

Артем Федоров

Психосоматика шаг за шагом



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Ф33

Федоров А. И.

Психосоматика шаг за шагом / Федоров А. И. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 179 с.

ISBN 978-5-532-97965-9

Книга включает в себя полный курс лекций по основам психосоматики, написана доступным языком и будет незаменимым помощником для тех, кто желает быстро понять, как работать с различными психосоматическими расстройствами. В книге вы найдете понятный теоретический материал, а также практические задания и упражнения. Все упражнения успешно зарекомендовали себя в профессиональной среде. Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, консультантов. Книга не является учебником по медицине. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-97965-9

© Федоров А. И., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Вступление	7
Занятие 1. Общая теория психосоматики	8
Причины психосоматики	12
Занятие 2. Диагностика	15
1. Жалобы (анамнез болезни)	16
2. Исторический анамнез болезни	17
3. Анамнез жизни	18
4. Картина личности пациента	19
5. Выгоды и преимущества болезни	20
6. Проявление причин	22
7. «Бегство в болезнь»	23
8. Семейное наследие	24
9. Психологический характер болезни	27
Гиссенский опросник соматических жалоб	29
Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения	31
Техника «Разговор с телом»	34
Упражнение «Признание»	35
«Чувства в теле»	36
Занятие 3. Нервная система. Обязательства	38
Функции нервной системы	39
Схема строения нервной системы человека	40
Функциональное деление нервной системы	41
Картина личности пациента	44
Понятие неврозов	46
Виды неврозов:	47

Упражнение «Послания тела к «Я»	49
Лечебное расслабление: сценарий расслабления для физического исцеления	51
Упражнение «Требования»	55
Занятие 4. Костная система. Ответственность и опоры. . . .	56
Девиз психосоматических нарушений костной системы	57
Картина личности	58
Упражнение: «Мои опоры»	59
Базовая опорность	60
Упражнение «Дерево»	62
Упражнение «Магнит»	63
Упражнение «Ванька-встанька»	64
Упражнение «Представьте свой скелет»	65
Упражнение «Змея»	66
Занятие 5. Дыхательная система	67
Психологические проявления конфликтов	68
Упражнение «Лимит жизни»	71
Упражнение «Мои жизнь и смерть»	73
Занятие 6. Кровеносная и сердечно-сосудистая система . . .	74
Круги кровообращения кратко и понятно	74
Упражнение. «Получение и сохранение исцеления» . . .	79
Поглаживания	81
Запреты на поглаживания	82
Медитация-сказка	87
Сценарий медитации любящей доброты	91
Занятие 7. Пищеварительная система	94
Строение пищеварительной системы	94

Пассивная агрессия	98
Упражнение «Жить по-другому»	100
Упражнение «Чего хочет тело»	101
Занятие 8. Выделительная система	102
Строение и функции.	102
Конфликт мочевыделительной системы.	103
Заболевания	104
Псевдопрощение	106
Упражнение «Отпускание обид»	108
Дополнительный способ (ДПДГ)	110
Занятие 9. Половая система и сексуальная дисгамия	111
Сексуальные реакции	112
Упражнение: насколько удовлетворены твои потребности	113
Клиническое сексологическое обследование	115
Упражнение: что блокирует радость в сексе	117
Фазы полового цикла	118
Психогенные сексуальные расстройства у женщин	119
Психогенные сексуальные расстройства у мужчин	123
Упражнение «Моя сексуальность»	128
Письмо страху (симптому)	129
Медитация «Меч и сосуд»	130
Занятие 10. Эндокринная система	132
Строение эндокринной системы	133
Функции эндокринной системы	134
Гормоны – гармоничные отношения	135
Болезни эндокринной системы	136

Психосоматика эндокринной системы	138
Упражнение «Ответственность»	143
Упражнение: «Руки Доверия»	144
Занятие 11. Иммунная и лимфатическая система	146
Упражнение «Иммунитет к...»	148
Аутоиммунные реакции	149
Психосоматика аутоиммунных реакций	151
Упражнения «Принятие себя»	153
Техника «Диалог с внутренним обидчиком»	154
Упражнение «Принять себя таким, как есть»	156
Занятие 12. Кожа – границы тела и контакта	157
Почему мы позволяем нарушать наши границы?	159
Упражнение-самопознание	161
Медитация «Картина здоровья»	162
Занятие 13. Мышечные зажимы и психосоматика	164
Что вызывает мышечные зажимы	165
Омертвление тела	166
Что значит зажим определенных мышц	168
Синхрोगимнастика Хасая Алиева из пяти упражнений	170
Метод Седоны	174
Упражнение на расслабление	175
Упражнение «Исцеление вторичных выгод»	176
Составитель: АРТЁМ ФЁДОРОВ	177
О праве использования изображений	179

Вступление

Любая болезнь возникает не из-за внешних, а из-за внутренних факторов – эмоционального перенапряжения и стресса. Автор этой книги утверждает, что не нужно бороться с болезнью – попробуйте ее изучить. Расслабьтесь, и таким образом сами управляйте своим состоянием. С помощью упражнений автор разбирает причины заболеваний всех систем органов и предлагает исцеляющие тексты, которые помогут изменить ваши мысли и направить их на выздоровление

Вы научитесь общаться со своим телом, самостоятельно избавляться от душевной и физической боли, устранять причины тех или иных недугов, сможете грамотно использовать сенсационный механизм исцеления для восстановления качества своей жизни в целом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

Занятие 1. Общая теория психосоматики

Современное значение

Психосоматика (греч. *psyche* – душа, *soma* – тело).

