

УДК 364.266
ББК 56.1
Ф76

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Редактор Ольга Хардина

Фомичева Н.

Ф76 Правда и мифы о психосоматике: Как тело и психика влияют друг на друга / Наталья Фомичева. — М. : Альпина Паблицер, 2023. — 228 с.

ISBN 978-5-9614-8224-9

Правда ли, что рак может возникнуть после сильного стресса или у тревожных людей? А диабет у ребенка — прямое следствие «непрожитых» его мамой обид? И если замалчивать желания, замучают ангины. Одни люди пытаются лечить тяжелые заболевания путем аффирмаций и прощения обид — забывая, что отсутствие должной медицинской помощи может привести к серьезному ухудшению состояния. Другие, наоборот, полностью отрицают связь между психикой и физическим здоровьем. На самом деле связь есть, и, хотя ее законы не до конца исследованы, многое хорошо известно уже сейчас.

В этой книге Наталья Фомичева, психолог, специалист по психосоматическим расстройствам, автор книги «Близость», рассказывает о взаимосвязи телесного и психического и развенчивает мифы, которые окружают психосоматическую медицину. После ее прочтения вы узнаете, как связаны физические и психические заболевания, когда «первым начинает» тело, а когда — психика, и что делать, если проблема есть, а врачи ничего не находят.

УДК 364.266
ББК 56.1

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-8224-9

© Наталья Фомичева, 2023
© ООО «Альпина Паблицер», 2023

Содержание

Предисловие.....	5
Часть I. Кто первый начал	
Глава 1. Мифы о психосоматике	9
Глава 2. Биопсихосоциальная модель	19
Глава 3. Спектр психосоматики	25
Глава 4. Когда психика страдает из-за тела: соматогенные психические расстройства	33
Глава 5. Злой, потому что болит: психологическая реакция на телесные симптомы.....	41
Глава 6. Я и мой диагноз: психологическая реакция на заболевание	46
Глава 7. Второй фронт: соматическое заболевание у человека с психическими проблемами	53
Глава 8. Двое из ларца: коморбидность психического и соматического заболеваний.....	59
Глава 9. Перенервничал — получил обострение: психосоматозы	65
Глава 10. Тело страдает из-за психики: соматические осложнения психических расстройств.....	70
Глава 11. Там побаливает, тут покалывает: соматоформное психическое расстройство.....	76
Глава 12. Настроение нормальное, но все болит: соматизированная депрессия	85

Глава 13. Не называйте это ипохондрией: фобии заболеваний в рамках тревожного расстройства	91
Глава 14. Самый больной человек на свете: бредовое расстройство с фабулой заболевания	101
Глава 15. Тошнит от школы: соматоформная реакция	107
Глава 16. Ноги не идут, руки опускаются: конверсионные (диссоциативные) расстройства	112
Глава 17. Чек-лист: психика или соматика?	119

Часть II. **За что хвататься**

Глава 18. Образ тела	127
Глава 19. Воспитание и семейная система	136
Глава 20. Детские психотравмы	143
Глава 21. Стрессы и стратегии их преодоления	152
Глава 22. Черты характера и болезни	165
Глава 23. Роль врача: ятрогения	172
Глава 24. Побочные эффекты лечения	178
Глава 25. Комплаенс: сотрудничество пациента с врачом	183
Глава 26. Вторичная выгода	188
Глава 27. Воля, когнитивные стратегии и экзистенциальное принятие смерти	192
Заключение	199
Приложение: инструменты	201
Благодарности	226