

ПСИХО- СОМАТИКА



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92

ББК 88.3

П86

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
Alfonso Soler, B-A-C-O, CeltStudio, Chinnapong, Comanicu Dan, Fida Olga, Gravika,
Ground Picture, H_Ko, illustrissima, Kabachki.photo, Kiselev Andrey Valerevich,
Kmpzzz, LightField Studios, Lopolo, lveekam, maruco, Midnight Studio TH, monshtein,
Natalie Board, Natee Meepian, Netrun78, NMK-Studio, Nomad_Soul, Noon Techa,
Olena Yakobchuk, PanuShot, PeopleImages.com — Yuri A, Prostock-studio,
sasirin pamai, Stock-Asso, Tatjana Baibakova, tete_escape, The Moon Shine,
Trismegist san, Utoimage, VessAK, VGstockstudio, Yurchyks, Fahng_S, ViChizh,
Andrii Yalanskyi, Andrey_Kuzmin / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

П86 Психосоматика. — Москва : Эксмо, 2025. —
128 с. : ил. — (Энциклопедия быстрых знаний. Для
тех, кто хочет все успеть).

ISBN 978-5-04-217729-3

Психосоматика — междисциплинарная отрасль медицинской науки, изучающая влияние социальных, психологических и поведенческих факторов на состояние здоровья человека. Эта книга поможет разобраться, как формируется связь между переживаниями и болезнями, развеивает распространенные мифы о психосоматике и покажет, что может стоять за хроническим недомоганием.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-217729-3

© ИП Москаленко Н.В., текст и оформление, 2025
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

На какие вопросы отвечает эта книга	4
Предисловие.....	6
Глава I. Краткая история психосоматики	10
Глава II. Распространенные мифы о психосоматике	34
Глава III. Что скрывает тело	49
Глава IV. «Краткий алфавит» психосоматики.....	60
Глава V. Стресс, великий и ужасный	89
Глава VI. Как справляться со стрессом?	98
Литература и другие источники.....	126

НА КАКИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭТА КНИГА

ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ТЕРМИН «ПСИХОСОМАТИКА»?

Термин «психосоматика» происходит от двух древнегреческих слов: *psyche* — «душа» и *soma* — «тело». Впервые слово «психосоматический» употребил немецкий врач Иоганн Хайнрот в 1818 году, размышляя о двойственной природе человека, в которой физическое и психическое тесно переплетены. *См. главу I*

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ БЫВАЮТ ТОЛЬКО У СЛАБЫХ ЛЮДЕЙ?

Связывать развитие психосоматических заболеваний со слабой личностью — заблуждение. Такие расстройства возникают не из-за впечатлительности или уязвимости, а потому что организм оказался под продолжительным давлением и исчерпал свои ресурсы. Даже у сильного и волевого человека, столкнувшегося с избыточной нагрузкой, может развиться соматическая реакция на стресс. *См. главу II*

ЧТО ТАКОЕ «ЧИКАГСКАЯ СЕМЕРКА»?

Так называют семь заболеваний, которые, по мнению психоаналитика Франца Александра и его коллег из Чикагского университета, имеют выраженную психосоматическую природу. В этот список входят: гипертония, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, бронхиальная астма, нейродермит, гипертиреоз и ревматоидный артрит. *См. главу III*

ПОЧЕМУ НЕЙРОДЕРМИТ СЧИТАЕТСЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ?

Нейродермит — это хроническое воспалительное заболевание кожи, сопровождающееся зудом и высыпаниями. Его причинами часто становятся психологические факторы — повышенная тревожность, стресс, эмоциональная уязвимость. Заболевание входит в «чикагскую семерку». *См. главу IV*

ЧТО ТАКОЕ ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО?

Это улучшение состояния, возникающее не за счет реального действия лекарства, а благодаря вере пациента в его эффективность. Даже пустышка может принести облегчение, если человек уверен в ее пользе. *См. главу V*

МОЖНО ЛИ ПРИВЫКНУТЬ К СТРЕССУ?

