

АРТЕМ КИРМИЧИ

практикующий психолог,
гипнолог, специалист по
психосоматике

ПСИХО СОМАТИКА

**КАК РАСПОЗНАТЬ
И ОБЕЗВРЕДИТЬ
ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС**

**МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ
БОЛЕЗНЕЙ «ОТ НЕРВОВ»**



БОМБОРА

Психосоматика. Книги о том, как
наши ЭМОЦИИ влияют на здоровье

Артём Кирмичи

**Психосоматика. Как распознать и
обезвредить хронический стресс**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.96
ББК 88.6

Кирмичи А. М.

Психосоматика. Как распознать и обезвредить хронический стресс
/ А. М. Кирмичи — «Эксмо», 2022 — (Психосоматика. Книги о том, как наши эмоции влияют на здоровье)

ISBN 978-5-04-181711-4

Каждый из нас хотя бы раз сталкивался с расстройством желудка из-за сильных переживаний или ощущал, как сердце словно выскакивает из груди в волнительные моменты. Все это проявление психосоматических симптомов – тех, что возникают в голове и влияют на тело. Подобные реакции часто естественные и вполне безобидные, однако, если на протяжении нескольких лет вы подвержены сильному стрессу, они могут спровоцировать обострение серьезных заболеваний. Практикующий психолог, гипнолог Артем Кирмичи расскажет, как действительно работает психосоматика: чем плохой стресс отличается от хорошего, как эмоции и чувства влияют на здоровье и какие болезни можно назвать психосоматическими. Наряду с понятной теорией автор собрал практические рекомендации, которые помогут проработать внутренние конфликты, преодолеть хронический стресс и избавиться от его физических проявлений. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-181711-4

© Кирмичи А. М., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Пролог	7
Глава 1. Психосоматика – что это такое?	8
Глава 2. Стресс и гормональная система человека	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Кирмичи, Артём Михайлович. Психосоматика. Как распознать и обезвредить хронический стресс

