



Современный самоучитель

Геннадий Старшенбаум

ПСИХОСОМАТИКА

Краткий курс самопомощи

- *терапия*
- *упражнения*
- *реальные истории*



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.8-085.851 *Все права защищены. Никакая часть данной*
ББК 53.57 *книги не может быть воспроизведена в какой бы*
С77 *то ни было форме без письменного разрешения*
 владельцев авторских прав.

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Психосоматика: Краткий курс самопомощи. Те-
рапия, упражнения, реальные истории / Геннадий
Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2023. —
288 с. — (Современный самоучитель).

ISBN 978-5-17-159892-1

По данным экспертов ВОЗ половина всех заболеваний яв-
ляются психосоматическими, и больные нуждаются не столько
в лекарствах, сколько в психотерапии. Как разобраться в при-
чинах телесных недугов, развивающихся на нервной почве? Как
помочь своему организму избавиться от них? Как научиться по-
нимать язык своего тела? В этом вам поможет краткий курс само-
помощи, разработанный известным психотерапевтом Г. В. Стар-
шенбаумом.

В этой книге описываются признаки и течение психосомати-
ческих расстройств, их диагностика и психотерапия. Приводятся
несложные тесты для ранней диагностики, простые эффектив-
ные упражнения для снятия или облегчения симптомов. Книга
снабжена памятками, а также словарем терминов.

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

УДК 616.8-085.851

ББК 53.57

*Книга выходила ранее под названием «Все болезни от нервов?
Психосоматика: краткий курс самопомощи. Психотерапия,
кейсы, упражнения».*

*Не является учебником по медицине. Все рекомендации
должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-159892-1

© Старшенбаум Г., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	7
ВВЕДЕНИЕ	8
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ	10
<i>Жалобы</i>	10
<i>Расстройства настроения</i>	11
<i>Тревожные расстройства</i>	14
<i>Соматоформные расстройства</i>	17
ВЕГЕТАТИВНАЯ (НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНАЯ) ДИСТОНИЯ	19
СИНДРОМ ТЕЛЕСНОГО ДИСКОМФОРТА	24
Язык тела	29
Упражнения	35
ИПОХОНДРИЯ	39
<i>Диагностические критерии</i>	39
<i>Дифференциальная диагностика</i>	40
Упражнения	46
<i>Опросник на выявление ипохондрии</i>	46
ХРОНИЧЕСКАЯ БЕССОННИЦА	50
Упражнения	58
<i>Памятка</i>	58
<i>Кто рано встает, тому Бог дает</i>	61

КОЖНЫЕ НАРУШЕНИЯ	74
Упражнения	79
<i>Памятка</i>	79
<i>Опросник по выявлению кожных заболеваний</i>	80
РАССТРОЙСТВА	
НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ	82
<i>Дифференциальная диагностика</i>	83
<i>Клинические формы</i>	84
Упражнения	90
<i>Памятка</i>	90
<i>Упражнения для разрядки мышечного напряжения</i> <i>и обиды</i>	90
<i>Тормоз для тика</i>	94
ХРОНИЧЕСКОЕ БОЛЕВОЕ	
СОМАТОФОРМНОЕ РАССТРОЙСТВО	96
Головные, зубные, мышечные боли	100
Боли в суставах	104
Упражнения	109
<i>Памятка</i>	109
<i>Мышечные зажимы</i>	112
<i>Стиснутые зубы</i>	114
<i>Опросник по выявлению радикулита</i>	120
<i>Комплекс упражнений при болях в шейном отделе</i> <i>позвоночника</i>	121
<i>Комплекс упражнений при болях в пояснично-</i> <i>крестцовом отделе позвоночника</i>	124
<i>Боли в руках</i>	130
<i>Боли в ногах</i>	132
СОСУДИСТЫЕ РАССТРОЙСТВА	134
<i>Гипотонический синдром</i>	134
<i>Сосудистые обмороки</i>	136
<i>Гипертоническая болезнь</i>	137

Содержание	
<i>Мигрень</i>	139
Упражнения	141
<i>Памятка</i>	141
<i>Опросник по выявлению гипертонии и гипотонии</i> . . .	142
<i>Комплекс упражнений для повышения тонуса сосудов</i>	145
<i>Зарядка для тела и духа</i>	148
СЕРДЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА	150
<i>Боли в области сердца</i>	156
<i>Памятка</i>	165
<i>Опросник по выявлению кардиофобии и стенокардии</i> .	167
<i>Коронарный тип личности</i>	168
Упражнения	170
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА	172
<i>Клинические варианты</i>	173
Упражнения	178
<i>Памятка</i>	178
<i>Опросник по выявлению гипервентиляции и бронхиальной астмы</i>	180
НАВЯЗЧИВОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ	193
<i>Диагностические критерии</i>	193
Упражнения	198
<i>Памятка</i>	198
РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРЕНИЯ	202
<i>Спазм пищевода</i>	202
<i>Заглатывание воздуха</i>	204
<i>Психогенная рвота</i>	205
<i>Гастралгия</i>	205
<i>Синдром раздраженного желудка (гастрит)</i>	206
<i>Язва желудка</i>	207

