

Геннадий  
СТАРШЕНБАУМ

БИБЛИОТЕКА  
УСПЕШНОГО  
ПСИХОЛОГА

# ПСИХОСОМАТИКА

КАК ПОЧИНИТЬ ДУШУ, ЧТОБЫ ТЕЛО  
РАБОТАЛО КАК ЧАСЫ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 616.8  
ББК 56.14  
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. Как починить душу, чтобы тело работало как часы / Г. В. Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 320 с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-120854-7

Зачастую причиной телесных недугов становится психологическое неблагополучие. Чтобы устранить психосоматические расстройства, нужно научиться понимать телесный «язык» психики.

В этой книге описываются признаки и течение психосоматических расстройств, их диагностика и психотерапия. Кроме традиционных психосоматических болезней (гипертонической, коронарной, язвенной, астмы и т. д.) рассматриваются также психогенные нарушения физиологических функций. Приводятся несложные тесты для ранней диагностики, эффективные приемы самопомощи и памятки для родственников больных.

Книга будет полезна обучающимся и практикующим врачам и психологам, а также всем, кто заинтересован в улучшении собственного самочувствия, здоровья детей и близких.

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)  
[instagram.com/primetime\\_books](https://instagram.com/primetime_books)  
[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)

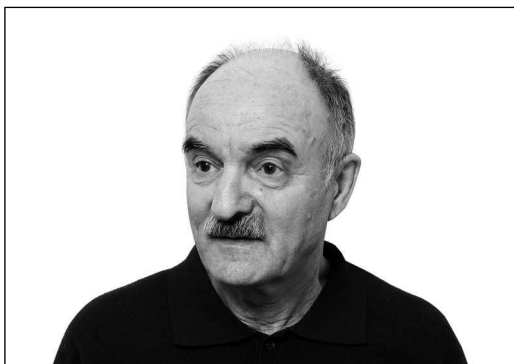


# СОДЕРЖАНИЕ



Введение .....	7
<b>Экзамен на звание психосоматика .....</b>	<b>11</b>
<b>Реакции на тяжелый стресс .....</b>	<b>19</b>
Практикум .....	27
<b>Расстройства адаптации .....</b>	<b>35</b>
Стиль жизни .....	39
Профессиональное выгорание .....	41
Практикум .....	45
<b>Депрессия .....</b>	<b>55</b>
Соматизированная депрессия .....	59
Практикум .....	65
<b>Нарушения сна и кожи .....</b>	<b>73</b>
Расстройства сна .....	74
Кожные нарушения .....	79
Практикум .....	84
<b>Тревожные расстройства .....</b>	<b>95</b>
Детские страхи .....	96
Взрослые страхи .....	106
Практикум .....	113

<b>Озабоченность здоровьем</b> .....	125
Ипохондрическое расстройство .....	130
Имитируемое расстройство .....	137
Практикум .....	142
<b>Двигательные расстройства и боли</b> .....	147
Двигательные расстройства .....	148
Боли .....	153
Практикум .....	158
<b>Сосудистые расстройства</b> .....	175
Практикум .....	182
<b>Сердечные расстройства</b> .....	189
Практикум .....	200
<b>Дыхательные расстройства</b> .....	209
Практикум .....	215
<b>Расстройства питания</b> .....	225
Голодание .....	230
Переедание .....	235
Практикум .....	238
<b>Расстройства пищеварения</b> .....	245
Практикум .....	257
<b>Расстройства выделения</b> .....	265
Практикум .....	277
<b>Психосексуальные дисфункции</b> .....	285
Практикум .....	296
Заключение .....	314
Литература .....	316



Геннадий Владимирович Старшенбаум — профессор Московского института, кандидат медицинских наук, практикующий врач-психотерапевт высшей категории с многолетним опытом работы в многопрофильных клинических больницах и поликлиниках, автор книги «Психосоматика и психотерапия», выдержавшей 7 изданий.

В данной книге используются новейшие диагностические системы: еще не переведенная на русский язык американская DSM-5 и готовящаяся к выпуску международная классификация болезней МКБ-11. Кратко описываются типичные проявления психосоматических расстройств, иллюстрированные наблюдениями автора, в доступной форме объясняются психофизиологические механизмы нарушений.

