

МИХАИЛ
ТЕТЮШКИН

ДИАЛОГ С ТЕЛОМ

ПСИХОСОМАТИКА
ГЛАЗАМИ ПСИХИАТРА

как наши
мысли
и эмоции
становятся
симптомами

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

| ДИАЛОГ
С ТЕЛОМ

МИХАИЛ
ТЕТЮШКИН

ДИАЛОГ С ТЕЛОМ

ПСИХОСОМАТИКА
ГЛАЗАМИ ПСИХИАТРА

как наши
мысли
и эмоции
становятся
симптомами

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.8
ББК 56.16
Т37

В оформлении обложки использована иллюстрация:
singpentinkhappy / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Тетюшкин, Михаил Александрович.
Т37 Диалог с телом. Психосоматика глазами психиатра : как наши мысли и эмоции становятся симптомами / Михаил Тетюшкин. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Михаил Тетюшкин. Книги от известного врача психиатра и нарколога).

ISBN 978-5-04-196970-7

Михаил Тетюшкин — психиатр-нарколог, психотерапевт, создатель проекта mednauka.net, — одного из первых российских ресурсов, посвященных проблемам психиатрии и наркологии. Автор рассказывает об особенностях психосоматических нарушений, их причинах и симптомах, а также доступной на сегодняшний день терапии и профилактики. При этом доктор Тетюшкин разделяет все нарушения на две группы — психосоматические и соматопсихические — и рассматривает их по отдельности.

Как депрессия, астенический и тревожный синдром, болезнь Альцгеймера, ОКР и другие психоэмоциональные расстройства влияют на тело? Какое воздействие на психику оказывают болевой синдром, инфекционные болезни, заболевания ЖКТ и прочие нарушения, имеющие физикальную основу? Почему при психосоматике назначают ноотропы, антидепрессанты и другие препараты? Для чего нужна психогигиена? Помимо научной теоретической базы, которая позволит вам разобраться в этих вопросах, автор включил в книгу практические инструменты. Среди них — шкалы для чек-апов, упражнения для профилактики психосоматики, рекомендации по подбору специалиста и другая полезная информация.

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

УДК 616.8
ББК 56.16

© Тетюшкин М.А., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-196970-7

Содержание

Введение. О теме книги и обо мне	7
Глава 1. Психосоматика: душа и тело или тело и душа?	13
История психосоматики: новое – хорошо забытое старое	17
Эпидемиология (распространенность) психосоматических расстройств	20
Психосоматическое заболевание – диагноз или нет?	21
Глава 2. Психоэмоциональные расстройства.	
Часть «Психика»	27
Основные психосоматические расстройства	51
Невротические расстройства, связанные со стрессом, и соматоформные расстройства	55
Заболевания, которые не относятся к типичной психосоматике, но включают в себя ее компоненты	126
Глава 3. Психосоматические заболевания.	
Часть «Соматика»	135
Болевой синдром	137
Инфекционные заболевания	143

Сердечно-сосудистые заболевания	144
Заболевания органов дыхания	148
Заболевания кишечника	152
Хирургические болезни.	157
Заболевания эндокринной системы	159
Дерматологические заболевания	164
Глава 4. Лечение психосоматических расстройств	169
Принципы лечения психоэмоциональных расстройств	173
Медикаментозное лечение психосоматических расстройств	175
Глава 5. Психотерапия.	201
Психоаналитическое направление (психоанализ)	206
Соматоориентированная психотерапия	207
Гештальттерапия	212
Гипноз (гипнотерапия)	214
Гуманистическая психотерапия	218
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	220
Групповая психотерапия	222
Глава 6. Профилактика психосоматических расстройств	225
Техника «Осознание» (или «Осознанность»)	234
Техника «Дневник мыслей»	237
Техника «Оценка эмоций»	241
Техника «Дистанцирование»	243
Техника STOP	244
Заключение	246
Алфавитный указатель	250

Введение

О теме книги и обо мне

Эта книга просто не могла не появиться, так как тема психосоматики сейчас волнует очень многих. Согласитесь, сознавать, что мы сами хотя бы в какой-то мере (на самом деле довольно значительной) способны отвечать за состояние своего здоровья, весьма приятно.

Человеку вообще свойственно желание контролировать собственную жизнь, ведь так он снижает уровень тревоги — бич нашего времени. Притом что, конечно же, существуют определенные внешние факторы (эпидемии, природные катаклизмы) или внутренние (генетическая предрасположенность), нам неподвластные. Поэтому давайте, как говорится в одной древней молитве, примем со смирением то, чего нельзя изменить, будем менять то, на что можем повлиять, и, конечно, научимся отличать одно

от другого. Так вот, вторая часть этого знаменитого высказывания как раз про психосоматику.

Но для начала я бы хотел представиться, чтобы вы, мои уважаемые читатели, понимали, кто пишет книгу и какое отношение я вообще имею к данной теме.