© Кирмичи А.М., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

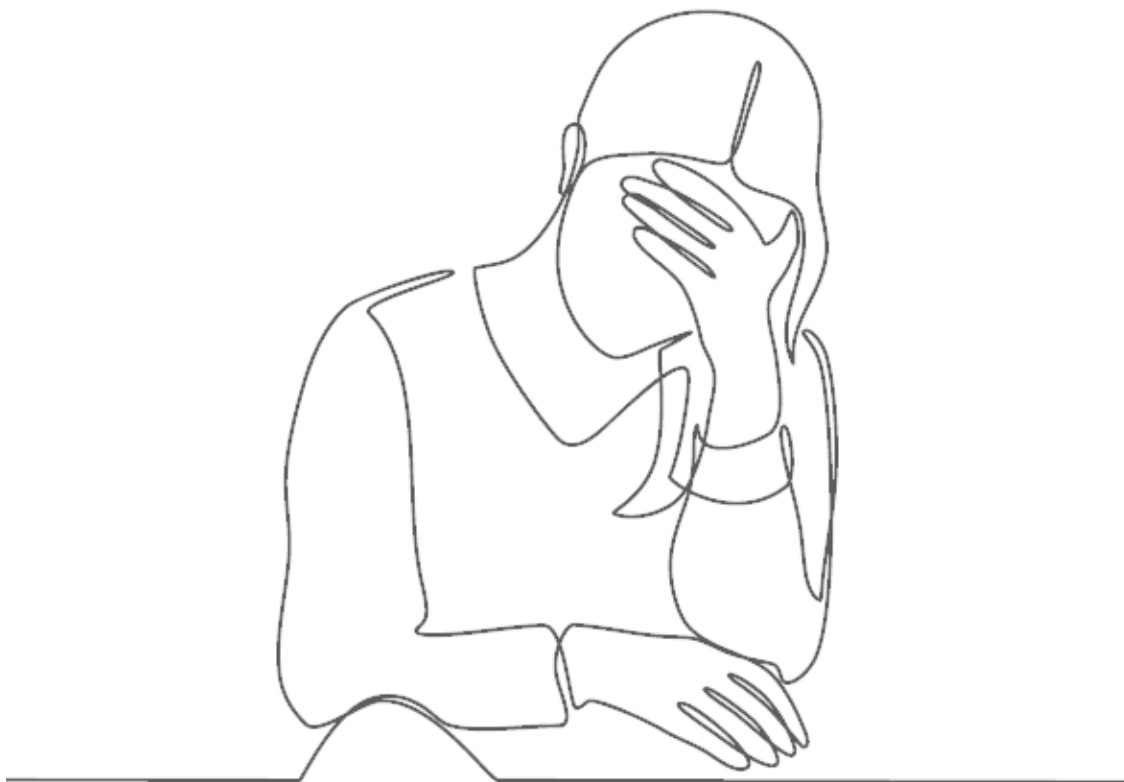


Москва 2023

Пролог

Если вы держите в руках эту книгу, то, возможно, вы уже слышали слово «психосоматика». Может быть, оно встречалось в разговорах, в средствах массовой информации, в комментариях специалистов. А быть может, вы подозреваете, что психосоматическими могут быть проблемы со здоровьем у вас или ваших близких. Если это так, то вы уже знаете, что психосоматика как-то связана с влиянием стресса на здоровье и на качество жизни человека.

Эта книга – попытка обобщить опыт и знания психолога и гипнотерапевта. Она основана на ежедневной практической работе с клиентами, с их многочисленными проблемами и запросами. Я надеюсь, что книга поможет вам оценить и проанализировать собственный опыт, получить новые знания и переосмыслить некоторые аспекты. Основная ее цель – более здоровая счастливая жизнь для вас и ваших детей!



Глава 1. Психосоматика – что это такое?

Психосоматика включает в себя две науки: в первую очередь медицину, во вторую – психологию. Она изучает зависимость друг от друга физического и психического здоровья. А именно – отвечает на вопросы: как эмоции и чувства, возникающие у человека в процессе прожития жизни, влияют на его здоровье? Что происходит с организмом в момент их возникновения и в длительной временной перспективе? Какова взаимосвязь психического процесса с процессами роста, развития, функционирования и старения тела? Какие физические и психические заболевания возникают у человека в результате ощущения тех или иных эмоций и чувств? Как скорректировать свое поведение, чтобы можно было избавиться от уже существующих заболеваний и снизить риск возникновения болезней в будущем?

Прежде чем перейти к психосоматике, необходима небольшая историческая и философская справка.

Согласно теории антропогенеза, более похожие на человека, нежели на обезьяну, существа появились на Земле около двух миллионов лет назад. Именно тогда они начали использовать первые примитивные орудия труда. Приблизительно через 500 тысяч лет наши предки стали добывать огонь для приготовления пищи. А еще через миллион – в Европе появились первые неандертальцы.

Подождите, а какое это имеет отношение к психосоматике? Что за нудятина, автор, мы это в школе проходили!

А самое прямое отношение. Эмоциональная сфера человека развивалась вместе с головным мозгом. Поэтому для понимания некоторых ее проблем и закономерностей нужно оценить временные промежутки, необходимые для того, чтобы мозг качественно изменился, так сказать, эволюционировал.

В этой книге мы не будем обсуждать идеалистическую и религиозную теории происхождения человека, а лишь коснемся их для лучшего понимания сути рассматриваемых вопросов.

Итак, вернемся к нашим приматам.

Пятьсот тысяч лет назад неандертальцы населяли территории современных Африки и Евразии.

Прошло еще примерно 250 тысяч лет, и в Африке появились представители вида *Homo sapiens*. Постепенно они вытеснили и заменили собой неандертальцев. Данные исследований-генетиков доказывают, что общий предок современных людей, так называемая «митохондриальная Ева»¹, жил 200 тысяч лет назад на территории сегодняшней Ботсваны.

Спустя еще 150 тысяч лет предки современного европейца – физически уже почти идентичные нам кроманьонцы – через Азию достигают Европы. И эти самые кроманьонцы живут еще примерно 38 тысяч лет до того момента, пока цивилизация и усложнение общественных отношений не начинают значительно влиять на них.

Две тысячи лет. Для эволюции это практически миг. Абсолютно недостаточный, чтобы что-либо качественно изменить в человеке на физическом уровне.

Это все означает, что в современном мире, со всеми достижениями науки и техники: с автомобилями, поездами, компьютерами и космической программой – в обществе с многократно усложненной социальной структурой продолжает жить человек с мозгом кроманьонца,

¹ *Митохондриальная Ева* – имя, данное молекулярными биологами женщине, которая была последним общим предком всех ныне живущих людей по материнской линии. – *Прим. ред.*

охотника-собирателя, появившегося на территории современной Европы – внимание! – *Сорок тысяч лет назад!* И, соответственно, нейрофизиологические системы мы унаследовали практически в неизменном виде с тех самых времен, когда основной заботой человека был поиск пищи и укрытия от непогоды.

