



**BrainWork Group**  
**Организатор развивающих мероприятий**

**представляет семинар**

**ПСИХОСОМАТИКА НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВ**  
**(Часть II)**

**Автор: нейробиолог, когнитолог, главный научный  
координатор BWG Илья Андреевич Мартынов**

**Санкт-Петербург 2014**

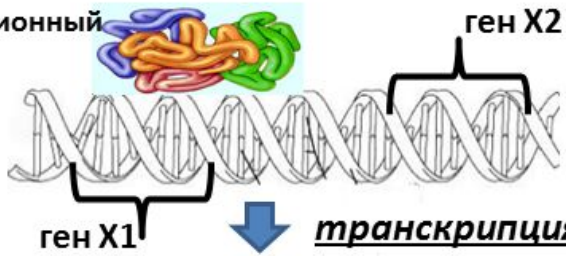


КАК ЭТО ВСЁ РАБОТАЕТ?  
КАК МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА ТЕЛО?



Транскрипционный  
фактор

ДНК

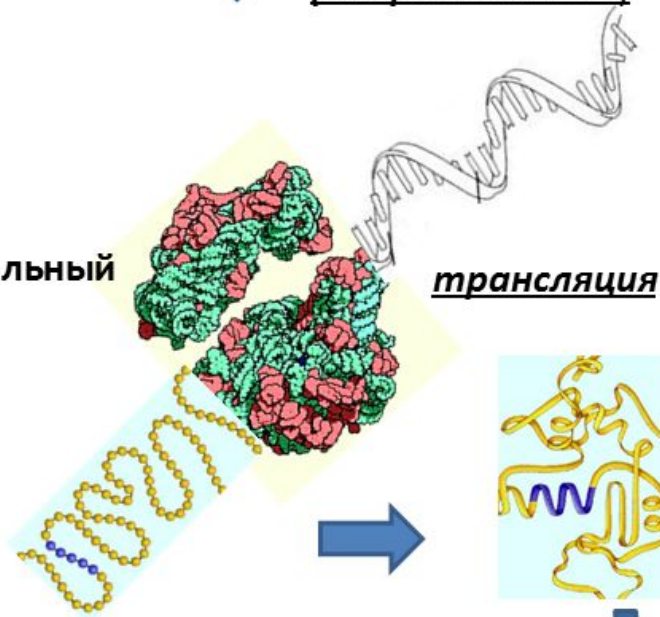


РНК



Сплайсинг  
(вызревание РНК)

Рибосомальный  
аппарат



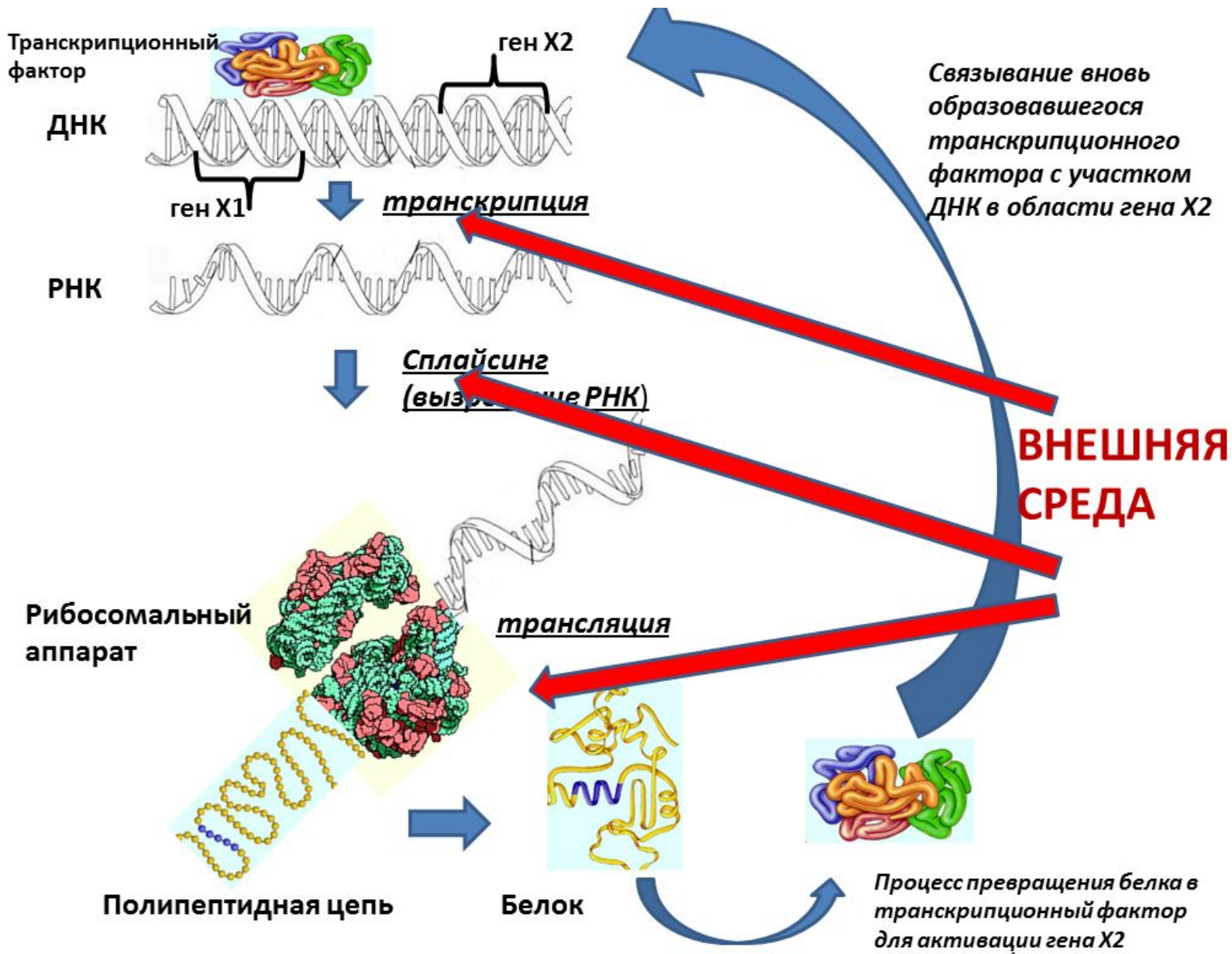
Полипептидная цепь

Белок

*Связывание вновь  
образовавшегося  
транскрипционного  
фактора с участком  
ДНК в области гена X2*

*Процесс превращения белка в  
транскрипционный фактор  
для активации гена X2*





# СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

1. Эксперименты в кинотеатре с карандашом
2. Ширина улыбки





# ПСИХОСОМАТИКА НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВ

"Плачет мозг, а слезы - в сердце, печень,  
желудок..." - писал Александр Романович  
Лурия.