Меня зовут Михаил Тетюшкин, я дипломированный психиатр-нарколог, психотерапевт. Окончил сначала Люберецкое медучилище, затем Третий мед (МГМСУ) и в конце обучения сосредоточился именно на психиатрии.

После института последовала ординатура и, наконец, практика — работа психиатром-наркологом. Я вел прием пациентов в разных клиниках, получая представление о том, как организована помощь пациентам с психическими проблемами (что-то нравилось, что-то, несомненно, нет), и набирался опыта. Разумеется, постоянно учился, читал по психиатрии все, до чего мог дотянуться, повышал квалификацию — в общем, развивался в своем направлении.

В 2011 году начал разрабатывать сайт *mednauka.net* — один из самых старых проектов, посвященных психиатрии и наркологии, в российском виртуальном пространстве, успешно существующий по сей день. Это предмет моей особой гордости, ведь задача «Меднауки» — оказание **профессиональной информационной** поддержки всем, кто в ней нуждается.

Ну и разумеется, сегодня я продолжаю заниматься практикой: провожу психотерапевтические консультации очно и онлайн. А еще регулярно выступаю на различных интернет-площадках, даю интервью, тем самым популяризирую именно **научные** знания о психосоматике.

Идею книги я вынашивал довольно давно: хотелось собрать воедино систематизированные знания об этой довольно новой области науки и донести знания о ней до людей.

К сожалению, термин «психосоматика», ставший очень модным в последние годы, оброс совершенно чудовищными толкованиями. Это тот самый случай, когда популяризация пошла не на пользу делу.

Сегодня психосоматикой называют самые разные состояния и даже пытаются выводить стройные «формулы» (сдерживаете эмоции – заболит горло, часто злитесь – получите проблемы с желчным пузырем), упрощая и искажая суть проблемы.

Тут я хотел бы, во-первых, развеять имеющиеся мифы, отделить «котлеты от мух», а также (и это самое главное!) выстроить стройную структуру психосоматических заболеваний. Мало того! Я хотел бы разграничить психосоматику и соматопсихику, рассматривая их как две равноправные составляющие. Кстати, это мой собственный взгляд, не претенду-

ющий, по крайней мере пока, на широкое научное признание. Однако опыт показывает, что дело обстоит именно так.

Мне важно, чтобы широкую огласку получило истинное представление о психосоматике. Чтобы люди, кому врач уже поставил диагноз, поняли, как действовать в данном случае, почему важно совмещать медикаментозное лечение определенной системы организма и психотерапию, почему значимы те или иные исследования, которые на первый взгляд кажутся нелогичными. И так далее.

*Стоит ли использовать книгу
для самодиагностики? Конечно, нет!
Дело в том, что в случае возникновения
психических проблем пациенту не стоит
оценивать свое состояние самостоятельно.
Необходим сторонний Взгляд.*

Даже если человек, имеющий психосоматическую проблему, обладает определенными знаниями: прошел курс психиатрии в университете или прослушал те или иные вебинары. Согласитесь, второе мнение важно для более объективной оценки.

Но книга нужна, чтобы человек мог хотя бы в определенной мере ориентироваться в вопросах психосоматики. Почему? Ну, хотя бы потому, что обычный врач зачастую просто не располагает временем, чтобы объяснить пациенту все подробности его заболевания и тонкости назначенного лечения.

Кроме того, к большому сожалению, доктор может быть недостаточно компетентен, чтобы основательно разобраться в психосоматическом расстройстве пациента. Тогда людей нередко просто отправляют к психиатру. И что тогда происходит? Конечно, человек пугается, к психиатру не обращается, в лучшем случае «замирает» и вообще никак не решает проблему (в худшем — пишет жалобы руководству клиники).

Бывает и так, что врач, даже очень компетентный, просто не способен объяснить пациенту все тонкости его состояния. Доктор сыплет терминами, уходит в дебри медицинских знаний, а пациент ничего толком не понимает.

Изучение специализированных книг или тем более учебников тоже мало что дает, ведь они предназначены для специалистов. В итоге пациент растерян, не понимает сути лечения, не соблюдает его схем или вообще отказывается от терапии.

Наконец, моя книга призвана помочь людям отличить настоящих специалистов от тех, кто, не имея медицинского образования, начитался специализированной литературы и возомнил себя целителем. Такие «доктора» пытаются лечить психосоматические расстройства онлайн: ведут блоги, пишут посты, записывают видео, проводят вебинары и марафоны. Что из этого получается? Люди, доверившиеся горе-целителю, тратят деньги и упускают драгоценное время, не улучшая, а скорее ухудшая собственное состояние.

*Цель моей книги – популяризировать науку,
донести проверенные знания доступным
языком и научить людей правильно
обращаться со своим телом и психикой.*

А еще будут яркие случаи из практики и ответы на самые частые вопросы, которые мне задавали в реальной жизни и в интернете. Надеюсь, будет и интересно, и познавательно!

Глава 1

Психосоматика:
душа и тело
или тело и душа?

