



Роман Корин

главное про



ПСИХО СОМАТИКУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
К66

Корин, Роман.

К66 Главное про психосматику / Роман Корин. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (ГЛАВНОЕ ПРО).

ISBN 978-5-04-234141-0

Слово «психосматика» сегодня звучит повсюду — в соцсетях, у блогеров, в разговорах о здоровье. Но что это на самом деле: модное объяснение любых болезней или реальный механизм, влияющий на самочувствие?

УДК 616.8
ББК 56.1

© Корин Р., текст, 2026
© Фоменко А., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-234141-0

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Что такое психосоматика	21
Глава 2. Психосоматика – новое или хорошо забытое старое?	40
Глава 3. Механизмы психосоматики глазами современной науки	58
Глава 4. «Все болезни от нервов»	80
Глава 5. Три ключа к здоровью.	102
Глава 6. Простые техники самопомощи.	129
Глава 7. Когда нужна помощь специалиста	156
Заключение	177
Список литературы	184

Введение

Знакомы ли вам ситуации, когда у бабушки скачет давление, если внук задерживается допоздна, или у школьника перед каждой контрольной болит живот? На первый взгляд кажется, что они

просто манипулируют,
но правда кроется
намного глубже.

Как кардиолог, я уверенно заявляю: их недомогание чаще всего абсолютно реально. Повышенное давление и боли в животе — классические примеры психосоматики, когда эмоциональные психические процессы проявляются в теле вполне конкретными физическими симптомами.

В своей врачебной практике я видел подобное сотни раз. Бывает, человек лечит язву желудка годами, а оказывается, что основной «подпиткой» болезни является хронический стресс

на работе и бесконечные переработки. Такие пациенты не притворяются, их боль существует, просто ее причины скрываются не там, где их принято искать.

Для многих слово «психосоматика» окутано ореолом мистики, однако это реальный медицинский термин, состоящий из двух частей: «психо» — душа и «сома» — тело.

**Соответственно,
психосоматика —
наука о том, как
психика влияет на тело
и как телесные
болезни связаны**

С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ.

Идея о связи души и тела стара как мир. О ней говорили еще древнегреческие врачи, утверждая, что «невозможно лечить тело, не зная о душе больного». В Средневековье видели в болезнях наказание за грехи, и это тоже по-своему отражало связь внутреннего и внешнего. Намного позднее Фрейд и его коллеги попытались объяснить, как вытесненные эмоции превращаются в телесные симптомы, но реальный научный прорыв произошел только во второй половине XX века с развитием изучения стресса.

**Современная
психосоматика
не имеет
ничего общего
с эзотерикой, это
настоящее научное
направление
на стыке
медицины,
психологии
и нейробиологии.**

Современная психосоматика не имеет ничего общего с эзотерикой, это настоящее научное направление на стыке медицины, психологии и нейробиологии. Она изучает, как именно тревога, гнев и другие эмоции, а также хронический стресс могут не просто усугублять, но и спровоцировать развитие заболеваний.

Понимаю, что вы, скорее всего, хотя бы раз слышали, что «все болезни от нервов», и наверняка пренебрежительно закатывали глаза в ответ на это ультимативное высказывание. Одни используют эту фразу как оправдание: «Просто успокойся и вылечишься», другие – как обвинение:

«Сам виноват, что заболел». Вот только обе эти позиции вредны и далеки от науки. Так выглядит проявление магического мышления, не имеющего ничего общего с медициной.

**Цель этой книги —
просто и понятно
рассказать
о психосоматике,
защитив вас от ложных
утверждений.**

Здесь мы разберем:

- какие болезни действительно связаны с психикой, а какие — нет;

- почему стресс иногда обостряет мигрень или язву, но не может «создать» рак на ровном месте;
- какие мифы о психосоматике гуляют в обществе и почему они так живучи;
- что может сделать сам человек, чтобы снизить влияние эмоций на тело;
- в каких случаях нужно обращаться за помощью к врачу или психотерапевту.

Я хочу, чтобы после прочтения у вас не осталось ощущения мистики, ведь психосоматика — это

не магия, а биология. В медицине нас учат искать конкретную «поломку»: воспаление, вирус, сбой в работе органа. Но годы практики научили меня и другому: важно слушать не только список конкретных жалоб, но и историю человека. И эту мысль лучше всего иллюстрируют истории из практики.

Был у меня пациент — молодой активный мужчина, бизнесмен, муж и отец. Приходил раз за разом с жалобами на боли в груди. Мы проверили его сердце вдоль и поперек и исключили все возможные органические причины: ЭКГ, анализы, УЗИ оказались в норме. И только когда