Приводятся несложные, но достаточно достоверные тесты для ранней самодиагностики и самоанализа, которые помогают объективно оценить функционирование организма и выявить психологические

причины нарушения функций. Основное содержание справочника — простые и в то же время высокоэффективные упражнения для улучшения психофизической саморегуляции и самоконтроля, снятия или облегчения симптомов. Имеются также памятки для родственников и профессионалов, помогающие лучше понять пациентов и помочь им.

Дано мне тело — что мне делать с ним,  
Таким единым и таким моим?  
За радость тихую дышать и жить  
Кого, скажите, мне благодарить?  
Я и садовник, я же и цветок,  
В темнице мира я не одинок.  
На стекла вечности уже легло  
Моё дыхание, моё тепло.

*Осип Мандельштам*

# ВВЕДЕНИЕ



**П**о данным экспертов Всемирной организации здравоохранения 45 процентов заболеваний связано со стрессом, а 30–50 процентов посетителей поликлиник нуждаются не в лекарствах, а в психотерапии. К сожалению, врачи плохо распознают психосоматические нарушения и безуспешно пытаются лечить их как похожие соматические болезни или отправляют к невропатологу, который ставит диагноз *вегетативная дистония*.

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, начинается 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 потоотделение. Краснеет кожа, появляется ощущение жара, повышается способность к концентрации, переключению и распределению внимания, улучшается память. Это нормально и даже полезно — тренирует выносливость к стрессу.

Неотреагированная агрессия приводит к длительному возбуждению *симптоадреналовой системы* с последующим развитием **психосоматических болезней**: гипертонии, мигрени, ишемической болезни сердца, ревматоидного артрита, тиреотоксикоза. Неудовлетворенное пассивное ожидание помощи, признания, сексуального удовлетворения перенапрягает *парасимпатический отдел вегетативной нервной системы*, отвечающий за накопление сил и спасение от угрозы. В результате развиваются астма, язва и диабет.

Если действия человека не приводят к успеху, наступает *дистресс* (то есть плохой, вредный стресс). Хронический дистресс может повлечь за собой полный упадок сил организма и снижение иммунитета. *Иммунная система* предупреждает развитие инфекций и опухолей, обнаруживая и уничтожая антигены — чужеродные субстанции и собственные клетки-мутанты. Этим занимаются лимфоциты, циркулирующие в лимфе и крови. Во время стресса надпочечники выделяют кроме адреналина еще и норадреналин. На ранней стадии стресса он стимулирует активность лимфоцитов, однако затем начинает подавлять ее. В результате иммунитет ослабляется, легко развиваются инфекционные, аллергические и онкологические заболевания.

Психогенные нарушения функций организма приводят к **соматоформным расстройствам**. К ним относятся бессонница, головные, мышечные и суставные боли, психогенные расстройства дыхания, пищеварения и выделения, В эту группу включают также псевдоневрологические и психосексуальные дисфункции, нарушения менструального цикла и осложненную беременность. Нередко соматические симптомы



являются лишь фасадом тревожных или депрессивных расстройств.


Соматоформные симптомы по времени их появления или усиления, а также по степени выраженности связаны с волнением. Они быстро сменяют друг друга, блуждая по телу, меняя форму и интенсивность. Многократные медицинские обследования не выявляют достоверных отклонений от нормы. Пациенты считают психологические проблемы результатом плохого самочувствия и не обращаются к психотерапевту. В лучшем случае они воспринимают его как дополнительную «живую таблетку» от своих симптомов: нервного напряжения, плохого настроения, бессонницы.

Пациенты охотно расслабляются под убаюкивающий голос психотерапевта во время аутогенной тренировки и не занимаются потом самостоятельно. Те, кто боится «химии» и верит в магию внушений, ждут чуда от гипноза. Психосоматические заболевания потому, в частности, и относятся к психическим расстройствам, что пациенты, даже если они жалуются на какие-то симптомы, не осознают их природу.

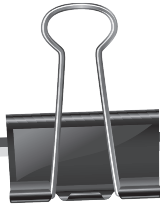
Психосоматические расстройства, как правило, развиваются на фоне *алекситимии* — по-гречески это означает «нет слов для чувств». В сложных ситуациях алекситимики испытывают неопределенные и буквально неопишуемые страдания. Им трудно проявлять сочувствие, они редко плачут и почти не видят снов, не могут понять переносный смысл высказываний. Из-за постоянного контроля их движения неуклюжи, речь монотонна и однообразна. Алекситимикам тяжело подобрать слова для описания своих чувств. Язык тела заменяет им язык души.

