

Книгу обнаружила впервые, не сталкивалась с предыдущими изданиями. Материала много, но изложен он конкретно, четко и ясно. Приведены причины возникновения заболеваний, описания эмоциональной сферы, другие формирующие факторы. Для практикующих психологов это очень ценный материал.

Олеся Гардагина

Изумительная книга, в которой для человека, далекого от медицины, доступным языком объясняется суть вещей — причины и следствия. Невероятно любопытно и интересно. Читается, как захватывающий детектив!

Виктория Васильева

Приобретала эту книгу, учась в институте. В первую очередь она мне была нужна именно в рамках одного из изучаемых предметов. Однако книга настолько легко написана, что прочитать ее будет интересно, пожалуй, любому человеку. Здесь просто и понятно, с наглядными примерами и случаями рассказывается о психосоматике, о том, как наша психика может влиять на состояние здоровья и тела. Материала для изучения и ознакомления достаточно много, но он легко воспринимается. Мне кажется, с подобной книгой стоит ознакомиться хотя бы даже «для общего развития».

Алена Лобзова



Умный самоучитель психологии

ГЕННАДИЙ
СТАРШЕНБАУМ

ПСИХО- СОМАТИКА и ПСИХОТЕРАПИЯ

ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ И ТЕЛА

8-е издание, переработанное и дополненное



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.8-085.851
ББК 53.57
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 и психотерапия. Исцеление души и тела. 8-е издание, переработанное и дополненное / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 352 с. — (Умный самоучитель психологии).

ISBN 978-5-17-134644-7

Психологическое состояние человека и его тело составляют неразрывное единство. Зачастую причиной телесных недугов становится именно психологическое неблагополучие. Чтобы устранить психосоматические расстройства, нужно научиться понимать телесный «язык» психики.

В данном руководстве знаменитый психотерапевт Г. В. Старшенбаум предлагает универсальную расшифровку «языка» психики и дает рекомендации по диагностике как традиционных психосоматических болезней (гипертонической, ишемической, язвенной и т. д.), так и по выявлению нарушений питания, сна и половой жизни, психогенных нарушений функций внутренних органов, а также истерических, ипохондрических и депрессивных соматических синдромов.

Книга выдержала уже семь изданий, став настольной для специалистов и тех, кто нуждается в помощи или интересуется психологией.

Книга выпускается в новой редакции.

УДК 616.8-085.851
ББК 53.57

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	10
ЧТО РАСТЕТ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ	14
Скрытые переживания, или Нервы шалят	14
Алекситимия. Когда нет слов, чтобы выразить эмоции	18
Невротическое развитие личности	21
<i>Тесты</i>	24
<i>Памятка</i>	26
<i>Упражнения</i>	27
ДИРЕКТОРСКИЙ НЕВРОЗ	29
Неврастения	29
Течение неврастении	31
Трудоголики. Ни сна, ни отдыха	33
<i>Тесты</i>	34
<i>Памятка</i>	41
<i>Упражнения</i>	43
ХАНДРА НАПАЛА	49
Вся не могу	49
Ипохондрик несчастный	54
Немного о происхождении ипохондрии	60
<i>Тесты</i>	61
<i>Памятка</i>	61
<i>Упражнения</i>	62

ЖИВОТНЫЙ СТРАХ	64
Фобии	64
Агорафобия	67
Специфические и социальные фобии	70
Паническое расстройство	72
Генерализованное тревожное расстройство	74
<i>Тесты</i>	76
<i>Памятка</i>	77
<i>Упражнения</i>	78
КУДА КАПАЮТ НЕВИДИМЫЕ МИРУ СЛЕЗЫ	80
Депрессия	82
Невротическая депрессия. Жизнь в черном цвете	82
Соматизированная депрессия	86
Женские депрессии	88
<i>Тесты</i>	92
<i>Памятка</i>	94
<i>Упражнения</i>	95
<i>Памятка партнерам депрессивного больного</i>	100
ПОТНЫЙ, ЧЕШЕТСЯ И ДЕРГАЕТСЯ	105
Потливость	105
Крапивница	107
Нейродермит	108
Герпес	111
Мышечные боли	112
Мышечные спазмы	113
Навязчивые движения	116
<i>Тесты</i>	118
<i>Памятка</i>	120
<i>Упражнения</i>	121
<i>Упражнения для разрядки</i> <i>мышечного напряжения и обиды</i>	126

