



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

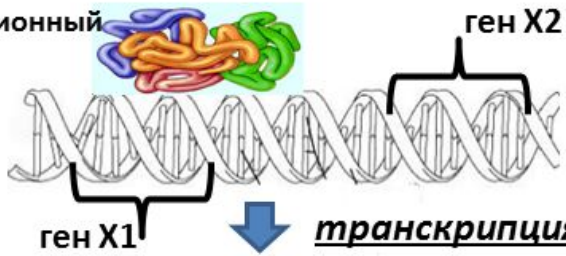


КАК ЭТО ВСЁ РАБОТАЕТ?
КАК МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА ТЕЛО?



Транскрипционный
фактор

ДНК

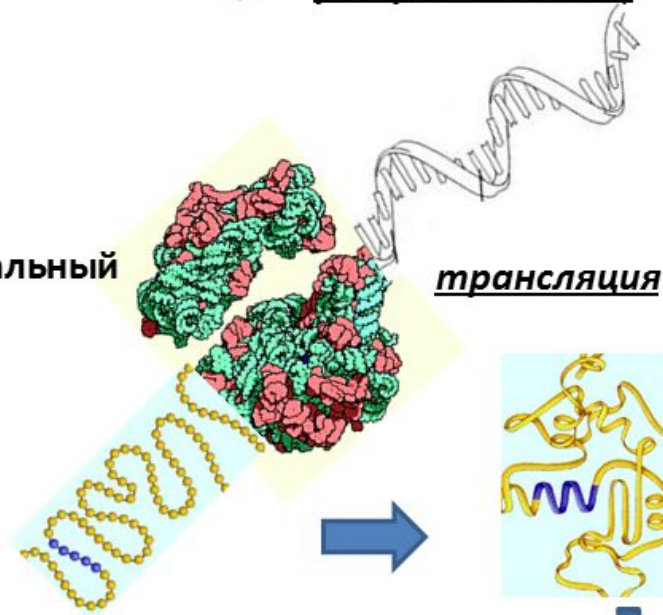


РНК



*Сплайсинг
