

УДК 159.963
ББК 88.6
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 Большая книга психосоматики. Руководство по диагностике и самопомощи / Г. В. Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 416 с. — (Психология. Высший курс).

ISBN 978-5-17-132724-8

Известный врач-психотерапевт Г. В. Старшенбаум долгое время изучает вопросы, связанные с психосоматическими расстройствами. Результатом многолетнего труда автора стала эта «Большая книга», призванная помочь как врачам и психологам, так и всем, кто заинтересован в улучшении самочувствия и повышении качества жизни.

Тело и душа составляют неразрывное единство, и язык тела не менее красноречив, чем слова. Когда душа испытывает потрясения или стресс, тело зачастую дает ответ в виде болей и нарушений в работе организма.

В этой книге собраны базовые знания, которые помогут понять психофизиологические механизмы нарушений и научат применять методы самоисцеления, а также несложные, но очень емкие тесты для диагностики психосоматических расстройств, эффективные приемы самопомощи и памятки.

*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/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-132724-8

© Старшенбаум Г. В., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Содержание

Предисловие	8
Скрытые переживания, или Нервы шалят	13
Алекситимия	24
Невротическое развитие личности	28
Реакции на тяжелый стресс	40
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	42
Расстройства адаптации	49
Директорский невроз	53
Неврастения	54
Профессиональное выгорание	56
Хандра напала. Расстройство соматических симптомов	67
Ипохондрик несчастный	71
Озабоченность здоровьем	83
Имитируемое расстройство	86
Имитируемое расстройство, навязанное другому	88
Фобии	91
Сепарационное тревожное расстройство (тревога разлуки)	92
Взрослые страхи	94
Агорафобия	97
Специфические и социальные фобии	99
Паническое расстройство	101
Генерализованное тревожное расстройство	104

Депрессия	113
Дистимия (невротическая депрессия).	
Жизнь в черном цвете	115
Соматизированная депрессия	118
Женские депрессии	123
Расстройства сна	143
Бессонница	144
Кожные нарушения	153
Потливость	154
Крапивница	155
Нейродермит	156
Герпес	159
Двигательные расстройства и боли	163
Мышечные боли и спазмы	164
Навязчивые движения	169
Больной – от слова «боль»	183
Зубная боль	184
Хроническая боль (хроническое соматоформное болевое расстройство)	185
Головная боль	187
Боли в суставах	192
Сосудистые расстройства	207
Гипотония	208
Гипертония	210
Мигрень	213
Сердечные расстройства	221
Кардиофобия	222

Боли в сердце	225
Стенокардия	229
Дыхательные расстройства	239
Нервная одышка	240
Нервный кашель	242
Астма	244
Есть или не есть? Расстройства питания и пищеварительной системы	257
Переедание	258
Нервная булимия	262
Голодание	268
Нервная анорексия	272
Нарушения глотания	281
Расстройства пищеварения	286
Язва желудка	288
Расстройства желчевыводящей системы	291
Расстройства выделения	301
Синдром раздраженного кишечника	303
Запоры	304
Диарея	305
Колит	307
Дизурия	308
Эндокринные расстройства	319
Гипертиреоз	320
Сахарный диабет	321
Психосексуальные дисфункции	323
До оргазма дойти нелегко	325
Генитальные боли	328
Фригидность	334
Дисменорея	336
Самопроизвольный выкидыш	336

Бесплодие	337
Ложная беременность	338
Климактерический невроз	339
Импотенция	356
Расстройство эякуляции	359
Психосоматика у детей	367
Детская невропатия	368
Нарушения питания	372
Детские страхи	374
Тревожные расстройства	375
Специфические фобии	379
Энурез	382
Психогенный энкопрез (непроизвольная дефекация)	386
Нарушения сна	388
Двигательные расстройства. Тики	392
Дыхательные расстройства	395
Речевые нарушения	397
Заключение	412
Литература	414

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

Предисловие

Здравствуйтесь, дорогой читатель. Позвольте представиться — меня зовут Геннадий Владимирович Старшенбаум, я профессор Московского института психоанализа, кандидат медицинских наук, 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 книгах о психосоматике, которые регулярно переиздаются. В этой книге я собрал базовые знания, которые необходимы для понимания психофизиологических механизмов нарушений и готовят к осмысленному применению методов самоисцеления.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, половина заболеваний связана со стрессом, они психосоматические, и в этих случаях больные нуждаются не столько в лекарствах, сколько в психотерапии. Ведь 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, психогенные расстройства дыхания, пищеварения и выделения, психосексуальные дисфункции, нарушения менструального цикла и осложненная беременность.

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. Нередко соматические симптомы являются лишь фасадом тревожных или депрессивных расстройств.

Однако к психотерапевту пациенты обращаются за дополнительной помощью, считая психологические проблемы вторичными, результатом плохого самочувствия. На аутогенных тренировках они охотно расслабляются под убаюкивающий голос психотерапевта, но 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.

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.

В этой книге я предлагаю вам 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. Имеются также памятки для родственников, помогающие лучше понять больного человека и поддержать его.

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 аутотренинга, 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!

– 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!

**СКРЫТЫЕ
ПЕРЕЖИВАНИЯ,
ИЛИ НЕРВЫ
ШАЛЯТ**

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 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 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, возникают озноб, сонливость, становится трудно управлять вниманием, ухудшается память. Хронический дистресс может повлечь за собой полный упадок сил организма, снижение иммунитета и психосоматические расстройства.

Психосоматические расстройства развиваются под влиянием неотреагированных эмоций. Тех, которые мы не выплеснули наружу, а оставили внутри себя.

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.

Неотреагированная агрессия приводит к длительному возбуждению симпатoadреналовой системы с последующим развитием гипертонии, мигрени, артритов, гипертиреоза, диабета. Неудовлетворенное пассивное ожидание помощи, признания,

сексуального удовлетворения перенапрягает парасимпатическую систему, отвечающую за накопление сил и спасение от угрозы. В результате развиваются язва и астма.

Под влиянием негативных эмоций, никогда не высвобождаемых полностью, повышается артериальное давление. Реакции сосудов на сдерживаемое эмоциональное напряжение играют важную роль в развитии головных болей 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».

Врачи плохо распознают психосоматические нарушения и безуспешно пытаются лечить их как похожие соматические болезни или отправляют к невропатологу, который ставит диагноз вегетативная дистония. Под этим диагнозом понимают несогласованность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Вегетативная дистония возникает у агрессивного холерика, когда он переживает пассивно-оборонительную реакцию. Под влиянием парасимпатической стимуляции у него могут развиваться стенокардия, бронхиальная астма, язвенная болезнь, тиреотоксикоз. У осторожного флегматика, сдерживающего побуждение к нападению, симпатическая стимуляция может вызвать гипертоническую болезнь, инсульт, инфаркт миокарда, сахарный диабет.

Пока не дошло до соматической болезни, организм разряжает накопившееся напряжение с помощью вегетативных кризов.