БОЛЬНОЙ – ОТ СЛОВА «БОЛЬ»	131
Зубная боль	131
Хроническая боль	133
Головная боль	134
Боли в суставах	137
<i>Тесты</i>	139
<i>Памятка</i>	140
<i>Упражнения</i>	141
ДАВЛЕНИЕ СКАЧЕТ	151
Гипотония	151
Гипертония	154
Мигрень	157
<i>Тесты</i>	158
<i>Памятка</i>	159
<i>Упражнения</i>	159
СЕРДЦЕ БАРАХЛИТ	163
Кардиофобия	163
Боли в сердце	167
Пароксизмальная тахикардия	171
Стенокардия	173
<i>Тесты</i>	177
<i>Памятка</i>	179
<i>Упражнения</i>	180
НЕ ПРОДОХНУТЬ	182
Нервная одышка	182
Нервный кашель	185
Астма	188
<i>Тесты</i>	190
<i>Памятка</i>	191
<i>Упражнения</i>	192

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ	200
Переедание	200
<i>Диагностические критерии</i> <i>навязчивого переедания</i>	203
Голодание	209
<i>Тесты</i>	216
<i>Памятка</i>	217
<i>Упражнения</i>	218
В ГОРЛЕ КОМ, В ЖЕЛУДКЕ ТЯЖЕСТЬ	219
Нарушения глотания	219
Расстройства желудка	224
Черная желчь меланхолика	230
<i>Тесты</i>	232
<i>Памятка</i>	235
<i>Упражнения</i>	237
ТО ЗАПОР, ТО ПОНОС	239
Колит	239
Дизурия	248
Гипертиреоз	258
Сахарный диабет	260
<i>Тесты</i>	262
<i>Памятка</i>	263
<i>Упражнения</i>	264
ДО ОРГАЗМА ДОЙТИ НЕЛЕГКО	266
Фригидность	270
Генитальные боли	273
Эндокринные расстройства	278
<i>Тесты</i>	280
<i>Памятка</i>	281
<i>Упражнения</i>	283

НЕ СЕКС, А СПЛОШНАЯ НЕРВОТРЕПКА	291
Импотенция	291
Расстройство эякуляции	294
<i>Тесты</i>	296
<i>Памятка</i>	297
<i>Упражнения</i>	298
ПСИХОСОМАТИКА У ДЕТЕЙ	304
Детская невропатия	304
Нарушения питания	306
Тревожные расстройства	309
Энурез	313
Нарушения сна	315
Тики	318
Заикание	320
<i>Тесты</i>	
<i>Хорошо ли адаптирован ваш ребенок?</i>	323
<i>Вы контролируете</i>	
<i>или используете подростка, если</i>	324
<i>Памятка</i>	326
<i>Если у вас тревожный ребенок</i>	327
<i>Упражнения</i>	329
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	339

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, дорогой читатель. Позвольте представиться — меня зовут Геннадий Владимирович, я уже полвека работаю врачом-психотерапевтом. Психотерапия находится на стыке медицины и психологии, хотя, вообще-то, это искусственное разделение. Ведь тело и душа составляют неразрывное единство, и язык тела не менее красноречив, чем слова. Просто он не всем понятен. Работая в многопрофильных больницах и поликлиниках, я научился понимать этот язык и поделился своим опытом в книге «Психосоматика. Руководство по диагностике и самопомощи», выдержавшей уже семь изданий.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, половина всех заболеваний являются психосоматическими, и больные нуждаются не столько в лекарствах, сколько в психотерапии. Сами пациенты считают психологические проблемы результатом плохого самочувствия и не обращаются к психотерапевту. Медицинское обследование не выявляет у них достоверных отклонений от нормы. Однако страдания человека являются подлинными, объяснимы они или нет с медицинской точки зрения.