Часто можно услышать: «Я уже привык жить в стрессе». Но привыкание — это иллюзия. Организм не адаптируется к хроническому напряжению, он просто перестает выдавать явные сигналы тревоги. Внутри все продолжает «гореть» — ресурсы постепенно истощаются, иммунитет слабеет, а внутренние органы работают на износ. *См. главу V*

В ЧЕМ ПОЛЬЗА АРТ-ТЕРАПИИ?

Творческая деятельность позволяет выразить чувства, которые трудно или невозможно передать словами. Арт-терапия помогает снизить уровень стресса, облегчить симптомы тревожности и депрессии, а в ряде случаев — даже улучшить физическое состояние. *См. главу VI*

«Прекрасное в человеке немислимо без представления о гармоничном развитии организма и здоровье человека»

(Николай Чернышевский, русский литературный критик)

ПРЕДИСЛОВИЕ

С незапамятных времен человек пытался постичь природу болезни и исцеления. Первобытные племена верили, что недуги вызываются вселением в тело злых духов, а значит, избавиться от страданий можно лишь посредством духовного очищения. Знахари практиковали комплексный подход: они использовали внушение, экзорцизм и даже трепанацию черепа. Древние шаманы отдавали предпочтение энергетическим ритуалам — извлечению негативной энергии и возвращению утраченной души. В последнем случае шаман отправлялся в астральное путешествие, чтобы отыскать и вернуть душу, похищенную злыми духами.

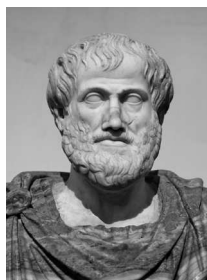
Египетские и вавилонские лекари полагали, что болезнь приходит извне, а не рождается внутри человека. Однако уже в I тысячелетии до нашей эры ассирийцы начали сомневаться в этой идее. Они связывали физические страдания с моральной испорченностью человека и предлагали в качестве лечения молитвы и жертвоприношения. Подобные взгляды разделяли и древнесемитские народы: болезнь воспринималась ими как божественное наказание, а смертоносные эпидемии — как расплата за коллективный грех.

Гиппократ и его последователи решительно отвергли мистическую трактовку болезни. Они утверждали, что истинные причины недугов следует искать через наблюдения и опыт.

Гиппократ провел четкую границу между медициной и религией, утверждая, что здоровье зависит не от воли богов, а от образа жизни, питания и влияния окружающей среды. Ему принадлежит и формулировка гуморальной теории — представления о том, что характер человека и его склонность к заболеваниям зависят от соотношения четырех телесных жидкостей: крови, желтой и черной желчи, а также мокроты.

Один из крупнейших мыслителей античности, Аристотель, первым обратил внимание на связь между эмоциями и телесными реакциями. Он писал о том, что гнев, страх, радость и смелость воздействуют не только на разум, но и на физическое состояние человека. Эта идея предвосхитила основы целостного — или, как его называют сегодня, холистического — подхода, который в той или иной форме находил отражение в трудах римских врачей. Они рассматривали мозг как центр восприятия, движения и разума, что стало важным шагом в сторону научного осмысления человеческой природы.

Однако с наступлением Средних веков европейская медицина вновь оказалась под влиянием мистики. Траволечение и принципы Гиппократа соседствовали с изгнанием бесов, кровопусканием и применением магических снадобий. Лишь в эпоху Возрождения возродился интерес к рациональному знанию. Вслед за этим внимание к связи разума и тела проявили такие выдающиеся



Бюст Аристотеля. Римская копия греческого бронзового оригинала (после 330 г. до н. э.). Автор оригинала — Лисипп

«Целое всегда есть нечто большее, чем простая сумма его частей»

(Аристотель,
«Метафизика»)

мыслители, как Рене Декарт, французский философ-рационалист, и Джованни Баттиста Морганьи, итальянский врач и основатель патологической анатомии.