Санкт-Петербург 2014

# В ОСНОВЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ ЛЕЖИТ МЕХАНИЗМ ВЫТЕСНЕНИЯ (НЕ ДУМАТЬ!)

1. Вытеснение (непроизвольное устранение в бессознательное)
2. Регрессия (возвращение на ранние этапы, в детство)
3. Проекция (винит окружающих в собственных бедах)
4. Рационализация (объяснение, оправдание неприемлемым поступкам)
5. Отрицание (отрицание проблемы, как будто её не существует)



# НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕКА

## Нервная система

```
graph TD; A[Нервная система] --> B[Центральная (головной и спинной мозг)]; A --> C[Периферическая (черепно - и спинномозговые нервы, их сплетения и узлы)];
```

Центральная  
(головной и спинной мозг)

Периферическая  
(черепно - и  
спинномозговые нервы, их  
сплетения и узлы)

## Нервная система

```
graph TD; A[Нервная система] --> B[Соматическая (осуществляет преимущественно связь организма с внешней средой)]; A --> C[Вегетативная (регулирует обмен веществ и работу внутренних органов)];
```

Соматическая  
(осуществляет  
преимущественно связь  
организма с внешней средой)

Вегетативная  
(регулирует обмен веществ  
и работу внутренних  
органов)



# ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА



## Парасимпатический отдел

Антагонистический эффект по отношению к симпатическому отделу

Нейромедиаторы: ацетилхолин, вазоактивный интестинальный пептид (VIP)



## Симпатический отдел

Стрессовые реакции,  
Нейромедиаторы: ацетилхолин,  
Норадреналин



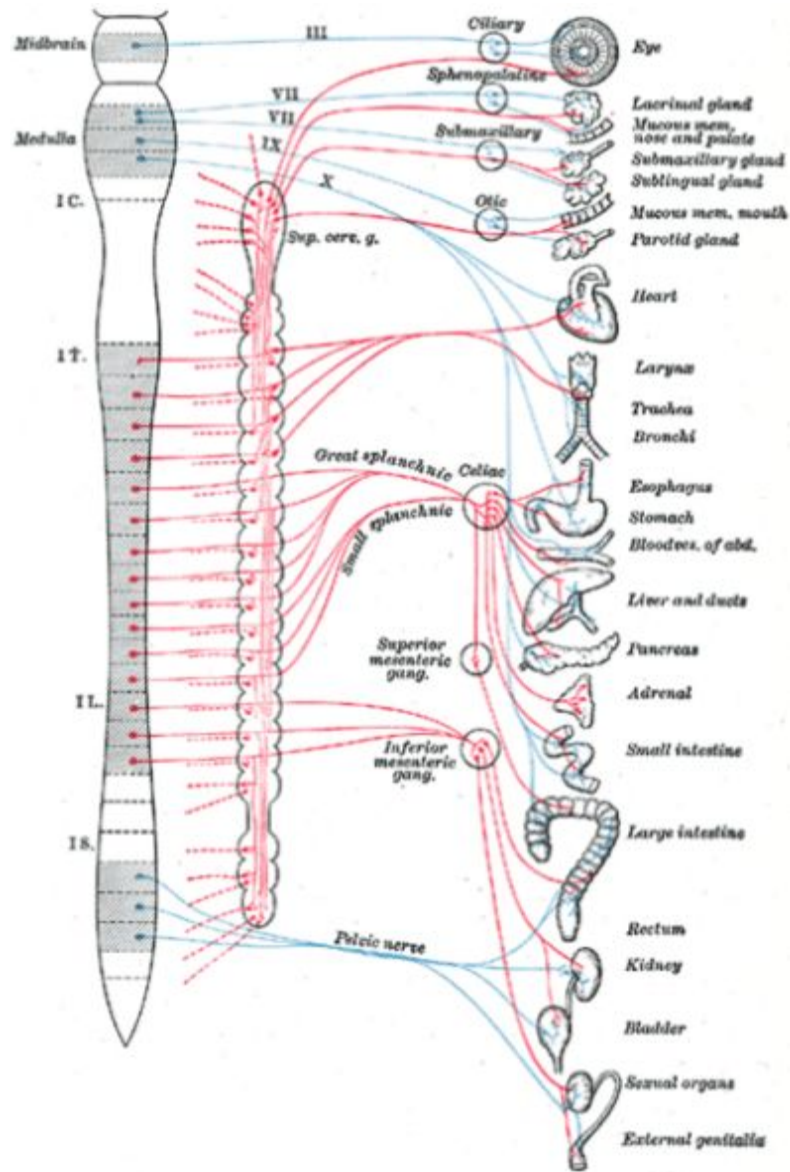
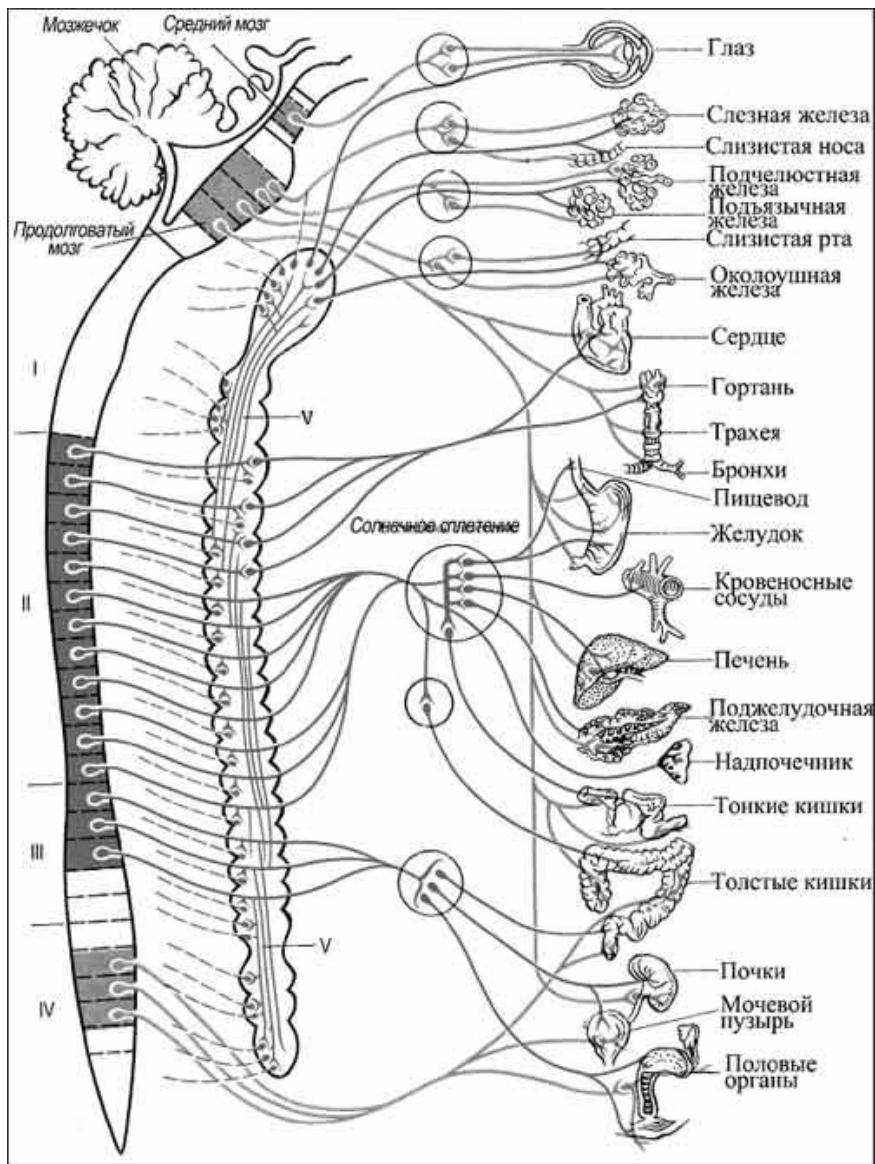
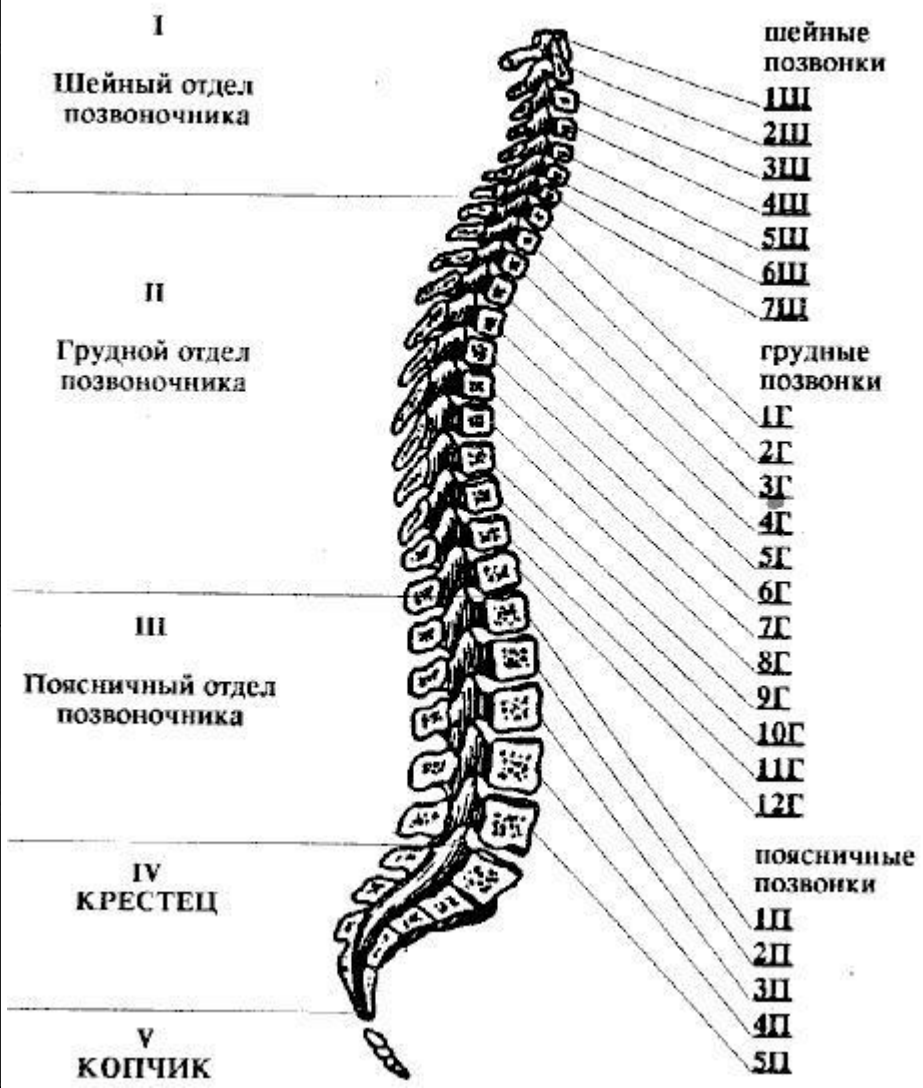