Психосоматические нарушения делятся на соматоформные расстройства и психосоматические болезни.

Соматоформные расстройства — это психогенные нарушения функций организма. В эту группу входят бессонница, головные, мышечные и суставные боли,


вегетососудистая дисфункция, расстройства дыхания и пищеварения, сексуальные дисфункции, нарушения менструального цикла и осложненная беременность.

Симптомы связаны с волнением по времени их появления или усиления, а также по степени выраженности. Они быстро сменяют друг друга, блуждая по телу, меняя форму и интенсивность. Нередко соматические симптомы являются лишь фасадом тревожных или депрессивных расстройств.

Со временем функциональные нарушения перерастают в *психосоматические болезни*: гипертоническую, коронарную и язвенную болезнь, мигрень, бронхиальную астму, нейродермит, ревматоидный артрит, тиреотоксикоз и диабет. При длительном течении психосоматического заболевания происходит психосоматическое развитие личности.

Книга, которую вы читаете, содержит несложные, но достаточно достоверные опросники для ранней самодиагностики и самоанализа, которые помогут вам объективно оценить функционирование организма и понять психологические причины нарушения функций. Эти опросники позволят своевременно заметить первые признаки болезни. Но если она беспокоит все сильнее, лучше все-таки провериться. Отрицательный результат обследования успокоит вас больше, чем самовнушение, что все это просто «на нервной почве».

Основное содержание книги — простые, но доказавшие на практике свою эффективность упражнения для снятия или облегчения симптомов, в том числе упражнения аутогенной тренировки. Хочу сразу предупредить: научиться аутотренингу не так уж сложно, но как его использовать — лучше узнать у специалиста. Летчики знают, что поднять самолет в воздух не так трудно, как посадить. Поделюсь собственным печальным опытом.



На даче, во время летнего отпуска у меня разболелся зуб. Обычно я в таких случаях сразу иду к врачу. А тут решил отложить до окончания отпуска. Приложил к распухшей десне печеный лук, пожевал сосновой смолки, ночь прожил. Утром повторил, но уже без эффекта. Пришлось заговаривать себе зубы. Заговорил и забыл про болезнь. Через несколько дней над зубом вскрылся гнойничок. Хорошо, отпуск кончился. Выхожу на работу, сразу иду на рентген. Оказалось, в верхней челюсти гнойная полость не только над больным зубом, но уже и над двумя соседними. Остеомиелит. Доигрался...

Стоматолог долго мучилась со мной, вылечила остеомиелит и даже сохранила зуб, хотя и пришлось удалить разложившийся нерв. Между прочим, когда мне удаляют нервы, я даже не дергаюсь, хотя обхожусь без местной анестезии. Автоматом срабатывает настрой: нерв кажется ниткой, продетой в зуб-бусинку. Чувствую, как «нитку» накручивают, тянут, но я-то тут при чем? Я не я, и нитка не моя. Обычно самовнушение помогает мне. Но вот что произошло на этот раз.

Настала пора пломбировать зуб. Врач заталкивает в него приготовленную пасту и удивляется: «Вам не больно, Геннадий Владимирович?» Я улыбаюсь блаженно, слушая щебет птичек за окном: «Не-а...»

Вдруг моя Елена Николаевна всполошилась. Оказывается, пломбировочный материал уже из свища в десне полез. «Это же дикая боль должна быть, зачем вы терпели, я же вас спрашивала!» — сокрушается Елена Николаевна. И тут ее осеняет: «Ах да, аутотренинг, как я могла забыть об этом!»