(вызревание РНК)*

Рибосомальный
аппарат



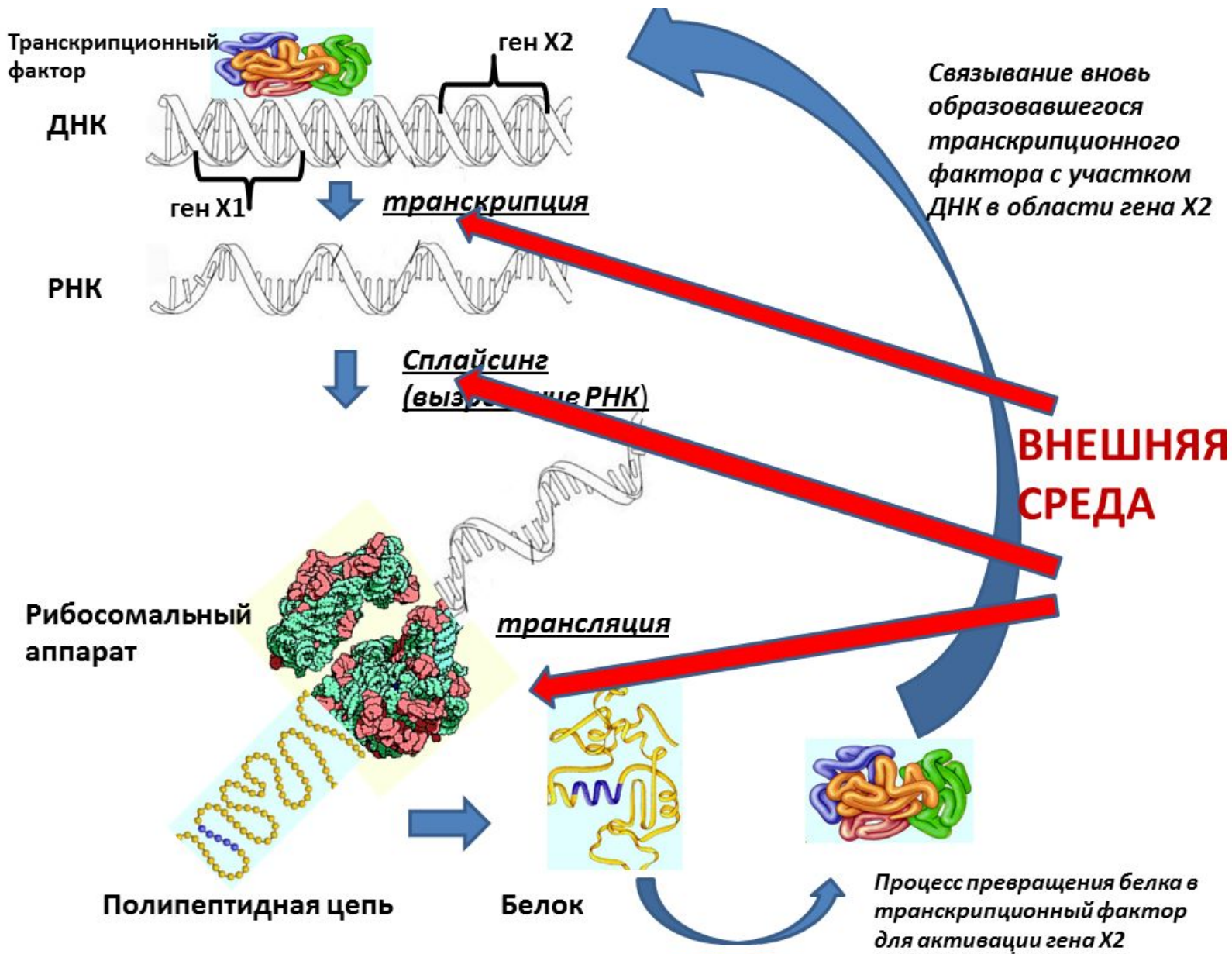
Полипептидная цепь

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