Пока запомним тот факт, что за последние 30–40 тысяч лет головной мозг человека практически не изменился.

Глава 2. Стресс и гормональная система человека

С древних времен люди замечали, что происходящие события влияют на их жизнь и здоровье не только напрямую. Получая удар по голове, человек может переживать не только физическую травму, но и травму душевную, связанную с негативными эмоциями. Необъяснимым образом на одно и то же событие разные люди реагировали неодинаково: испытывали отличающиеся эмоции в несовпадающей интенсивности. Кто-то переносил невзгоды stoически и даже, может быть, слегка равнодушно, а кто-то остро эмоционально, надолго «застревая» в таком состоянии. В первом случае восстановление после травмы шло быстрее, во втором – гораздо медленнее и могло спровоцировать осложнения и дополнительные проблемы со здоровьем. В чем разница между этими людьми? Ведь происходящее сходно...

Современные ученые назвали реакцию на те или иные жизненные обстоятельства «стрессом» (от англ. stress – «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения»). В этой главе рассмотрим основы стресса.

Мы помним, что на протяжении тысяч лет жизнь человека практически никак не менялась. Ситуации, влияющие на жизнь и здоровье человека, веками оставались достаточно однотипными. А раз они не менялись, то и времени для адаптации к ним было предостаточно.

Самым же напряженным, травмирующим событием для человеческого существа всегда была война с себе подобными. Но и тут поначалу все было не так страшно. Одно племя побеждало и прогоняло другое, и на этом все. До изобретения массового производства, средств связи, широкой механизации война была в основном локальным событием. Она мало влияла на людей, которых непосредственно не затрагивала. Исключением являлись масштабные нашествия, вызывавшие уничтожение и переселение целых народов.

Процессы, связанные с войной, были растянуты по времени², что давало человеку возможность как-то приспособиться и физически, и эмоционально.

Все изменилось с приходом новой эры и значительным усложнением человеческого общества. В конце XIX – начале XX века разразилась серия войн (русско-турецкая, русско-японская и др.). Потом произошла гигантская, доселе невиданная по масштабам бойня. Первая мировая война потрясла мир и так или иначе затронула очень многие страны, народы и общества. Принято считать, что в период войны было зарегистрировано более 80 000 случаев так называемой истерии, или травматического невроза, который позже получил название «посттравматическое стрессовое расстройство». В этот период начинает бурно развиваться наука о стрессе. Знаменитые врачи-психиатры: Герман Оппенгейм, Жан-Мартен Шарко, Пьер Жане и всем известный Зигмунд Фрейд – исследуют и описывают влияние тяжелого эмоционального состояния на здоровье человека. Немалый вклад в изучение стресса и стрессовых расстройств внесли и русские психиатры: П. М. Автократов, Н. И. Озерецкий, Н. Н. Баженов, а также знаменитый Владимир Михайлович Бехтерев. Основоположником же учения о стрессе принято считать канадского ученого и врача Ганса Селье.

Ганс Гуго Бруно Селье (1907–1982) – врач-эндокринолог, ученый-биолог, патолог, директор Института экспериментальной медицины и хирургии (с 1976 года Международный институт стресса) в Монреале. С 30-х годов XX века до самой своей смерти в 1982 году он разрабатывал концепцию общего адаптационного синдрома и стресса, а также теорию о гипофи-

² Война была медлительна как по распространению, так и по интенсивности, правила игры не менялись столетиями. Это давало возможность, например, разделиться на касты и приспособиться поколениям к военным действиям. С изобретением средств массового убийства война значительно ускорилась. – *Прим. автора.*

зарно-адреналовой системе. Селье работал над проблемами адаптации, адаптационной энергии, изучал гормонально-стрессовые механизмы и болезни, причиной которых являлся стресс.

А собственно, что же это такое – стресс?

Стресс (стресс-реакция) – неспецифическая (общая) реакция организма на физическое или психологическое воздействие, которое нарушает его внутреннее равновесие, а также соответствующее состояние нервной системы или организма в целом.

Что значит «неспецифическая»? Непрямая, неочевидная, общая. Она не имеет явной причинно-следственной связи с происходящим событием. Как мы с вами помним, удар палкой по голове вызывает не только прямое повреждение организма, но и неспецифическое – продолжающееся нервное (стрессовое) напряжение, сопровождающееся негативными эмоциями (обидой, страхом, стыдом, виной). То есть на интенсивные воздействия разного рода организм человека отвечает не только местной защитной реакцией, но и общей физиологической реакцией. Независимо от того, какое именно раздражающее воздействие было осуществлено.

