

УДК 616.89(075)  
ББК 88.71-2я73+56.145.0я74  
М18

Рецензенты:

*Н. В. Дмитриева*, доктор психологических наук;  
*С. А. Кулаков*, доктор медицинских наук

**Малкина-Пых, И. Г.**

М18 Психосоматика : учебник / И. Г. Малкина-Пых. — Москва ;  
Берлин : Директ-Медиа, 2019. — 422 с.

ISBN 978-5-4499-1464-4

Психосоматика — направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических (преимущественно психогенных) факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний. Согласно основному постулату этой науки, в основе психосоматического заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах. Соответствующая предрасположенность может влиять на выбор поражаемого органа или системы.

В учебнике представлено два аспекта рассмотрения проблемы: общий теоретический подход и вопросы частной психосоматики. Рассмотрены основные теории возникновения психосоматических заболеваний, а также факторы, предрасполагающие к соматизации, такие как низкий уровень способности к ментализации, небезопасная привязанность у взрослых, алекситимия и сложности в регуляции эмоций. Подробно описаны психофизиологические механизмы стрессовой реакции. Показано, как личностные и ситуационные переменные, в частности острый и хронический стресс, влияют на возникновение, клинические проявления и течение заболевания.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

Учебное пособие предназначено для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры, обучающихся по направлениям подготовки «Психосоматика» и «Основы психосоматики».

Ключевые слова: психосоматика, теории и модели, стресс, соматизация, частная психосоматика.

УДК 616.89(075)  
ББК 88.71-2я73+56.145.0я74

ISBN 978-5-4499-1464-4

© Малкина-Пых И. Г., текст, 2019  
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
Часть I. ОБЩАЯ ПСИХОСОМАТИКА .....	9
Глава 1. Психосоматические теории и модели .....	9
1.1. Психосоматика: определение понятия .....	9
1.2. Основные теории темперамента: Гиппократ и Гален, И. П. Павлов, Я. Стреляу .....	17
1.3. Типологическая модель Э. Кречмера .....	25
1.4. Типологическая модель У. Шелдона.....	27
1.5. Теория профилей личности Ф. Данбар.....	31
1.6. Конверсионная модель З. Фрейда.....	33
1.7. Теория ре- и десоматизации М. Шура .....	36
1.8. Теория переживаний потери объекта Г. Фребйргера и теория отказа от веры в будущее Дж. Энгеля и А. Шмаля.....	38
1.9. Теория двухфазного вытеснения А. Митчерлиха .....	40
1.10. Когнитивный подход к специфике психосоматических расстройств — «схема тела» по П. Шильдеру.....	41
1.11. Теория нарушения структуры «Я» Г. Аммона .....	42
1.12. Теория специфического психодинамического конфликта Ф. М. Александра.....	44
1.13. Интегративная модель здоровья, болезни и болезненного состояния по Х. Вайнеру.....	45
1.14. Биопсихосоциальная модель Т. Иксюля и В. Везиака.....	46
1.15. Медицинская антропология В. Вайцзеккера .....	47
1.16. Теория «функциональной асимметрии мозга»: концепции алекситимии, выученной беспомощности и поискового поведения.....	48
1.17. Теория стресса У. Кэннона и Г. Селье.....	51
1.18. Классическая условно-рефлекторная модель и кортико- висцеральная теория (И. П. Павлов) .....	53
1.19. Психоэндокринное и психоиммунное направление.....	53
Вопросы и задания для самоконтроля .....	55
Глава 2. Стресс и соматизация .....	56
2.1. Виды стрессоров .....	58
2.2. Стадии стрессовой реакции .....	61
2.3. Психофизиология стресса .....	62
Вопросы и задания для самоконтроля .....	68
Глава 3. Психологические факторы риска соматизации .....	68
3.1. Теория ментализации П. Фонаги.....	69
3.2. Теория стилей привязанности Дж. Боулби .....	71
3.3. Концепция алекситимии .....	78
3.4. Теория регуляции эмоций Дж. Гросса.....	81
3.5. Стратегии поведения при стрессе .....	86