<i>Дискинезия желчных путей</i>	210
<i>Синдром раздраженного кишечника</i>	213
<i>Язвенный колит</i>	219
Упражнения	224
<i>Памятка</i>	224
<i>Опросник по выявлению нарушений глотания</i>	226
<i>Опросник по выявлению заболеваний желудка</i>	227
<i>Опросник по выявлению дискинезии желчных путей</i>	229
<i>Опросник по выявлению запоров</i>	229
<i>Опросник по выявлению язвенного колита</i>	231
ЖЕНСКИЕ ПСИХОСЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА	236
<i>Сексуальная ареактивность</i>	236
<i>Отвращение к сексу</i>	237
<i>Боязнь зачатия</i>	237
<i>Отсутствие оргазма</i>	238
<i>Гениталгия</i>	239
<i>Вагинизм</i>	241
<i>Психосексуальный криз молодых женщин</i>	242
<i>Дисменорея</i>	242
<i>Климактерическое неврозоподобное состояние</i>	243
Упражнения	245
<i>Памятка</i>	245
<i>Лягание</i>	248
МУЖСКИЕ ПСИХОСЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА	259
<i>Слабость эрекции</i>	259
<i>Преждевременная эякуляция</i>	260
<i>Замедленная эякуляция</i>	261
Упражнения	264
<i>Памятка</i>	264
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	275
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	277

ОБ АВТОРЕ

Геннадий Владимирович Старшенбаум — практикующий врач-психотерапевт высшей категории, кандидат медицинских наук, профессор Московского института психоанализа, автор руководства «Психосоматика и психотерапия», выдержавшего восемь изданий и ставшего настольной книгой для специалистов.

Данная книга содержит несложные, но достаточно достоверные опросники для ранней самодиагностики и самоанализа, которые позволяют объективно оценить функционирование организма и понять психологические причины нарушения функций. Основное содержание книги — простые, но доказавшие на практике свою эффективность упражнения для снятия или облегчения симптомов.

Книга может быть полезна для предварительной диагностики, которая затем должна быть уточнена специалистом. Она может также облегчить понимание диагностированного расстройства и помочь в самостоятельной работе над собой, согласованной со специалистом.

ВВЕДЕНИЕ

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения половина всех заболеваний являются психосоматическими, и больные нуждаются не столько в лекарствах, сколько в психотерапии. 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, вегетосудистая дистония, расстройства дыхания и пищеварения, сексуальные дисфункции. 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.

Психосоматические расстройства развиваются под влиянием неотрагированных эмоций. В происхождении психосоматических расстройств участвует также **иммунная система**. Она обнаруживает и уничтожает чужеродные субстанции и собственные измененные клетки. Стресс на ранней стадии стимулирует иммунитет, однако затем начинает подавлять его. В результате иммунитет ослабляется, легко развиваются инфекционные, аллергические и онкологические заболевания.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Жалобы

Подчеркните, как вы в целом оцениваете свое здоровье: отличное, очень хорошее, хорошее, удовлетворительное, плохое. Затем ответьте на каждый вопрос: «Да» (+) или «Нет» (-).

1. Боль в желудке.
2. Боль в спине.
3. Боль в руках, ногах или суставах.
4. Болезненность, иные нарушения менструаций.
5. Боль и иные проблемы при сексуальных контактах.
6. Головные боли.
7. Боль в груди.
8. Головокружение.
9. Обмороки.
10. Замедленное или ускоренное сердцебиение.
11. Чувство нехватки воздуха.
12. Запоры, поносы или частое мочеиспускание.
13. Тошнота, газоотделение, расстройство желудка.
14. Ощущение усталости или упадка энергии.

15. Нарушения сна.
16. Неконтролируемый, чрезмерный прием пищи.
17. Потеря удовольствия от ранее приятной деятельности.
18. Чувство сниженного настроения, подавленности или безнадежности.
19. «Нервозность», чувство тревоги или нетерпения.
20. Беспокойство по поводу множества различных вещей.
21. Внезапные приступы страха или паники в течение последнего месяца.

Три и более утвердительных ответа на вопросы 1–16 указывают на необходимость использовать диагностический блок «Соматоформные расстройства», утвердительные ответы на вопросы 17–18 требуют использования блока «Расстройства настроения», утвердительные ответы на вопросы 19–21 — блока «Тревожные расстройства».

