук	1	2	3	4	5
30. Потение ступней	1	2	3	4	5
31. Аллергия	1	2	3	4	5
32. Тремор рук	1	2	3	4	5
33. Игра желваков	1	2	3	4	5
34. Скрежетание зубами	1	2	3	4	5
35. Боли в шее	1	2	3	4	5
36. Боли в суставах	1	2	3	4	5
37. Боли в спине	1	2	3	4	5
38. Нарушение менструального цикла или половая слабость	1	2	3	4	5

Суммируйте баллы.

Если вы набрали от **40 до 75 баллов**, то ваши шансы заболеть из-за стресса минимальны.

Если **от 76 до 100 баллов**, то существует небольшая вероятность, что вы заболете из-за стресса.

Если вы набрали **от 101 до 150 баллов**, то такая вероятность достаточно велика.

Если ваши показатели **превышают 150 баллов**, то вполне вероятно, что стресс уже сказался на вашем здоровье.

Определение уровня алекситимии

Ответьте на следующие вопросы: «совершенно согласен (1 балл), «скорее согласен» (2 балла), «ни то, ни другое» (3 балла), «скорее не согласен» (4 балла), «совершенно не согласен» (5 баллов).

1. Когда плачу, я всегда знаю, почему.
2. Мечты — это потеря времени.
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю.
5. Я часто мечтаю о будущем.
6. Мне кажется, я способен заводить друзей так же легко, как и другие.
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений.
8. Мне трудно находить правильные слова для выражения своих чувств.
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.