Схема. Анатомия Вегетативной нервной системы  
(красным – симпатический отдел, синим – парасимпатический отдел)

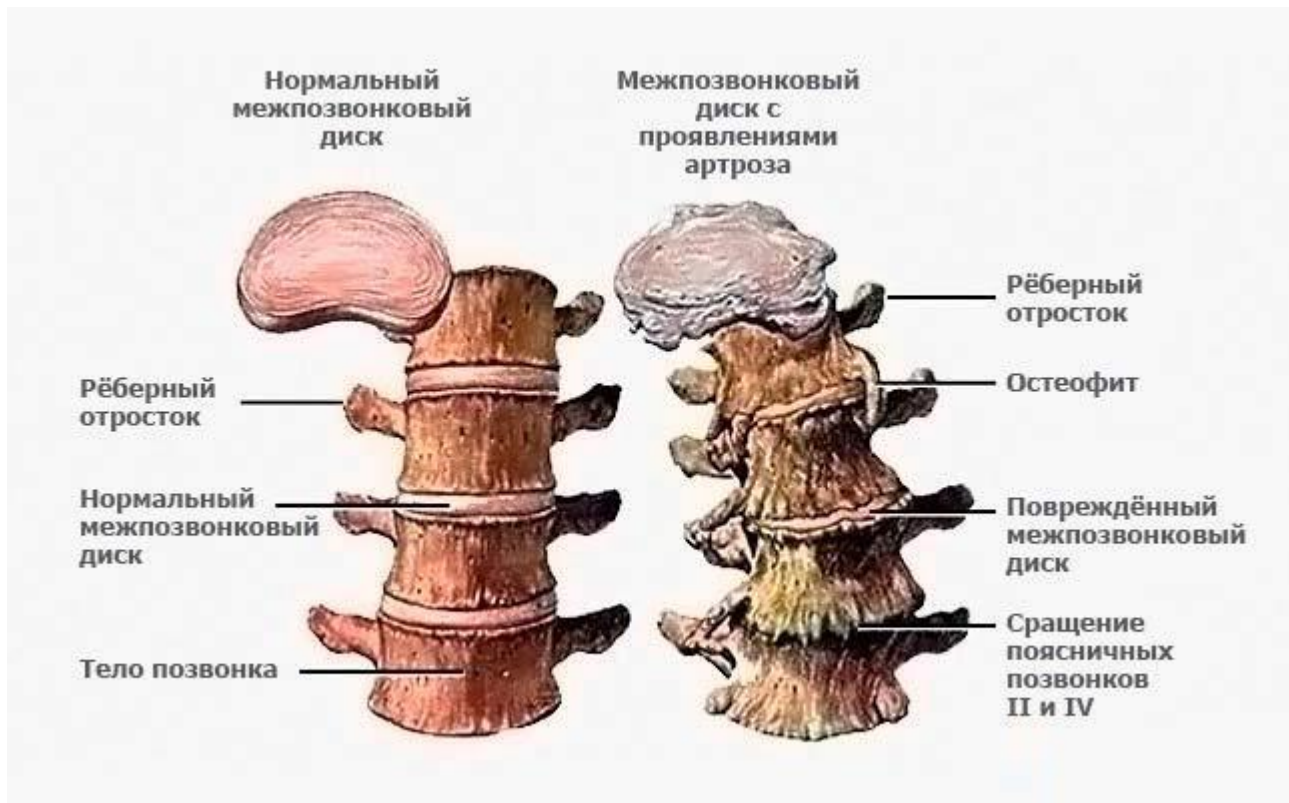




## Позвоночный столб



# НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ОСТЕОХОНДРОЗЕ



# ЛЮДИ С БОЛЯМИ В СПИНЕ И ШЕЕ ЧАСТО ГОВОРЯТ:

- Я взвалила всё это на свои плечи.
- Я беру на себя в жизни слишком много.
- Это для меня непосильная ноша.
- У меня такое ощущение, что сын уселся мне на плечи с свесил ножки.
- Это мой “крест” и я должен пронести его через всю свою жизнь.