Вопросы и задания для самоконтроля.....	95
Заключение.....	96
Часть II. ЧАСТНАЯ ПСИХОСОМАТИКА.....	97
Глава 1. Болезни органов дыхания.....	97
1.1. Бронхиальная астма.....	98
1.1.1. Картина личности.....	99
1.2. Гипервентиляционный синдром.....	108
1.2.1. Картина личности.....	109
1.3. Психотерапия при заболеваниях органов дыхания.....	110
Глава 2. Сердечно-сосудистые заболевания.....	125
2.1. Эссенциальная гипертония.....	126
2.1.1. Картина личности.....	127
2.2. Ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.....	134
2.2.1. Картина личности.....	135
2.3. Инсульт.....	146
2.3.1. Картина личности.....	146
2.4. Гипотония.....	147
2.4.1. Картина личности.....	147
2.5. Кардионеврозы.....	148
2.5.1. Картина личности.....	149
2.6. Нарушения сердечного ритма.....	152
2.6.1. Картина личности.....	152
2.7. Психотерапия при сердечно-сосудистых заболеваниях.....	153
Глава 3. Психосоматика пищевого поведения.....	163
3.1. Алиментарное ожирение.....	165
3.1.1. Картина личности.....	166
3.2. Нервная анорексия.....	170
3.2.1. Картина личности.....	171
3.3. Булимия.....	175
3.3.1. Картина личности.....	176
3.4. Психотерапия при алиментарном ожирении и нарушениях пищевого поведения.....	178
Глава 4. Желудочно-кишечные заболевания.....	192
4.1. Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.....	196
4.1.1. Картина личности.....	197
4.2. Синдром раздраженной кишки.....	206
4.2.1. Картина личности.....	206
4.3. Язвенный колит и болезнь Крона.....	213
4.3.1. Картина личности.....	214
4.4. Хронический психогенный запор.....	221
4.4.1. Картина личности.....	221
4.5. Эмоциональная диарея.....	224

4.5.1. Картина личности .....	225
4.6. Нарушения глотания .....	227
4.6.1. Картина личности .....	229
4.7. Психотерапия при желудочно-кишечных заболеваниях .....	229
Глава 5. Болезни эндокринной системы .....	239
5.1. Сахарный диабет .....	241
5.1.1. Картина личности .....	242
5.2. Гипертиреоз .....	248
5.2.1. Картина личности .....	249
5.3. Гипотиреоз .....	252
5.3.1. Картина личности .....	253
5.4. Психотерапия при заболеваниях эндокринной системы .....	254
Глава 6. Кожные заболевания .....	261
6.1. Атопический нейродермит (эндогенная экзема) .....	267
6.1.1. Картина личности .....	267
6.2. Псориаз .....	274
6.2.1. Картина личности .....	274
6.3. Крапивница .....	277
6.3.1. Картина личности .....	278
6.4. Психотерапия при заболеваниях кожи .....	278
Глава 7. Гинекологические заболевания .....	283
7.1. Аменорея .....	284
7.1.1. Картина личности .....	284
7.2. Дисменорея .....	286
7.2.1. Картина личности .....	286
7.3. Предменструальный синдром .....	287
7.3.1. Картина личности .....	288
7.4. Фибромиомы и кисты .....	289
7.4.1. Картина личности .....	290
7.5. Эндометриоз .....	290
7.5.1. Картина личности .....	290
7.6. Маточные кровотечения .....	291
7.6.1. Картина личности .....	292
7.7. Менархе и климакс .....	292
7.7.1. Картина личности .....	293
7.8. Функциональная (психосоматическая) стерильность .....	296
7.8.1. Картина личности .....	297
7.9. Спонтанный аборт и преждевременные роды .....	307
7.9.1. Картина личности .....	307
7.10. Ложная беременность .....	309
7.10.1. Картина личности .....	309
7.11. Психотерапия при гинекологических заболеваниях .....	309

Глава 8. Болезни опорно-двигательного аппарата .....	311
8.1. Ревматоидный артрит .....	312
8.1.1. Картина личности .....	312
8.2. Болезнь Бехтерева.....	318
8.2.1. Картина личности .....	319
8.3. Ревматические поражения мягких тканей (фибромиалгия) .....	320
8.3.1. Картина личности .....	320
8.4. Симптомы остеохондроза .....	322
8.4.1. Картина личности .....	323
8.5. Психотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	324
Глава 9. Онкологические заболевания .....	328
9.1. Картина личности .....	328
9.2. Психотерапия при онкологических заболеваниях.....	332
9.3. Техники.....	334
Глава 10. Инфекционные болезни .....	360
10.1. Простуды.....	362
10.1.1. Картина личности.....	363
10.2. Ангина.....	371
10.2.1. Картина личности.....	371
10.3. Простой герпес .....	372
10.3.1. Картина личности.....	373
10.4. Туберкулез.....	374
10.4.1. Картина личности.....	374
10.5. Психотерапия при инфекционных заболеваниях.....	377
Глава 11. Головная боль .....	379
11.1. Головная боль напряжения .....	382
11.1.1. Картина личности.....	383
11.2. Мигрень.....	388
11.2.1. Картина личности.....	389
11.3. Психотерапия .....	393
Вопросы и задания для самоконтроля.....	396
Заключение.....	397
Список литературы.....	401
Об авторе.....	421