В основе психосоматического заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах.

По современным представлениям, к психосоматическим заболеваниям и расстройствам относят:

1. Психосоматозы – психосоматические болезни в более узком смысле. В основе их – первично телесная реакция на конфликтное переживание.

Заболевания, связанные с органическими изменениями, принято называть истинными психосоматическими болезнями, или психосоматозами.

Первоначально выделяли 7 психосоматозов: бронхиальная астма, язвенный колит, гипертония, нейродермит, ревматоидный артрит, язва двенадцатиперстной кишки, гипертиреоз.

2. Соматоформные расстройства и соматизированные психические реакции.

Функциональные синдромы, формирующиеся при невротических или конституциональных патологиях (неврозы, невропатии, органические неврозы).

Пациенты с пестрой картиной часто неопределенных жалоб, которые могут затрагивать сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, двигательный аппарат, органы дыхания или мочеполовую систему.

Часто у таких больных имеются только функциональные нарушения отдельных органов или систем; какие-либо органические изменения, как правило, не обнаруживаются.

Разновидности соматоформных расстройств:

Конверсионные симптомы

Симптом имеет символический характер, демонстрация симптомов может пониматься как попытка решения конфликта.

Конверсионные проявления затрагивают в большей части произвольную моторику и органы чувств. Примерами являются истерические параличи и парестезии, психогенная слепота и глухота, рвота, болевые феномены.

Ипохондрические расстройства

Это чрезмерное, не имеющее реальных оснований внимание к своему здоровью, озабоченность даже незначительным недомоганием или убежденностью в наличии тяжелой болезни, нарушений в телесной сфере или уродства.

3. Нозогении – психогенные реакции, возникающие в связи с соматическим заболеванием (последнее выступает в качестве психотравмирующего события) и относящиеся к группе реактивных состояний. Эти расстройства связаны с субъективно тяжёлыми проявлениями соматического страдания, представлениями больных об опасности диагноза, ограничениями, налагаемыми болезнью на бытовую и профессиональную деятельность. Клинически эти психогенные реакции могут проявляться невротическими, аффективными, патохарактерологическими и даже бредовыми расстройствами.

4. Соматогении (реакции экзогенного типа или симптоматические психозы). Эти расстройства относятся к категории экзогенных психических нарушений и возникают вследствие воздействия на психическую сферу массивной соматической вредности (инфекции, интоксикации, неинфекционные соматические заболевания, СПИДа и др.) или являются осложнениями некоторых методов лечения (например, депрессия и мнестические расстройства после операции аортокоронарного шунтирования, аффективные и астенические состояния у больных, получающих гемодиализ и др.). В числе их клинических проявлений находится широкий спектр синдромов – от

астенических и депрессивных состояний до галлюцинаторно-бредового и психоорганического синдромов.

Психосоматические теории и модели

Психоаналитические концепции

Ущемленные эмоции порождают конверсионные симптомы.

Вытесненные из сознания социально неприемлемые инстинкты (агрессивные, сексуальные), принимая ту или иную символическую форму, порождают психосоматические симптомы

Теория специфического психодинамического конфликта Александера

Болезнь вызывается не попыткой выражения подавленного чувства, а физиологическим сопровождением определенных эмоциональных состояний, при отсутствии действия, направленного вовне и сбрасывающего напряжение. В результате обратимые функциональные симптомы ведут к необратимым изменениям в органах.

Концепция алекситимии

Алекситимия – невозможность выразить собственные переживания, эмоции и ощущения, неспособности человека быть в контакте с собственным внутренним миром. Человек как бы отделен от всего того в себе самом, что не поддается строго логическому упорядоченному

Четыре типичных признака алекситимии:

1. Ограниченная способность к фантазированию, механистичный утилитарный тип мышления.
2. Неспособность вызывать переживаемые чувства, как на вербальном, так и на невербальном уровне.
3. Приспособленность к товариществу при «пустоте отношений».
4. Неспособность к объектным отношениям (баланс близости и автономии) и переносу, тотальная идентификация с объектом, зависимость от него.

Психоэндокринное и психоиммунное направление

Поиск «специфического нейрогормонального обеспечения» эмоционального реагирования показал, что высокий уровень личност-