Ганс Селье выделил две формы стресса: положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс).

Эустрессом принято называть стрессовое воздействие слабой или средней интенсивности (реже – высокой), которое не превышает адаптивные возможности организма. Эустресс тонизирует организм, способствует мобилизации. Стресс будет полезным для человека в случаях, когда присутствуют позитивный эмоциональный фон, позитивный опыт решения подобных ситуаций в прошлом, положительный прогноз на будущее, необходимые ресурсы для преодоления стрессовой ситуации, одобрение и поддержка социального окружения человека.

Дистрессом (вредным, негативным стрессом) принято называть стрессовое воздействие средней, высокой и очень высокой интенсивности, с адаптацией к которому организм человека уже не справляется. Такой стресс разрушает физическое и психическое здоровье человека, может привести к различного рода физическим и психическим заболеваниям.

Стресс становится дистрессом при наличии следующих факторов: негативный прогноз, отсутствие опыта и ресурсов для разрешения ситуации, беспомощность перед возникающими обстоятельствами, отсутствие поддержки, осуждение и отвержение социального окружения, чрезмерная интенсивность и продолжительность воздействия.

Мы видим, что стресс, а именно эмоциональная (неспецифическая) реакция на стрессовую ситуацию, является формой адаптации человека к среде. При этом стресс меняет физиологию организма и его функциональное состояние в соответствии с решаемой в данный момент задачей. Это позволяет закрепить на всех уровнях – и физиологическом, и психологическом – правильные действия, а также предотвратить неправильные в будущих схожих по формальным признакам ситуациях. Запомним это определение. Это очень важно для понимания того, чем же на самом деле в итоге является психосоматика.

Можно считать, что в той или иной степени вся жизнь человека является непрерывным стрессом. Даже во сне он испытывает стресс слабой интенсивности и реагирует на него эмоционально и физиологически. Вспомните случаи, когда вы замерзали во сне. В каком состоянии и с каким настроением вы просыпались? А если смогли накрыться теплым одеялом? Уже лучше?

Изменение температуры окружающей среды – это стрессовый (или стрессогенный, генерирующий стресс) фактор, в ответ на который организм дает команду проснуться. Если у вас есть возможности и силы на разрешение ситуации (накрыться одеялом, одеться теплее, открыть окно, включить кондиционер), то вы успешно преодолеете данный эустресс. Этот факт закрепится у вас в памяти, превратившись в положительный жизненный опыт. Если возможностей и/или сил к положительному разрешению ситуации недостаточно, организму придется

адаптироваться за счет внутренних ресурсов, которых может и не хватить. И изменение температуры окружающей среды превратится в дистресс, разрушающий здоровье.

Воздействия, вызывающие стресс, называются стрессорами.

Различают физиологические и психологические стрессоры.

С физиологическими стрессорами все более-менее понятно: это прямые (непосредственные) физические воздействия на организм человека. Ими могут быть изменения окружающей среды (холод, жара, шумовое, химическое, биологическое загрязнения), отсутствие необходимых ресурсов для прямого поддержания жизнедеятельности организма (голод, жажда, бессонница, мышечное и функциональное истощение). Данные стрессоры вызывают нарушение баланса в организме (гомеостаза).

Американские психологи Р. Лазарус и Р. Ланьер писали, что психологический стресс, в отличие от физического, является реакцией на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Психологические стрессоры проявляются в отношениях человека с миром, собой и другими. И, если обратная связь в результате данных взаимодействий не оправдывает ожиданий, эти отношения становятся психологическими стрессорами. Проще говоря, возникает конфликт.

Конфликтом называется особое взаимодействие индивидов, групп, объединений, которое возникает при их несовместимых взглядах, позициях и интересах. Следовательно, возможны несколько разновидностей конфликтов: с собой (неадекватная самооценка), с другими (социальный конфликт), с миром (мир не совпадает с моими представлениями).

Психологический стресс принято разделять на информационный и эмоциональный.