(Синельников В. В.)



# ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

Возможные психосоматические причины:

Шейный отдел несет голову человека. Положение человеческой головы филогенетически установилось с его прямохождением. Мы говорим, что человек утверждает себя, если он «не склоняет головы» перед трудностями и препятствиям. Это самоутверждение не ведет к цервикальному синдрому до тех пор, пока осуществляется в границах психологической нормы. (Weintraub (1969, 1973) )

- Недостаточно гибки в мыслях, нежелание видеть другие стороны вопроса, упрямство
- Неспособность, нежелание рассматривать ситуации с разных сторон
- Отсутствие моральной поддержки. Чувство, что тебя не любят.
- Сдерживание чувства любви. (Луиза Хэй)



# ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

Положительные установки:

У меня добрые отношения с жизнью.

Легко и гибко рассматриваю я все стороны вопроса.

Есть множество путей подхода к делу или его решения.

Все идет хорошо. (Луиза Хэй)



## 1. ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

1Ш	Страх. Смятение. Бегство от жизни Недовольство собой. «Что скажут соседи?»	Я – человек сосредоточенный, спокойный и уравновешенный. Меня приемлет Вселенная. Я доверяю своему высшему Я. Все идет хорошо.
2Ш	Отрицание мудрости. Отказ знать и понимать. Нерешительность. Обида и обвинение. Несбалансированные отношения с жизнью. Отрицание духовности.	Я – неотделимая часть Вселенной и жизни. Мне совершенно безопасно познавать и расти.
3Ш	Принятие на себя вины других. Чувство вины. Мученичество. Нерешительность. Самоизнурение. Вы откусываете больше, чем можете проглотить.	Я несу ответственность только за себя, и меня радует моя сущность.
4Ш	Чувство вины. Подавляемый гнев. Горечь. Сдерживаемые чувства. Еле сдерживаемые слезы.	У меня чистые и ясные отношения с жизнью. Ничто не препятствует моему наслаждению жизни прямо сейчас.
5Ш	Боязнь насмешек и унижения. Боязнь выразить себя. Отказ от собственного блага. Перегрузка.	Мое общение чисто. Я признаю то, что является благом для меня. Я отбрасываю все ожидания. Меня любят, я в безопасности.
6Ш	Тяжести. Перегрузки. Стремление выправить других. Сопротивление. Отсутствие гибкости.	Я охотно, позволяю другим учиться на их собственном опыте. Я нежно забочусь о себе. Мне легко шагать по жизни.
7Ш	Смятение. Гнев. Чувство беспомощности. Невозможность дотянуться.	Я имею право быть собой. Я прощаю прошлое. Я знаю, кто я. Я излучаю вокруг себя любовь.





# ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

Грудной отдел. Совсем иным является психосоматическое значение среднего отдела позвоночника, который без анатомически точного отграничения можно соотнести с грудным отделом. Этот отдел сильнейшим и наиболее зримым образом отражает настроение человека.

**Печаль, отчаяние, утрата мужества заставляют человека согнуться, они характеризуются его согнутой спиной.**

Возникающие при этом болезненные мышечные напряжения неправомерно часто истолковываются как локальные процессы неясного генеза, как «ревматические», если упускают из виду возможности их психосоматического понимания.

**Сутулость подростков во многих случаях представляет собой результат внутренней установки, возникшей в силу того, что они не в состоянии отвечать внешним и внутренним требованиям, предъявляемым жизнью к духовно не созревшему телу. «Эти юноши не доросли до своей взрослости» (Weintraub, 1969).**



# ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

**Чувство вины. Внимание приковано ко "всему тому", что в прошлом. "Оставьте меня в покое".**

*Общие позитивные установки:*

**Я предаю забвению прошлое. С любовью в сердце я могу свободно идти вперед.**



1Г	Боязнь жизни. Слишком много дел и забот. Не могу справиться. Отгораживание от жизни.	Я принимаю жизнь и легко нахожу в ней свое место. Отныне все хорошее принадлежит мне.
2Г	Страх, боль и обида. Нежелание сочувствовать. Душа на замке.	Мое сердце прощает и забывает. Любить себя безопасно. Моя цель – внутренний мир и покой.
3Г	Внутренний хаос. Застарелые глубокие обиды. Неспособность общаться.	Я всех прощаю. Я прощаю себя. Я люблю себя. Я лелею себя.
4Г	Горечь. Потребность вредить. Проклятия.	Я открываю в себе дар прощать, и мы оба получаем свободу.
5Г	Отказ перерабатывать эмоции. Сдерживание чувств, гнева.	Я не препятствую течению жизни во мне. Я хочу жить. Все идет хорошо.
6Г	Озлобленность. Скопление отрицательных эмоций. Страх перед будущим. Постоянное беспокойство.	Я верю, что жизнь открывает передо мной правильный пути. Любить себя безопасно
7Г	Накопление боли. Отказ радоваться.	Я с удовольствием отдаюсь жизни. Пусть сладость наполняет мою жизнь.
8Г	Навязчивые мысли о поражении. Неприятие собственного блага.	Я – человек открытый и принимаю все хорошее. На моей стороне любовь и поддержка – Вселенной.
9Г	Чувство, что жизнь вас предала. Обвиняете других. Вы – жертва.	Я возвращаю себе мою силу. Я с любовью создаю свою собственную реальность.
10Г	Отказ принимать на себя ответственность. Потребность быть жертвой. «Это вы виноваты».	Я открываюсь навстречу радости и любви, радостно их принимаю, с радостью отдаю другим.
11Г	Низкое мнение о себе. Боязнь отношений.	Себя я вижу человеком красивым, достойным любви и признательности. Я горжусь моей сущностью.
12Г	Не признаете право на жизнь. Неуверенны и боитесь любви. Не обладаете способностью усваивать.	Отныне я воспринимаю радости жизни и дарю их другим. Желание лелеять себя.



# ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

Поясничный отдел. Прострел (люмбаго) - острый эпизод. Он может быть вызван резким движением или поднятием тяжести, но часто возникает и без видимых причин. Он часто, но не обязательно, случается вследствие таких изменений в позвоночнике, как дископатия или смещение позвонка.

Хронические боли в поясничном отделе часто являются выражением психического отягощения. **Мы встречаемся с ними прежде всего у женщин, которые компенсируют неуверенность в себе, в своем соответствии семейным или профессиональным требованиям** преувеличенно прямой осанкой, но также и у женщин, оставивших свое сопротивление и подавленных грузом повседневных забот.

**Хронические боли в поясничном отделе могут также быть выражением фрустрации.** Они связаны прежде всего с нереализованными ожиданиями, обращенными к межличностным отношениям, и с вытекающим из этого состоянием неудовлетворенности. **У мужчин они нередко представляют собой неосознанную демонстрацию неудачи** - будь то в профессии или в реализации своих мужских функций.



# ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

**Страх из-за денег. Отсутствие финансовой поддержки.**

*Общие позитивные установки:*

**Я доверяюсь жизненному процессу. Я всегда получаю то, что мне нужно. У меня все благополучно.**



### III. ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

1П	Настойчивое устремление к любви и потребность в одиночестве. Неуверенность.	Мне безопасно во Вселенной, и сама жизнь о всей ее полноте любит и поддерживает меня.
2П	Вы прочно увязли в обидах детства. Не видите выхода.	Я расту, продлевая родительские рамки, и живу для себя. Настала моя очередь.
3П	Сексуальное совращение. Чувство вины. Ненависть к себе.	Я передаю забвению прошлое. Я дорожу собой и своей сексуальностью. У меня все спокойно. Меня любят.
4П	Отвергаете сексуальность. У вас финансовая неустойчивость. Страх за свою карьеру. Чувство беспомощности.	Мне нравится моя сущность. Я твердо сознаю собственную силу. У меня все надежно на всех уровнях.
5Г	Ненадежность. Трудности в общении. Гнев. Неспособность получать удовольствие.	Я заслуживаю наслаждение жизнью. Я прошу то, чего хочу, и принимаю с радостью и удовольствием.



# КРЕСТЦОВЫЙ И КОПЧИКОВЫЙ ОТДЕЛЫ

IV. КРЕСТЕЦ		
1	Потеря силы. Застарелое злое упрямство.	В своей жизни я олицетворяю и силу, и власть. Я предаю прошлое забвению и полагаюсь на собственные силы.
V. КОПЧИК		
1	Вы не в ладу с собой. Продолжаете упорствовать, вините себя. Не расстаётесь со старой болью.	Я начинаю любить себя и тем выравниваю мою жизнь. Я живу в сегодняшнем дне и люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть.

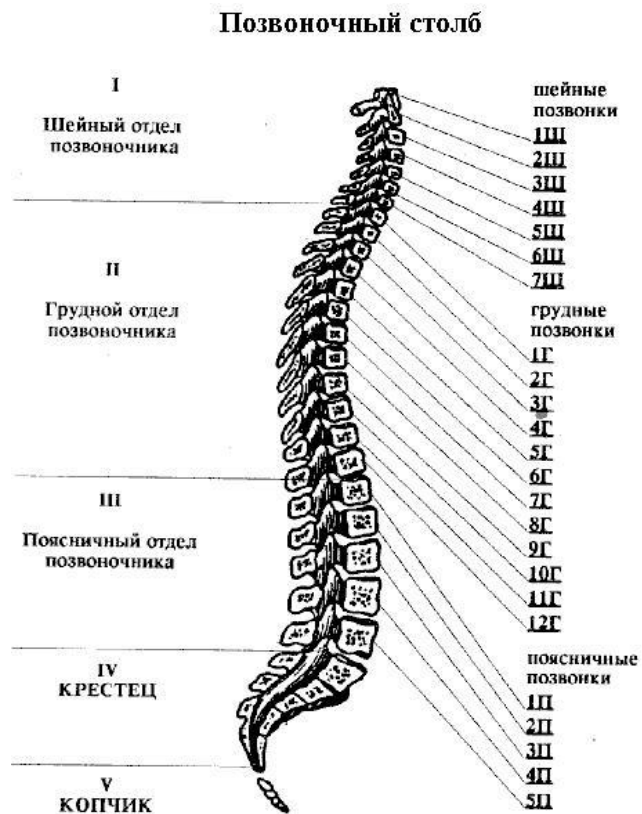


В КАКОЕ ВРЕМЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО  
ВЫПОЛНЯТЬ  
ПРОИЗНЕСЕНИЕ АФФИРМАЦИЙ?





# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



# РАССТРОЙСТВА, СВЯЗАННЫЕ С ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ

- неврозы,
  - невроз сердца,
  - вегето-сосудистая дистония,
  - нейроциркуляторная астеня
  - панические атаки
  - синдром гипервентиляции и др.
- Отдельно (соматоформные расстройства):
- Ком в горле (“Истерический ком”)
  - Скрежетание зубами
  - Психогенная кривошея
  - Психогенный зуд и др.



# ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ



Психотерапевтический



Фармакотерапевтический



ПРИ НЕВРОЗЕ СЕРДЦА НАЗНАЧАЮТ  
ПРЕПАРАТЫ ИХ ГРУППЫ БЕНЗОДИАЗЕПИНОВ,  
НАПРИМЕР,  
ГРАНДАКСИН (ТОФИЗОПАМ), ТОЗЕПАМ  
(ОКСАЗЕПАМ) И ДР.



# КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ



Психотерапевтический



**В КРАЙНИХ СЛУЧАЯХ !!!**

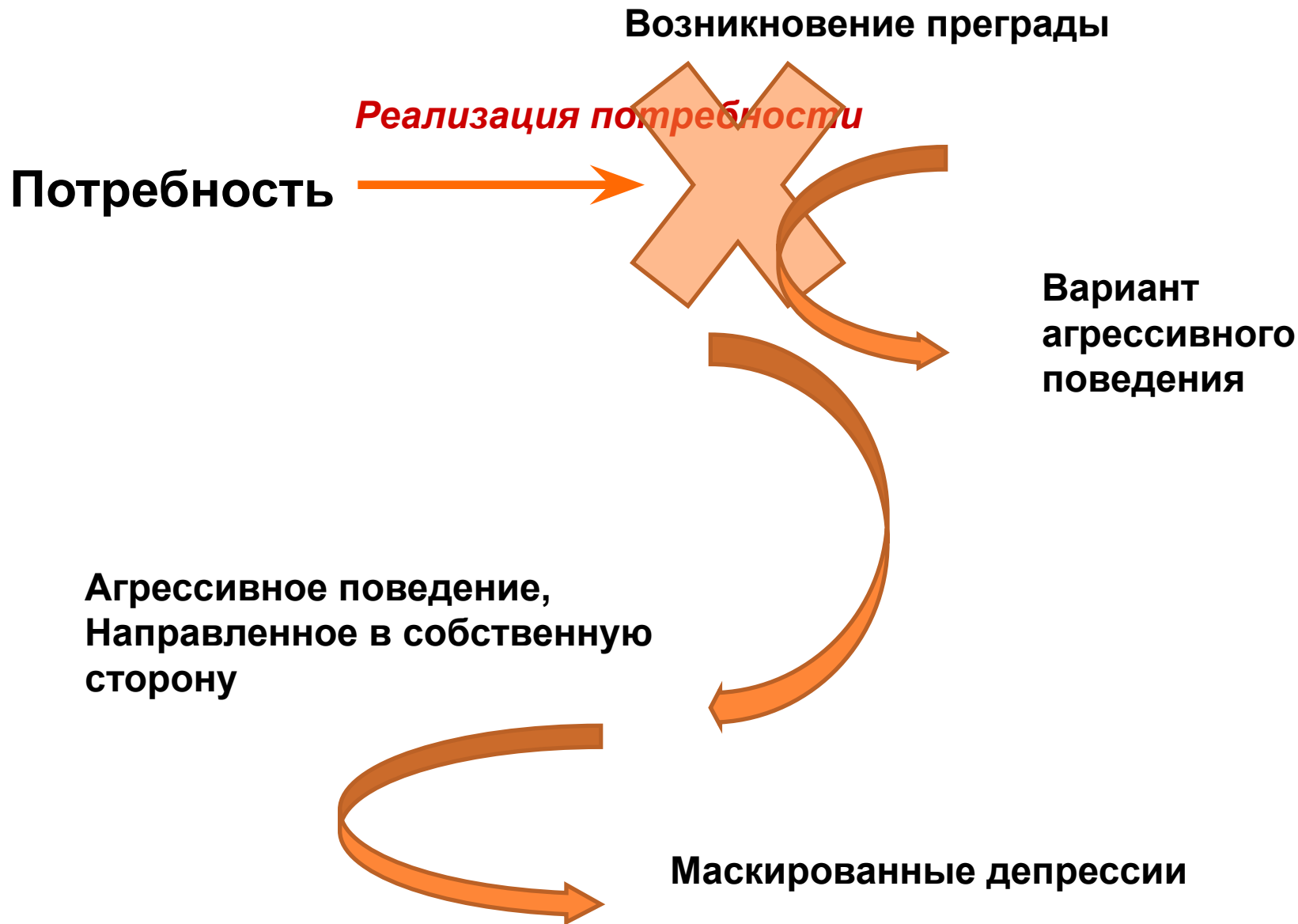
Фармакотерапевтический

**Аутотренировка человека, вооружённость знаниями,  
активный подход к устранению расстройств**

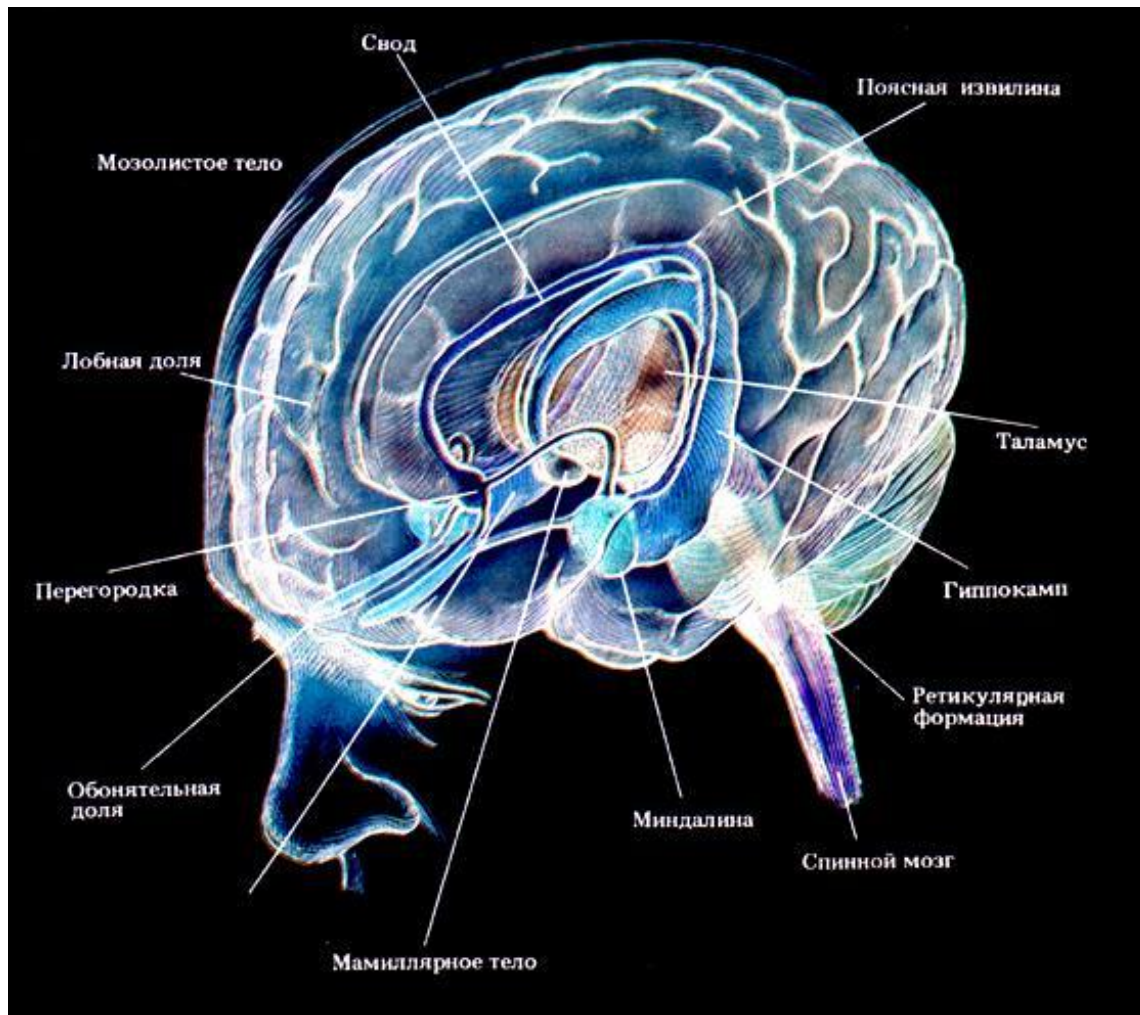
В сочетании с активными, адекватными физическими  
нагрузками для поддержания соответствующего тонуса  
работы Вегетативной нервной системы



# ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

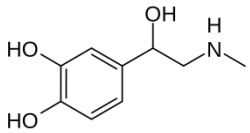


# С ЭМОЦИЯМИ СВЯЗАНА ЛИМБИКА

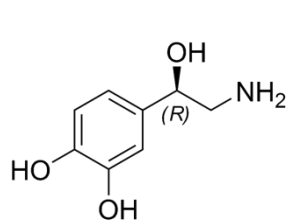


# ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

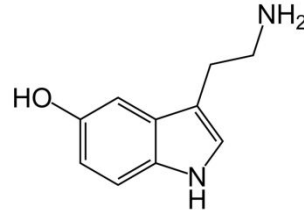
## Моноамины:



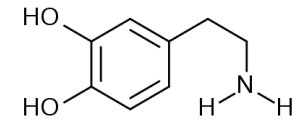
адреналин



норадреналин



серотонин



дофамин





## Синдром дефицита дофамина

- ангедония
- апатия
- Аспонтанность
- Уплощенный эффект
- Эмоциональная отгороженность
- Затрудненное абстрактное мышление
- нарушение плавности и содержательности мышления

## Синдром дефицита норадреналина

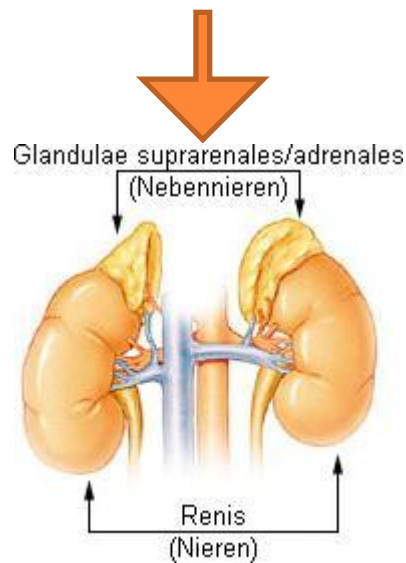
- трудности концентрации внимания
- «дефицит» рабочей памяти
- замедление информационных процессов
- Боли
- снижение настроения
- Моторная заторможенность
- утомляемость