Проработав много лет в многопрофильных больницах и поликлиниках, я научился понимать язык тела своих пациентов и помогать им. Своим опытом я поделился в книге «Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела», выдержавшей семь изданий. В ней сделан акцент на клинике, диагностике и психотерапии психосоматических расстройств. Эти базовые знания необходимы для понимания психофизиологических механизмов нарушений и готовят к осмысленному применению методов самоисцеления.

Данный справочник служит логичным продолжением упомянутой книги. Он содержит несложные, но достаточно достоверные тесты для ранней самодиагностики, которые помогут вам объективно оценить состояние здоровья и понять психологические причины нарушения функций организма. Основное содержание руководства — простые, но доказавшие на практике свою эффективность упражнения для снятия или облегчения симптомов. Имеются также памятки для родственников, помогающие лучше понять больного человека и помочь ему. Желаю вам успеха в этой интересной и полезной работе!



— Следующий!.. Больной! Ну как вы зашли? Вы больной или думаете, что мы здесь шутки шутим? Выйдите и зайдите, как положено — ноги согнуты, рука на животе, изо рта энергичный стон!



**ЭКЗАМЕН НА ЗВАНИЕ  
ПСИХОСОМАТИКА**



## Соматическая реакция на стресс

Отметьте то число, которое отражает частоту проявления у вас того или иного симптома, а потом подсчитайте общую сумму.

	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
1. Усталость или истощение	1	2	3	4	5
2. Болезни зубов и челюстей	1	2	3	4	5
3. Сухость во рту	1	2	3	4	5
4. Тошнота	1	2	3	4	5
5. Рвота	1	2	3	4	5
6. Боли в желудке	1	2	3	4	5

	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
7. Изжога	1	2	3	4	5
8. Метеоризм	1	2	3	4	5
9. Колики	1	2	3	4	5
10. Запоры	1	2	3	4	5
11. Частый стул	1	2	3	4	5
12. Учащенное мочеиспускание	1	2	3	4	5
13. Недержание мочи	1	2	3	4	5
14. Поверхностное частое дыхание	1	2	3	4	5
15. Глубокое частое дыхание	1	2	3	4	5
16. Астма	1	2	3	4	5
17. Головокружение	1	2	3	4	5
18. Мигрени	1	2	3	4	5
19. Затяжные головные боли	1	2	3	4	5
20. Повышенное давление	1	2	3	4	5
21. Пониженное давление	1	2	3	4	5
22. Ощущение тяжести в груди или в области сердца	1	2	3	4	5
23. Сильное сердцебиение	1	2	3	4	5
24. Учащенное сердцебиение	1	2	3	4	5

Окончание таблицы

	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
25. Кожа, идущая пятнами	1	2	3	4	5
26. Сухость кожного покрова	1	2	3	4	5
27. Маслянистая кожа	1	2	3	4	5
28. Холодные кисти рук	1	2	3	4	5
29. Потение рук	1	2	3	4	5
30. Потение ступней	1	2	3	4	5
31. Аллергия	1	2	3	4	5
32. Тремор рук	1	2	3	4	5
33. Игра желваков	1	2	3	4	5
34. Скрежетание зубами	1	2	3	4	5
35. Боли в шее	1	2	3	4	5
36. Боли в суставах	1	2	3	4	5
37. Боли в спине	1	2	3	4	5
38. Нарушение менструального цикла или половая слабость	1	2	3	4	5

**Суммируйте баллы.**

Если вы набрали от **40 до 75 баллов**, то ваши шансы заболеть из-за стресса минимальны.

Если **от 76 до 100 баллов**, то существует небольшая вероятность, что вы заболете из-за стресса.

Если вы набрали **от 101 до 150 баллов**, то такая вероятность достаточно велика.

Если ваши показатели **превышают 150 баллов**, то вполне вероятно, что стресс уже сказался на вашем здоровье.

## Определение уровня алекситимии

Ответьте на следующие вопросы: «совершенно согласен (1 балл), «скорее согласен» (2 балла), «ни то, ни другое» (3 балла), «скорее не согласен» (4 балла), «совершенно не согласен» (5 баллов).

1. Когда плачу, я всегда знаю, почему.
2. Мечты — это потеря времени.
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю.
5. Я часто мечтаю о будущем.
6. Мне кажется, я способен заводить друзей так же легко, как и другие.
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений.
8. Мне трудно находить правильные слова для выражения своих чувств.
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.