Эмоциональный стресс – это ярко выраженное переживание человеком конфликтных жизненных ситуаций, фактов, событий и тенденций, которые произошли или произойдут в будущем и могут оказать предполагаемое или действительное негативное влияние на человека. Эмоциональный стресс отличает субъективизм, а также возникающие в результате субъективной оценки чувства и эмоции (стыд, страх, обида, вина, гнев, грусть). Мы еще вернемся к этому понятию в будущих главах книги. Именно эмоциональный стресс в конечном счете определяет такое явление, как психосоматика.

Информационный стресс возникает в ситуации, когда человек получает недостоверную, неполную, недостаточную информацию или, наоборот, слишком большое ее количество в единицу времени. То есть он не успевает обработать данные и на их основании принять решение. Объем перерабатываемой информации, ее сложность, сжатые сроки и высокие требования к скорости принятия решений обуславливают информационную нагрузку. Если она превосходит адаптационные возможности человека, то возникает перегрузка – информационный стресс.

В своих работах Ганс Селье утверждает, что в ответ на действие разных по качеству сильных раздражителей в организме стандартно развивается один и тот же комплекс изменений. Он образует реакцию, названную общим адаптационным синдромом (ОАС), или реакцией напряжения – стресс-реакцией.

Общий адаптационный синдром является автоматическим ответом организма, всех его систем и органов на стресс. Это так называемая автоматическая саморегуляция, то есть возникшие в процессе эволюции комплексные защитные реакции.

А теперь давайте вспомним, о чем мы говорили в первой главе. О том, что эволюция – очень медленный процесс, проходящий миллионы лет. И, к сожалению, он никак не соотносится с ростом количества и интенсивности стрессоров. Двадцатый век показал нам, как быстро может меняться мир. На сегодняшний день информационно-эмоциональная нагрузка,

вероятно, растет в геометрической прогрессии. Она прямо пропорциональна скорости развития технологий и накопления знаний.

Возможно, многие из вас вспомнят сейчас фразу царя Соломона из книги двухтысячелетней давности: «Во многой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь». Или упрощенный ее вариант: «Многие знания – многие печали». Эволюционный процесс больше не отвечает потребностям человека в адаптационных механизмах, в связи с чем человеческой цивилизации необходимо разработать и внедрить более совершенные способы. Мы еще поговорим об этом дальше.

Вернемся к саморегуляции. Главная роль в адаптационной саморегуляции принадлежит центральной нервной системе (ЦНС) – основной регулирующей системе организма. Кора головного мозга с системой анализаторов через сенсорные органы (глаза, уши, нос, рот, кожа) принимает сигнал от внешних раздражителей, подкорковые образования головного мозга – от внутренней среды. Автоматическое регулирование постоянства внутренней среды осуществляется главным образом гипоталамусом, который является центром интеграции вегетативного отдела нервной и эндокринной систем.

«Так-так-так, стоп! – скажет читатель. – Ты полез в дебри физиологии, а это уже скучно. Мы же не специалисты. Объясняй простыми словами».