## Синдром дефицита серотонина

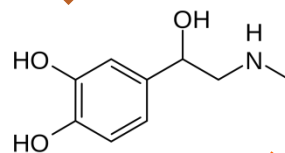
- Снижение настроения
- Тревога
- приступы паники
- Фобии
- абсцесии и компульсии
- булимия
- боли

# ВО ВРЕМЯ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Со стороны **симпатической нервной системы** происходит воздействие на мозговой слой надпочечников



**Выброс адреналина в  
высоких концентрациях**



адреналин

Резкое сужение  
сосудов

Повышение  
артериального давления

Увеличение  
ЧСС

Расширение  
просвета бронхов

В ЭВОЛЮЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ  
СОХРАНИЛАСЬ СТРАТЕГИЯ БЕГСТВА ОТ  
ОПАСНОСТИ, НО МЫ ПОСТОЯННО ЕЁ  
ПОДАВЛЯЕМ



ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ  
ПРИСТУПА ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ?



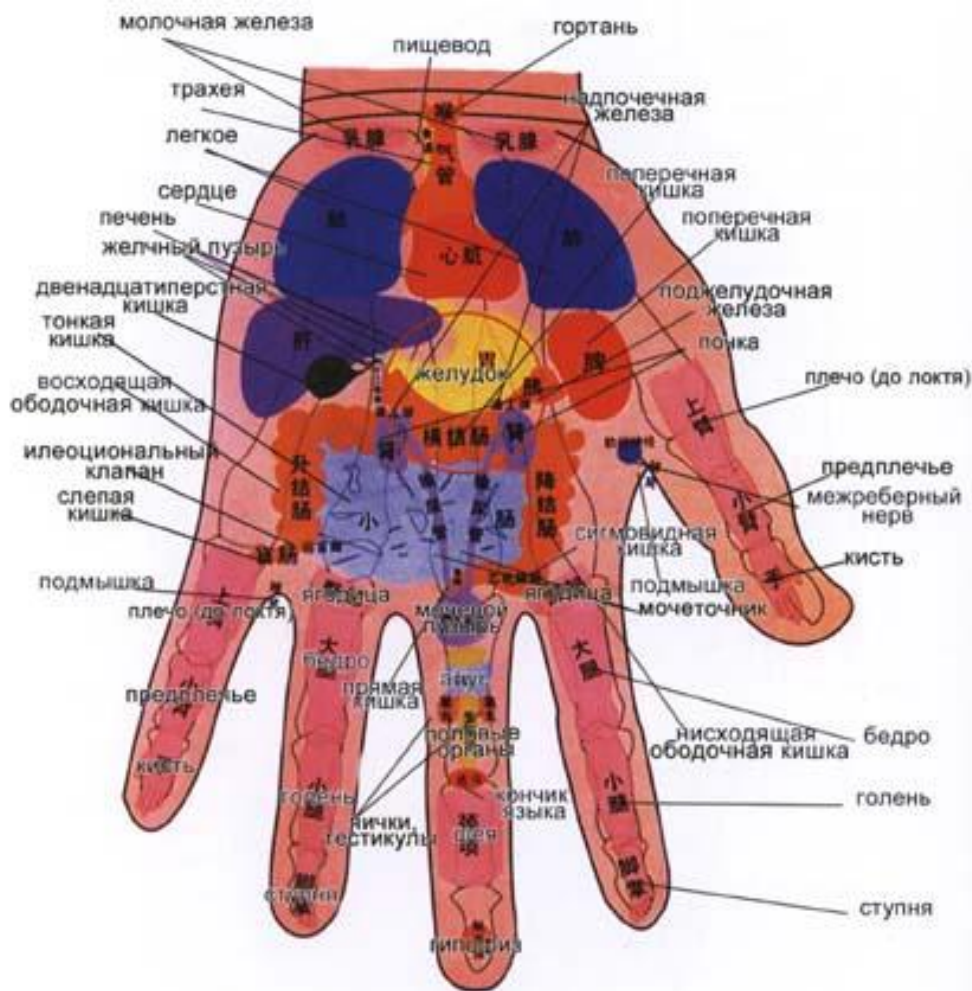
# УПРАЖНЕНИЯ



# НЕКОТОРЫЕ ТЕХНИКИ САМОМАССАЖА И НЕКОТОРЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ



# ЕЩЁ У ДРЕВНИХ СЛАВЯН БЫЛИ РИТУАЛЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОРАБОТКУ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК.




# МИГРЕНИ

- Ненависть к принуждению. Сопротивление ходу жизни.
- Фобии, проистекающие из страхов, связанных с половой жизнью.
- Недооценка себя. Самокритика
- Завышенные требования к себе, раздражение несовершенством жизни. Привычное состояние нервной системы — быть всегда на пределе своих возможностей.
- Фобии, связанные с состоянием после аборта (мигрень является в том числе симптомом постабортного синдрома).  
нужна ссылка на статью Постабортный синдром.
- Стремление избежать любых ошибок.

*Как следствие, возникают мышечные спазмы, варианты эмоциональных блокировок.*

Установки:

 Важно осознание, что мир несовершенен. Все мы — несовершенны. И, самое главное — никто не требует от нас быть совершенными. Мы можем ошибаться, можем делать свой выбор. Нет ничего хуже, чем жить, выполняя социальный заказ, сделанный родителями, друзьями, мужем (женой).

**Не стесняйтесь раскрыть свои творческие потенциалы.**





# ДИТЕР БЕК НАПИСАЛ КНИГУ СО СТРАННЫМ НАЗВАНИЕМ “БОЛЕЗНЬ КАК САМОИСЦЕЛЕНИЕ”

(БОЛЕЗНЬ - НЕ ТУПИК, А ПОИСК ВЫХОДА ИЗ ТЯЖЕЛОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, В КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК ИНОГДА УСПЕШНО, А ИНОГДА НЕТ, ПЫТАЕТСЯ СПРАВИТЬСЯ С ОБРУШИВШИМИСЯ НА НЕГО НЕВЗГОДАМИ.)

