


**МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ
БОЛЕЗНЕЙ «ОТ НЕРВОВ»**

АРТЕМ КИРМИЧИ

ПСИХО СОМАТИКА

КАК РАСПОЗНАТЬ
И ОБЕЗВРЕДИТЬ
ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.96
ББК 88.6
К43

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Back one line, Simple Line, Devita ayu silvianingtyas / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кирмичи, Артём Михайлович.

К43 Психосоматика. Как распознать и обезвредить хронический стресс / Артём Кирмичи. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. — (Психосоматика. Книги о том, как наши эмоции влияют на здоровье).

ISBN 978-5-04-177768-5

Каждый из нас хотя бы раз сталкивался с расстройством желудка из-за сильных переживаний или ощущал, как сердце словно выскакивает из груди в волнительные моменты. Все это проявление психосоматических симптомов — тех, что возникают в голове и влияют на тело. Подобные реакции часто естественные и вполне безобидные, однако, если на протяжении нескольких лет вы подвержены сильному стрессу, они могут спровоцировать обострение серьезных заболеваний.

Практикующий психолог, гипнолог Артем Кирмичи расскажет, как действительно работает психосоматика: чем плохой стресс отличается от хорошего, как эмоции и чувства влияют на здоровье и какие болезни можно назвать психосоматическими.

Наряду с понятной теорией автор собрал практические рекомендации, которые помогут проработать внутренние конфликты, преодолеть хронический стресс и избавиться от его физических проявлений.

УДК 159.96
ББК 88.6

© Кирмичи А.М., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-177768-5

Оглавление

Пролог	7
Глава 1. Психосоматика — что это такое?	9
Глава 2. Стресс и гормональная система человека . . .	15
Глава 3. Эпигенетика, понятие о генетически обусловленном пороге адаптации.	37
Глава 4. Эмоциональный психологический стресс. Формирование невроза	43
Глава 5. Возникновение эмоции и чувства и их субъективная оценка	55
Глава 6. Цикличность негативных событий и реакции на них. Длительный стресс	69
Глава 7. Измененное состояние сознания как фактор закрепления негативной реакции в жизненной картине человека	73
Глава 8. Психосоматические реакции организма на длительный, многолетний стресс	79
Глава 9. Основные психосоматические заболевания и их развитие	97
Глава 10. Общая схема устранения хронического психологического стресса.	107

Глава 11. Гипнотическое моделирование начального события специалистом	121
Глава 12. Утилизация негативного чувства, лежащего в основе психосоматической реакции	131
Глава 13. Семантическое, мануальное и иное комплексное воздействие с целью формирования нового вывода	137
Глава 14. Формирование новой реакции на прежние стрессовые факторы в соответствии с теорией Павлова	149
Глава 15. Новое убеждение как фактор коррекции психосоматических симптомов	155
Глава 16. Формирование новых поведенческих привычек	161
Заключение	185
Список использованной литературы	187
Алфавитный указатель	190

Пролог

Если вы держите в руках эту книгу, то, возможно, вы уже слышали слово «психосоматика». Может быть, оно встречалось в разговорах, в средствах массовой информации, в комментариях специалистов. А быть может, вы подозреваете, что психосоматическими могут быть проблемы со здоровьем у вас или ваших близких. Если это так, то вы уже знаете, что психосоматика как-то связана с влиянием стресса на здоровье и на качество жизни человека.

Эта книга — попытка обобщить опыт и знания психолога и гипнотерапевта. Она основана на ежедневной практической работе с клиентами, с их многочисленными проблемами и запросами. Я надеюсь, что книга поможет вам оценить и проанализировать собственный опыт, получить новые знания и переосмыслить некоторые аспекты. Основная ее цель — более здоровая счастливая жизнь для вас и ваших детей!



ГЛАВА 1

Психосоматика — что это такое?

Психосоматика включает в себя две науки: в первую очередь медицину, во вторую — психологию. Она изучает зависимость друг от друга физического и психического здоровья. А именно — отвечает на вопросы: как эмоции и чувства, возникающие у человека в процессе прожития жизни, влияют на его здоровье? Что происходит с организмом в момент их возникновения и в длительной временной перспективе? Какова взаимосвязь психического процесса с процессами роста, развития, функционирования и старения тела? Какие физические и психические заболевания возникают у человека в результате ощущения тех или иных эмоций и чувств? Как скорректировать свое поведение, чтобы можно было избавиться от уже существующих заболеваний и снизить риск возникновения болезней в будущем?

Прежде чем перейти к психосоматике, необходима небольшая историческая и философская справка.

Согласно теории антропогенеза, более похожие на человека, нежели на обезьяну, существа появились на

Земле около двух миллионов лет назад. Именно тогда они начали использовать первые примитивные орудия труда. Приблизительно через 500 тысяч лет наши предки стали добывать огонь для приготовления пищи. А еще через миллион — в Европе появились первые неандертальцы.

Подождите, а какое это имеет отношение к психосоматике? Что за нудятина, автор, мы это в школе проходили!

А самое прямое отношение. Эмоциональная сфера человека развивалась вместе с головным мозгом. Поэтому для понимания некоторых ее проблем и закономерностей нужно оценить временные промежутки, необходимые для того, чтобы мозг качественно изменился, так сказать, эволюционировал.

В этой книге мы не будем обсуждать идеалистическую и религиозную теории происхождения человека, а лишь коснемся их для лучшего понимания сути рассматриваемых вопросов.

Итак, вернемся к нашим приматам.

Пятьсот тысяч лет назад неандертальцы населяли территории современных Африки и Евразии.

Прошло еще примерно 250 тысяч лет, и в Африке появились представители вида *Homo sapiens*. Постепенно они вытеснили и заменили собой неандертальцев. Данные исследователей-генетиков доказывают, что общий

предок современных людей, так называемая «митохондриальная Ева»¹, жил 200 тысяч лет назад на территории сегодняшней Ботсваны.

Спустя еще 150 тысяч лет предки современного европейца — физически уже почти идентичные нам кроманьонцы — через Азию достигают Европы. И эти самые кроманьонцы живут еще примерно 38 тысяч лет до того момента, пока цивилизация и усложнение общественных отношений не начинают значительно влиять на них.

Две тысячи лет. Для эволюции это практически миг. Абсолютно недостаточный, чтобы что-либо качественно изменить в человеке на физическом уровне.

Это все означает, что в современном мире, со всеми достижениями науки и техники: с автомобилями, поездами, компьютерами и космической программой — в обществе с многократно усложненной социальной структурой продолжает жить человек с мозгом кроманьонца, охотника-собирателя, появившегося на территории современной Европы — внимание! — *Сорок тысяч лет назад!* И, соответственно, нейрофизиологические системы мы унаследовали практически в неизменном

¹ Митохондриальная Ева — имя, данное молекулярными биологами женщине, которая была последним общим предком всех ныне живущих людей по материнской линии. — *Прим. ред.*

АРТЕМ КИРМИЧИ

виде с тех самых времен, когда основной заботой человека был поиск пищи и укрытия от непогоды.

Пока запомним тот факт, что за последние 30–40 тысяч лет головной мозг человека практически не изменился.

ГЛАВА 2

Стресс и гормональная система человека