В XIX веке на передний план вышла клеточная теория, развиваемая такими учеными, как Рудольф Вирхов и Луи Пастер. Оба считали, что заболевание возникает вследствие изменений в здоровых клетках. Однако их исследования были сосредоточены исключительно на телесной оболочке — *соме* — и не учитывали взаимосвязь между психикой и физиологией.

Примерно в то же время немецкий врач Франц Антон Месмер занялся изучением явления, которое он назвал «животным магнетизмом». По его утверждению, с его помощью можно было лечить самые разные недуги. Его методы, основанные на внушении, положили начало гипнотерапии. Хотя в научной среде открытия Месмера долгое время воспринимались с недоверием, к концу XIX века интерес к гипнозу возродился благодаря работам Жана Мартина Шарко — французского невропатолога и психиатра, установившего связь между психологическими факторами и физическими симптомами. Шарко успешно лечил истерические припадки с помощью гипноза и оказал огромное влияние на молодого Зигмунда Фрейда.

Во второй половине XX века психосоматика окончательно вышла из тени и заняла достойное место среди признанных медицинских

направлений — таких как неврология, кардиохирургия или социальная медицина. Сегодня ее влияние ощущается в различных сферах: поведенческой медицине, нейронауках, иммунологии, психиатрии и гештальт-терапии.

Эта книга не претендует на роль исчерпывающего руководства по психосоматике и не стремится дать ответы на все вопросы. Ее цель — познакомить читателя с извилистой историей этой дисциплины, объяснить ее основные идеи и, возможно, пробудить интерес к более глубокому изучению. Мы постараемся развеять распространенные заблуждения, представить разные взгляды и помочь тем, кто только начинает путь к пониманию того, как психоэмоциональное состояние может влиять на здоровье.

Важно помнить: тело и разум — сложные и хрупкие системы, «ремонт» которых следует доверять профессионалам. Советы, изложенные в этой книге, носят исключительно ознакомительный характер. При любых сомнениях касательно физического или ментального самочувствия обращайтесь за помощью к квалифицированным специалистам. Не занимайтесь самолечением.



Франц Антон Месмер. Портрет работы Жюля Порро, середина XIX века

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ПСИХОСОМАТИКИ

Психосоматика имеет отношение к любому человеку, даже к тому, кто физически здоров.

Пьер Марти, французский
психоаналитик и психиатр

В древнейших практиках — шаманских, магиго-религиозных, философских — человек воспринимался как единое существо, в котором телесное, душевное и духовное тесно переплетены. Однако по мере развития медицинской и философской мысли, особенно в античности, началась тенденция к разделению сфер: лечением тела стали заниматься врачи, размышления о разуме перешли в ведение философов, а душевные процессы чаще всего оставались под юрисдикцией религии. В результате эмоции надолго оказались вне поля системного внимания.



Жан Мартен Шарко (1825–1893)

ПРОСТО О СЛОЖНОМ. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИКА?

Лишь позднее ученые вновь стали искать взаимосвязи между психическим и физическим и пришли к выводу, что нарушения в одном неизбежно отражаются на другом.

Так сформировалась психосоматика — область знания, изучающая взаимодействие между физическим и ментальным здоровьем. Она предлагает искать причины таких на первый взгляд сугубо телесных заболеваний, как мигрень, ожирение, стенокардия или язвенный колит, не только в нарушениях питания или образа жизни, но и в перенесенных эмоциональных травмах и психических напряжениях.

Психосоматика — это раздел медицины, исследующий влияние психологических факторов на возникновение и течение заболеваний. Психосоматическим считается расстройство, при котором стресс или сильные эмоциональные потрясения играют ключевую роль в развитии болезни. Такое заболевание может возникнуть даже при отсутствии явных физических причин или усиливаться под воздействием эмоционального фона.