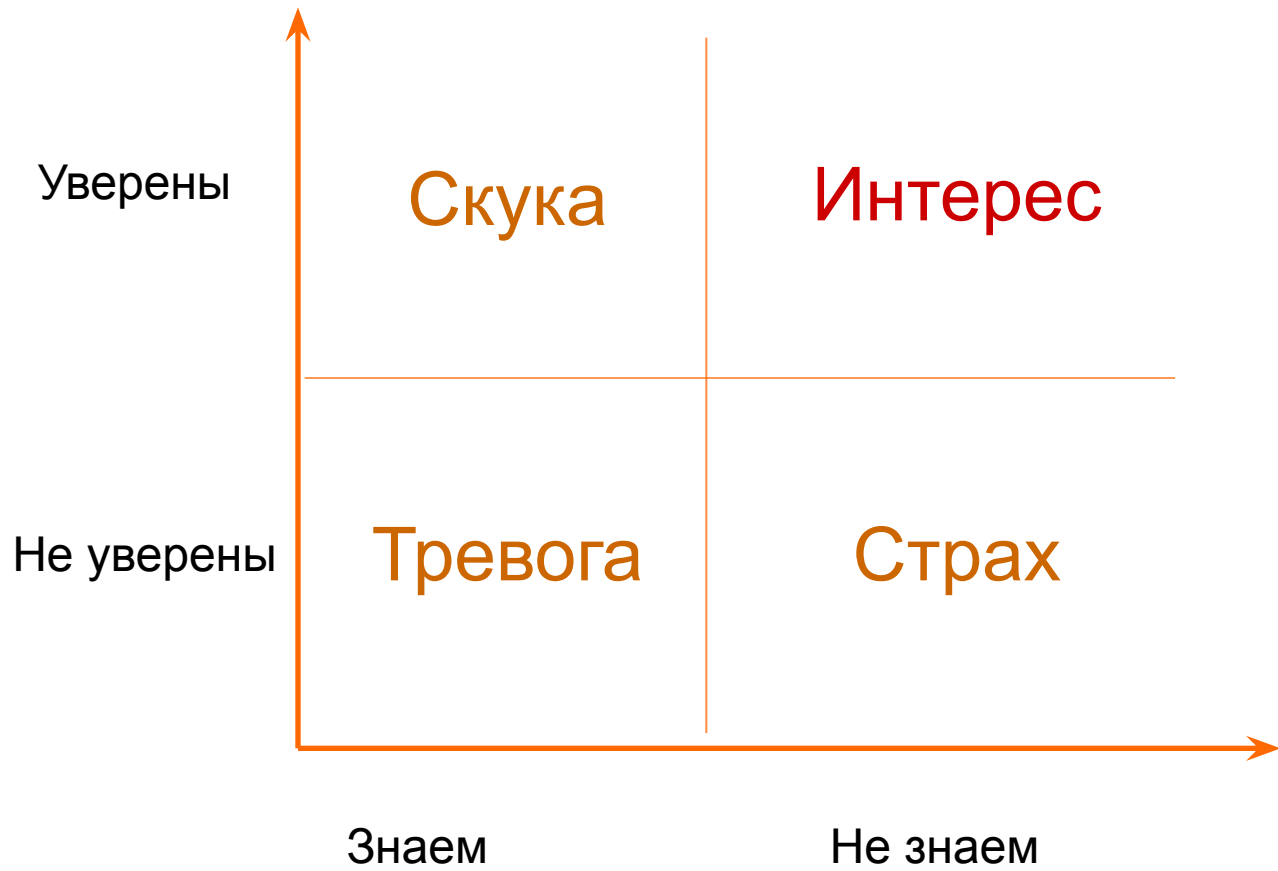


ГЕОРГ ВАЛЬТЕР ГРОДДЕК (1866-1934) – «В КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ СКРЫТЫ ТЕНДЕНЦИИ К САМОИЗЛЕЧЕНИЮ. ОНИ ЕСТЬ ДАЖЕ В РАКЕ. ДАЖЕ В ПРОЦЕССЕ УМИРАНИЯ ЕЩЕ РАСПОРЯЖАЕТСЯ ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ ПЫТАЕТСЯ ЛЕЧИТЬ И ВЕСТИ К ЦЕЛОСТНОСТИ, К ВОЗМОЖНО ЛУЧШЕМУ СУЩЕСТВОВАНИЮ ПРИ ПЛОХИХ УСЛОВИЯХ"



ГЕОРГ ГРОДДЕК ПИСАЛ: "МЕЖДУ ВРАЧОМ И БОЛЬНЫМ СУЩЕСТВУЕТ СТРАННАЯ ТАЙНА. ПОНИМАНИЕ ДРУГ ДРУГА БЕЗ СЛОВ. СИМПАТИЯ, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ УЛОВИТЬ И ПОНЯТЬ. ТАМ, ГДЕ ЭТО ВЗАИМОПОНИМАНИЕ ОТСУТСТВУЕТ, ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ВРАЧ СКАЖЕТ БОЛЬНОМУ, ЧТО ЛИЧНО ОН НЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ. ЭТО НЕ ЖЕСТОКОСТЬ, А ОБЯЗАННОСТЬ. НА СВЕТЕ СУЩЕСТВУЕТ ДОСТАТОЧНО ВРАЧЕЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ НАШЕЛ ТАКОГО ВРАЧА, В КОТОРОМ ОН НУЖДАЕТСЯ».







Высокий уровень тревожности



Низкий уровень уверенности в себе



# ОТКУДА ВОЗНИКАЕТ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

...Из неверных убеждений

*Чтобы быть счастливым, нужно всегда добиваться успеха.*

*Чтобы быть счастливым, нужно, чтобы все любили тебя.*

*Если я сделаю ошибку, это будет означать, что я бестолковый.*

*Я не могу жить без тебя.*

*Если человек спорит со мной, значит, я не нравлюсь ему.*

*Мое человеческое достоинство зависит от того, что думают обо мне другие.*

**Во многом это связано с социальным конформизмом**



ТАКИМ ОБРАЗОМ, КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ (*ПРАВИЛЬНО Я ПОСТУПАЮ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНО*) ПЕРЕМЕЩАЕТСЯ НАРУЖУ, НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. ОНИ СТАНОВЯТСЯ “ГЛАВНЫМИ ОЦЕНЩИКАМИ” ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. **А РЕАЛЬНО ЭТОТ КРИТЕРИЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВНУТРИ САМОГО ЧЕЛОВЕКА.** ПОТОМУ ЧТО ДРУГИЕ ЛЮДИ – СЛИШКОМ НЕСТАБИЛЬНАЯ И РАЗНОКАЛИБЕРНАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ НЕ МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ЧЕЛОВЕКУ РЕГУЛЯРНОЕ, ПОСТОЯННОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ОБЪЕКТИВНЫХ ОЦЕНОК.



# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ

1. Заведите практику **замечать свои достижения**, даже самые мелкие.
2. Заведите практику **не ругать себя за неудачи или слабости**, даже самые мелкие. Самопринятие может совершить великие дела: фразы “Ну что же, ладно, в этот раз не получилось, зато я научился...”
3. В следующей ситуации, когда вы почувствуете неуверенность в себе, спросите себя: “О чем я сейчас подумал? Чего я опасаюсь?” **Взгляните вашей неуверенности в глаза.**
4. Не концентрируйтесь на плохих, тревожных мыслях и ситуациях: **научитесь выкидывать из головы** то, что не меняет вашу жизнь катастрофическим или существенным образом.
5. **Не бойтесь обидеть.** Соблюдайте и уважайте границы другого человека, и точно также соблюдайте и уважайте свои границы!





**Спасибо за внимание!**



## **Отдельное спасибо**

**Елене Николаевне Лесковой - врачу, замечательному психотерапевту, арт-терапевту, другу и коллеге по общим творческим проектам за помощь в оформлении презентационного материала, за ценные рекомендации и советы по подготовке темы семинара.**