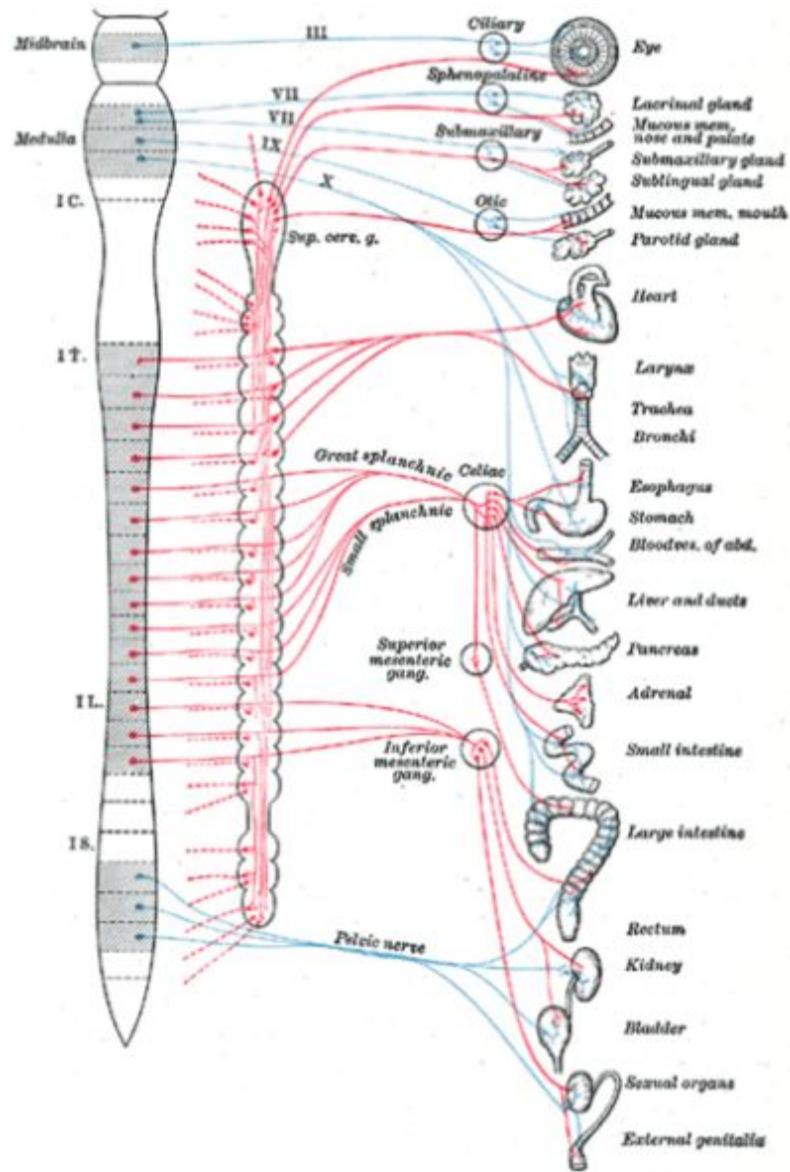
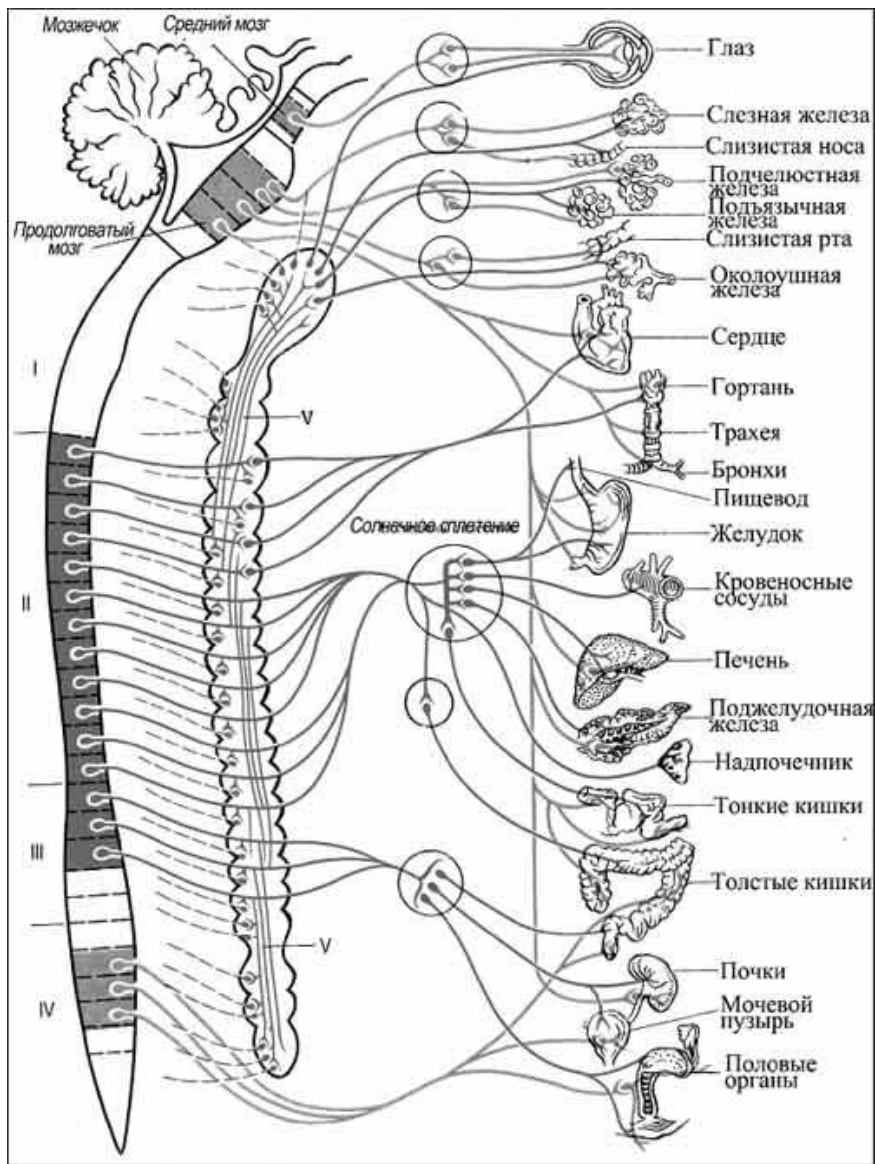
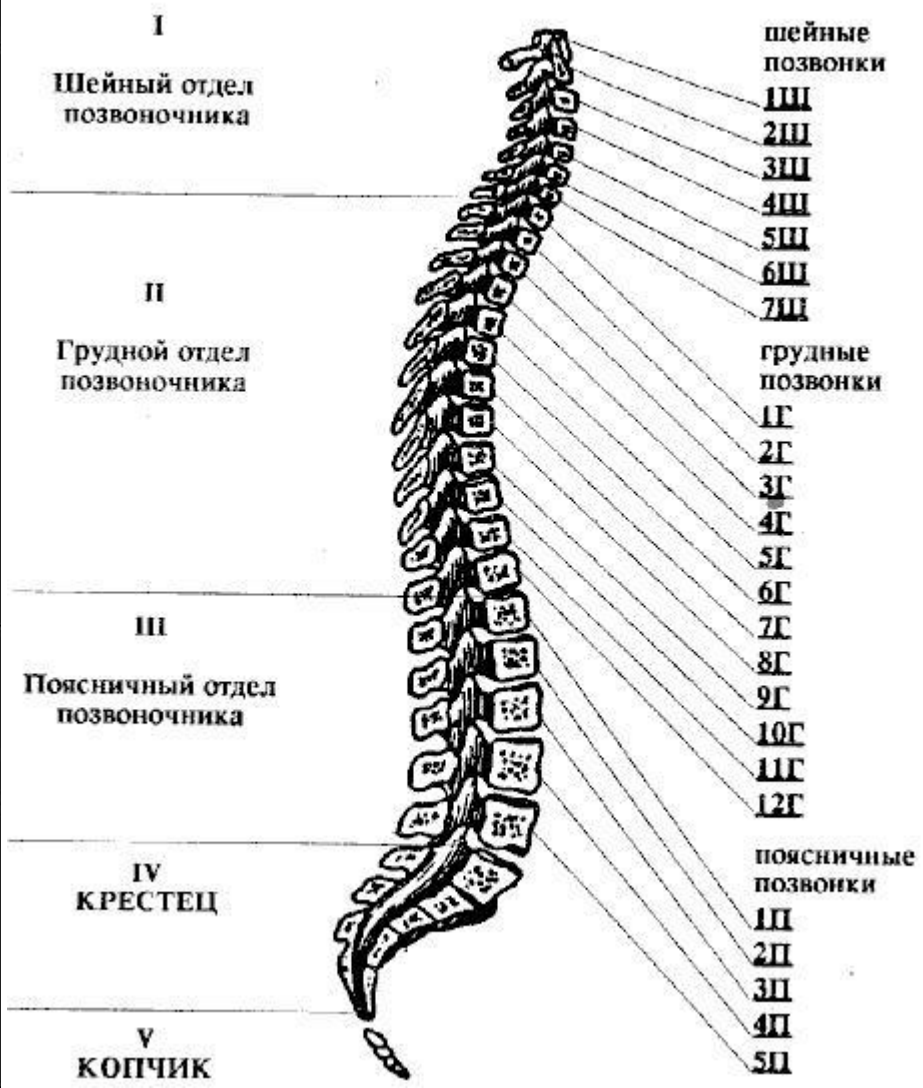