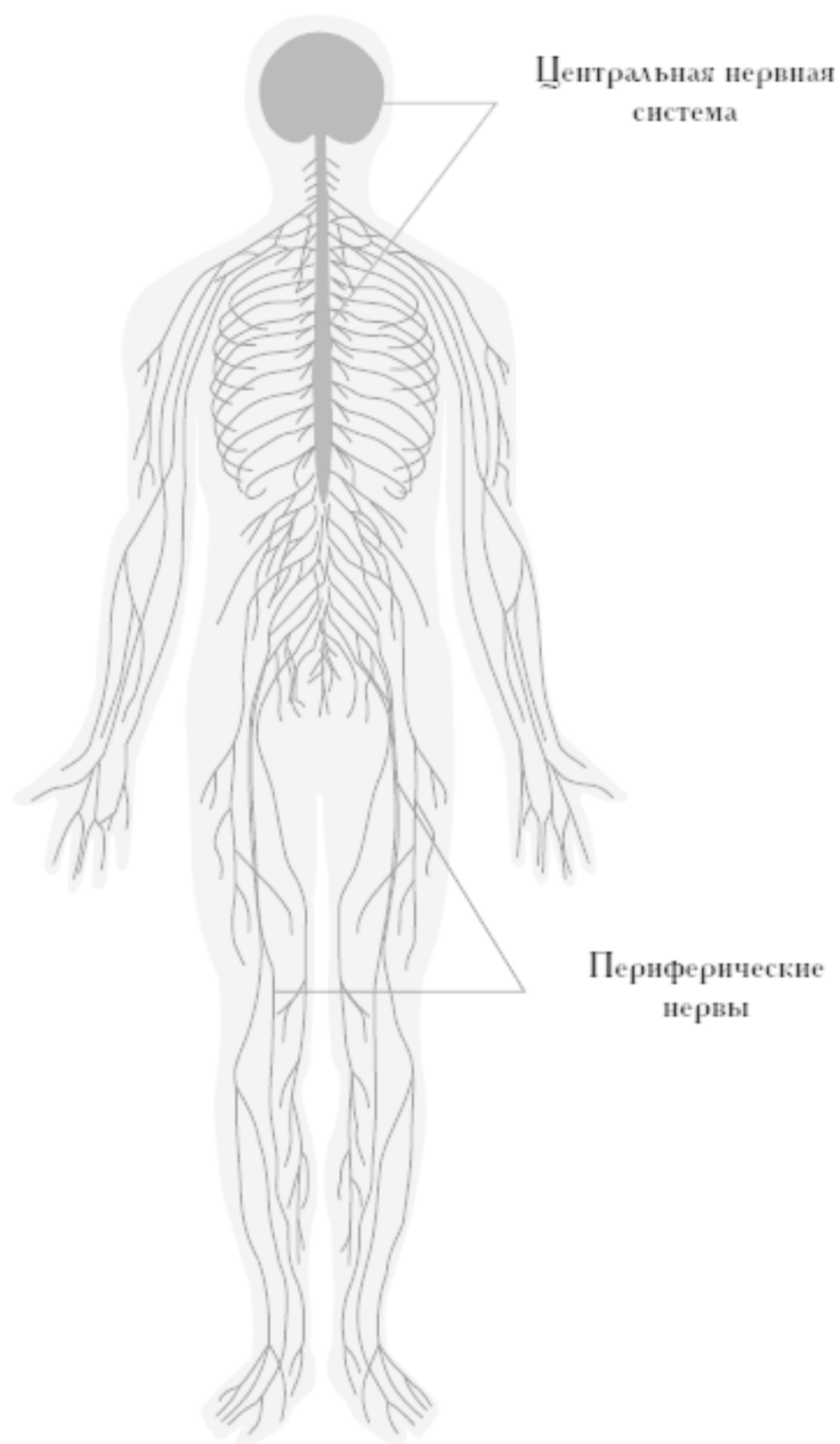
Потерпите немного! Чтобы понять, как стресс вызывает болезни, необходимо хотя бы на поверхностном уровне изучить принципы работы мозга и нервной системы человека. Я постараюсь по минимуму использовать сложные наукообразные термины, чтобы уважаемый читатель не запутался и не заскучал.

Со школы мы знаем, что мозг связан с остальными органами тела нервными волокнами, пронизывающими организм. Эта система подразделяется на центральную и периферическую. Центральную нервную систему составляют головной и спинной мозг, а периферическую – все остальные нервы, расположенные в теле человека.

Периферическая нервная система делится на две основные: соматическую и вегетативную.

Соматическая нервная система отвечает за осознанную деятельность и служит транспортной веткой для доставки сенсорной информации.

Например, вы слышали, как над вашим ухом жужжит комар. Звуковой сигнал через аудиальный сенсорный канал (периферическая нервная система) передается в мозг (центральная нервная система), там расшифровывается и интерпретируется. По аналогии с уже имеющимся жизненным опытом. Вот комар пожужжал и сел вам на лоб. Так вы получили еще и тактильную информацию, которая тоже передается соматической нервной системой. Затем вы решили, что комару на вашем лбу совсем не место, и посылаете сигнал мышцам руки. Повинуясь сигналу, мышцы сокращаются, и рука шлепком прихлопывает комара. Все это – работа соматической нервной системы.



Однако, пока вы сознательно убиваете комара, в вашем теле происходят процессы, которые вы не контролируете. Например, в момент, когда вы почувствовали, что комар сел на лоб, кожа на лбу слегка вспотела, кровяное давление немного выросло, реакция обострилась, кон-

центрация внимания усилилась. Это тоже работа нервной системы, но уже другой ее части – вегетативной.

Вегетативная (или автономная) нервная система (ВНС) отвечает за неосознаваемые, автоматические реакции нашего тела. Сюда можно отнести работу всех внутренних органов, желез, кровеносных и лимфатических сосудов. ВНС включает в себя часть центральной (гипоталамус, подкорковые образования) и часть периферической нервных систем. Все то, что работает автоматически и находится вне нашего прямого контроля.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.