Термин «психосоматика» происходит от двух древнегреческих слов: *psyche* — «душа» и *soma* — «тело». Впервые слово «психосоматический» употребил немецкий врач Иоганн Хайнрот в 1818 году, размышляя о двойственной природе человека, в которой физическое и психическое тесно переплетены.

Психосоматика выступает связующим звеном между медициной и психологией, позволяя рассматривать человека целостно — как единство тела, чувств и разума. Считается, что яркие эмоции — будь то страх, тревога, гнев или отчаяние — могут затрагивать наиболее уязвимые участки тела и вызывать или усиливать соматические проявления. Иными словами, телесное недомогание может быть вызвано не только внешним воздействием, но и внутренним душевным дисбалансом.

В психосоматике нет строгих схем, где каждой болезни соответствует определенное переживание. Она не дает волшебной формулы или универсальной

«Только тот, кто знает свою болезнь, способен не быть больным»

(Лао-Цзы,
древнекитайский
философ)



Иоганн Хайнрот
(1773–1843)

таблицы решений. В 1953 году профессор психиатрии и психологии Джордж Ф. Маль предположил, что в возникновении психосоматического заболевания участвует не один фактор, а множество, складывающихся в сложную и индивидуальную картину. Он также отметил, что восприятие стресса различается от человека к человеку: то, что вызовет у одного серьезную психосоматическую реакцию, может вовсе не затронуть другого.

Современные исследования стремятся распутать этот сложный клубок — от нейроэндокринных и нейрохимических процессов до ферментативных нарушений, выражающихся в физическом теле. Так, авторы шкалы стрессовых жизненных событий Томас Холмс и Ричард Раге выдвинули гипотезу о том, что болезни часто развиваются на фоне значительных изменений в жизни человека. Другие ученые подтверждают: даже такие, казалось бы, «обычные» события, как переезд или расставание с другом, могут стать источником серьезных физических нарушений.

Специалисты в области психосоматики признают, что пока лишь приближаются к пониманию всей сложности взаимодействия между эмоциями, мыслями и физиологией. Однако ясно уже сейчас: любое переживание оставляет след в теле. Эмоции запускают выработку биологически активных веществ — гормонов и нейромедиаторов, — которые непосредственно

вливают на организм. Эти вещества регулируют автономные процессы, такие как сердцебиение, дыхание, потоотделение, моргание. К примеру, при страхе надпочечники выбрасывают в кровь адреналин, а при гневе — норадреналин.

Диагностика психосоматического расстройства — процесс не быстрый и требует индивидуального подхода. Чтобы выявить причину и подобрать эффективное лечение, необходимо учитывать множество факторов: наследственность, историю болезни, привычные механизмы борьбы со стрессом. Сегодня основой терапии таких состояний становится сочетание когнитивно-поведенческой и медикаментозной методик, которое позволяет воздействовать и на психику, и на соматические проявления. В менее тяжелых случаях пациенты способны справиться со стрессом и без лекарственной поддержки — с помощью психологической работы, изменения привычек и формирования новых стратегий адаптации.

Существует и попытка систематизировать наиболее частые психосоматические проявления. Так, в медицинской литературе часто упоминается «классическая семерка» психосоматических заболеваний: гипертония, язвенная болезнь, бронхиальная астма, ревматоидный артрит, нейродермит, тиреотоксикоз и язвенный колит. Эти заболевания, по мнению ряда исследователей, особенно чувствительны к воздействию стрессов и психоэмоционального фона,

По оценочной шкале стрессовых событий Холмса-Раге переезд на новую квартиру оценивается в 20 баллов, неприятности с начальством — в 23 балла, наличие долга, превышающего годовой доход, — в 30 баллов, беременность — в 40 баллов, вступление в брак — в 50 баллов, смерть близкого члена семьи — в 63 балла, развод — в 73 балла, а смерть супруга — в 100 баллов. Набрал 150 и более баллов за один год, человек рискует заболеть