Схема. Анатомия Вегетативной нервной системы
(красным – симпатический отдел, синим – парасимпатический отдел)

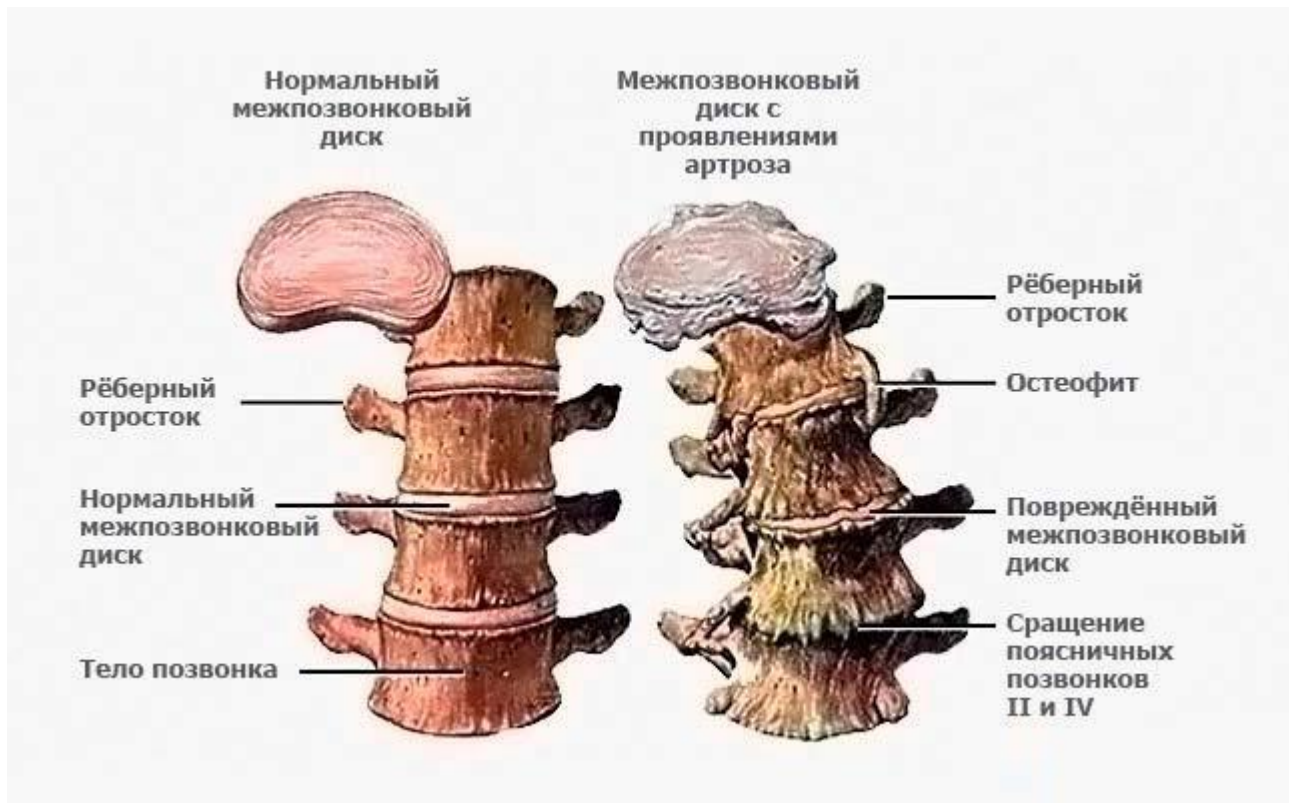




Позвоночный столб



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

Поясничной 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

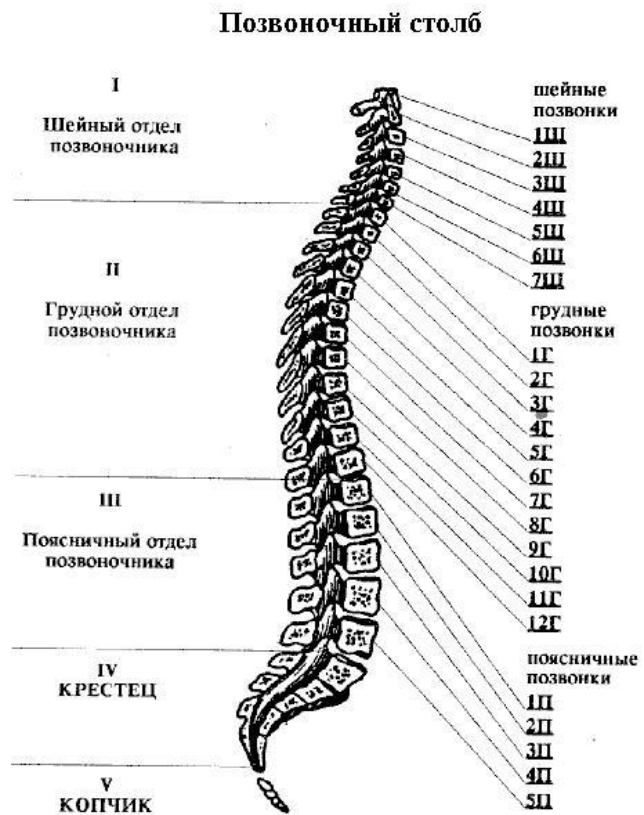
IV. КРЕСТЕЦ		
1	Потеря силы. Застарелое злое упрямство.	В своей жизни я олицетворяю и силу, и власть. Я предаю прошлое забвению и полагаюсь на собственные силы.
V. КОПЧИК		
1	Вы не в ладу с собой. Продолжаете упорствовать, вините себя. Не расстаетесь со старой болью.	Я начинаю любить себя и тем выравниваю 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 !!!