О последующем вспоминать не хочется, но вывод таков: если кто-то собирается овладеть навыками ауто-тренинга для того, чтобы заниматься самолечением без контроля специалиста, пусть эта моя история будет ему

предостережением. Что касается формул самовнушения, то я их отработывал на практике в течение нескольких десятков лет, пока они не стали универсальными. Вам предстоит обратная работа: подогнать их под себя. При этом советую соблюдать определенные правила.

Формулы самовнушения должны быть короткими и по-детски простыми. Используйте в основном слова и выражения, которые вы употребляете только мысленно, про себя. Избегайте отрицательных выражений типа «не болит». Подсознание может услышать лишь «болит». Заменяйте такие выражения на «притупляется», «перестает беспокоить», «становится чужим» и т. п. Сопровождайте слова внушений представлением образов и ощущений.

Последовательность занятий такова: «Покой» — «Тепло» — «Сердце» — «Дыхание» — «Живот» — «Голова». Переходите к следующему занятию только после реализации предыдущего. Учтите, что для достижения эффекта делать упражнения нужно регулярно в течение двух-трех месяцев, после обеда и перед сном. Желаю вам успеха в этой интересной и полезной работе!

Если вы почувствовали сильную боль в правой нижней части живота, лягте на жесткую кровать, застеленную чистой простыней, протрите живот спиртом, водкой или одеколоном, сделайте скальпелем разрез нужного размера, зажмите кровеносные сосуды и аккуратно удалите аппендикс. Аккуратно зашейте разрез и немедленно обратитесь к врачу — самолечение опасно!

ЧТО РАСТЕТ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

СКРЫТЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, или Нервы шалят

Психосоматические расстройства развиваются под влиянием неотрагированных эмоций. Это прежде всего тайное чувство собственной несостоятельности, подсознательное ожидание неприятного последствия непродуманного поступка, скрытые переживания неудач и утрат. Печаль, не выплаканная слезами, заставляет «плакать» другие органы.

Под влиянием негативных эмоций, никогда не высвобождаемых полностью, повышается артериальное давление. Реакции сосудов на сдерживаемое эмоциональное напряжение играют важную роль в развитии головной боли и спазмов коронарных сосудов. Хронически повышенное мышечное напряжение, вызванное сдержанными агрессивными импульсами, оказывается патогенным фактором при ревматоидном артрите. Воздействие этого механизма на обмен веществ можно наблюдать при тиреотоксикозе и диабете. Во всех этих примерах определенные фазы вегетативной подготовки к нападению или бегству хронически задерживаются из-за того, что лежащие в их основе мотивационные силы невротически подавляются и не высвобождаются в соответствующем действии.

Для людей с повышенной реактивностью и предрасположенностью к психосоматическим реакциям сильным стрессом может стать, например, смерть близкого человека или уход супруга. Эти люди реагируют на подобные трагические события своей жизни психосоматически, например инфарктом. В таких случаях не лишено основания выражение: «Она разбила ему сердце».

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, начинает 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 пототделение. Краснеет кожа, появляется ощущение жара, повышается способность к концентрации, переключению и распределению внимания, улучшается память. Это нормально и даже полезно — тренирует выносливость к стрессу на радость экстремалам.

Если действия человека не приводят к успеху, наступает дистресс (то есть плохой, вредный стресс). На переходе к нему напряжение делается чрезмерным, пульс становится свыше 100 ударов в минуту, учащается дыхание. Кожа бледнеет или покрывается белыми и красными пятнами, возникает озноб, суетливость, становится трудно управлять вниманием, ухудшается память. Хронический дистресс может повлечь за собой полный упадок сил организма, снижение иммунитета и психосоматические расстройства.

Неотреагированная агрессия приводит к длительному возбуждению симпатoadреналовой системы с последующим развитием гипертонии, мигрени, артритов,