



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	10
<b>ЧТО РАСТЕТ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ</b> .....	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
<b>ДИРЕКТОРСКИЙ НЕВРОЗ</b> .....	29
Неврастения .....	29
Течение неврастении .....	31
Трудоголики. Ни сна, ни отдыха .....	33
<i>Тесты</i> .....	34
<i>Памятка</i> .....	41
<i>Упражнения</i> .....	43
<b>ХАНДРА НАПАЛА</b> .....	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

<b>ЖИВОТНЫЙ СТРАХ</b> .....	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
<b>КУДА КАПАЮТ НЕВИДИМЫЕ МИРУ СЛЕЗЫ</b> .....	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
<b>ПОТНЫЙ, ЧЕШЕТСЯ И ДЕРГАЕТСЯ</b> .....	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

<b>БОЛЬНОЙ – ОТ СЛОВА «БОЛЬ»</b> .....	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
<b>ДАВЛЕНИЕ СКАЧЕТ</b> .....	151
Гипотония .....	151
Гипертония .....	154
Мигрень .....	157
<i>Тесты</i> .....	158
<i>Памятка</i> .....	159
<i>Упражнения</i> .....	159
<b>СЕРДЦЕ БАРАХЛИТ</b> .....	163
Кардиофобия .....	163
Боли в сердце .....	167
Пароксизмальная тахикардия .....	171
Стенокардия .....	173
<i>Тесты</i> .....	177
<i>Памятка</i> .....	179
<i>Упражнения</i> .....	180
<b>НЕ ПРОДОХНУТЬ</b> .....	182
Нервная одышка .....	182
Нервный кашель .....	185
Астма .....	188
<i>Тесты</i> .....	190
<i>Памятка</i> .....	191
<i>Упражнения</i> .....	192

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

<b>НЕ СЕКС, А СПЛОШНАЯ НЕРВОТРЕПКА</b> .....	291
Импотенция .....	291
Расстройство эякуляции .....	294
<i>Тесты</i> .....	296
<i>Памятка</i> .....	297
<i>Упражнения</i> .....	298
<b>ПСИХОСОМАТИКА У ДЕТЕЙ</b> .....	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
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	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 ползет. «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 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, 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,