Расстройства настроения

Депрессивный эпизод

За прошедшие две недели сталкивались ли вы с какой-либо из нижеперечисленных проблем почти каждый день:

1. Трудности засыпания, плохой сон или повышенная сонливость.
2. Чувство усталости или нехватки сил.

3. Плохой аппетит или неумеренность в еде.
4. Потеря интереса или удовольствия от привычной деятельности.
5. Чувство подавленности, угнетенности, безнадежности.
6. Плохие мысли о самом себе — представление, что вы неудачник или же позволили опуститься себе или своей семье.
7. Трудности сосредоточения, например, при чтении газеты или просмотре телепередач.
8. Ощущения беспокойства, неусидчивости, заставляющие двигаться больше обычного. Если нет, были ли противоположные явления: вы двигались или говорили так быстро, что другие люди могли бы это заметить?
9. В последние две недели приходила ли вам в голову мысль о том, что было бы лучше, если бы вы умерли, или мысль о нанесении себе какого-либо ущерба?

Более пяти утвердительных ответов на вопросы 1–9, один из которых 4 или 5, говорят о наличии депрессии. Если утвердительных ответов меньше пяти, рассмотрите раздел «Дистимия», затем — «Субдепрессия».

Дистимия (невротическая депрессия)

10. В последние два года (больше половины этого времени) часто ли вы чувствовали себя расстроенным или подавленным, наблюдали ли у себя снижение интереса ко всему или утрату

удовольствия от жизни? Если нет, переходите к № 13.

11. В последние два года часто ли вы ощущали трудности при выполнении привычной работы, было ли трудно заниматься домашними делами или общаться с другими людьми? Если да, переходите к № 15.

Субдепрессия (легкий депрессивный эпизод)

12. Был ли поставлен диагноз «Депрессивный эпизод» (см. № 10)? Если да, переходите к № 15.
13. Не менее двух утвердительных ответов на вопросы 1–9, один из которых 4 или 5, свидетельствуют о наличии субдепрессии.

Биполярное расстройство

14. Говорил ли ваш врач о том, что у вас бывают маниакально-депрессивные состояния, прописывал ли вам литий? Если да, когда это было, знаете ли вы, почему? Утвердительный ответ говорит о биполярном расстройстве.

Органическое расстройство настроения

15. Выявленные симптомы депрессии, возможно, связаны с биологическим влиянием соматического расстройства, медикаментозного лечения либо психоактивных веществ? Утвердительный ответ, возможно, говорит об органическом расстройстве настроения.

Тревожные расстройства

Паническое расстройство

16. Вы отметили, что в этом месяце пережили приступ тревоги. Случалось ли такое с вами раньше? Если нет, переходите к № 32.
17. Случалось ли когда-либо так, что чувство паники приходило внезапно, в ситуациях, когда вы обычно спокойны или чувствуете себя в безопасности? Если ответ отрицательный, переходите к № 32.
18. Случалось ли вам испытывать чувство беспокойства по поводу возможного повторения приступа паники или из-за опасений, что у вас что-то не в порядке со здоровьем? Если нет, переходите к № 32. Если да, то вспомните последний самый тяжелый приступ. Отметив четыре из следующих симптомов, проявившихся при этом приступе, переходите к № 31.
19. Чувствовали ли вы нехватку воздуха?
20. Чувствовали ли вы убыстрение или замедление сердцебиения? Если нет, то переходите к № 33.
21. Чувствовали ли вы боль или давление в груди?
22. Вы потели?
23. Чувствовали ли вы удушье?
24. Чувствовали ли вы приливы жара или холода?
25. Чувствовали ли вы тошноту или расстройство желудка?

26. Чувствовали ли вы головокружение, шаткость походки, были ли обмороки?
27. Чувствовали ли вы покалывание или потерю чувствительности в разных частях тела?
28. Чувствовали ли вы озноб или дрожь?
29. Испытывали ли вы чувство, что умираете?
30. Получено четыре или более утвердительных ответа на вопросы 20–30? Если да, речь идет о паническом расстройстве. Если утвердительных ответов меньше четырех, ставится диагноз «Тревожное расстройство неуточненное».

Генерализованное тревожное расстройство

31. Чувствовали ли вы нервозность, тревогу или нетерпение на протяжении более половины прошлого месяца?

В прошлом месяце часто ли вас беспокоило какое-либо из следующих ощущений:

32. Ощущение неусидчивости в такой степени, что трудно сидеть или стоять спокойно.
33. Быстрое чувство усталости от привычной деятельности.
34. Напряжение в мышцах, боли или повышенная чувствительность.
35. Трудности засыпания, беспокойный сон.
36. Снижение концентрации внимания, например, при чтении книги или просмотре телепередач.
37. Быстро возникающее чувство раздражения или возбуждения.