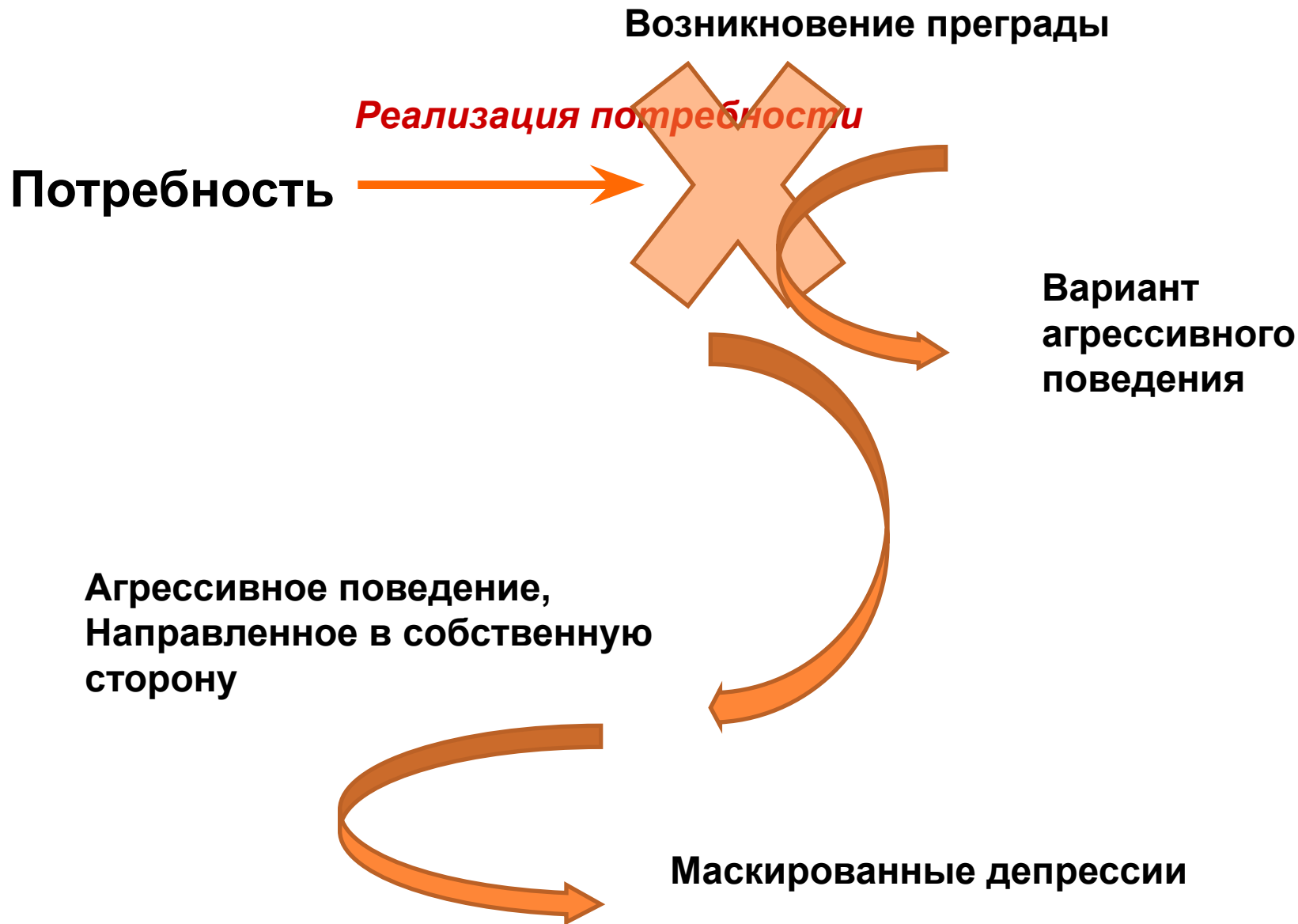
Фармакотерапевтический

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

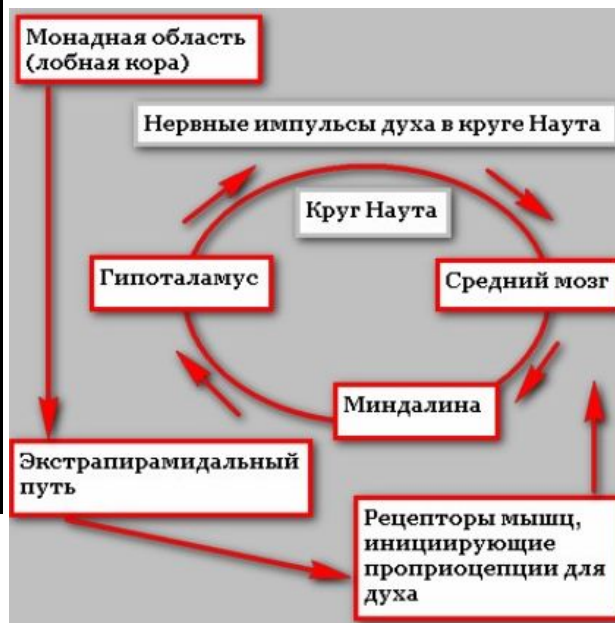
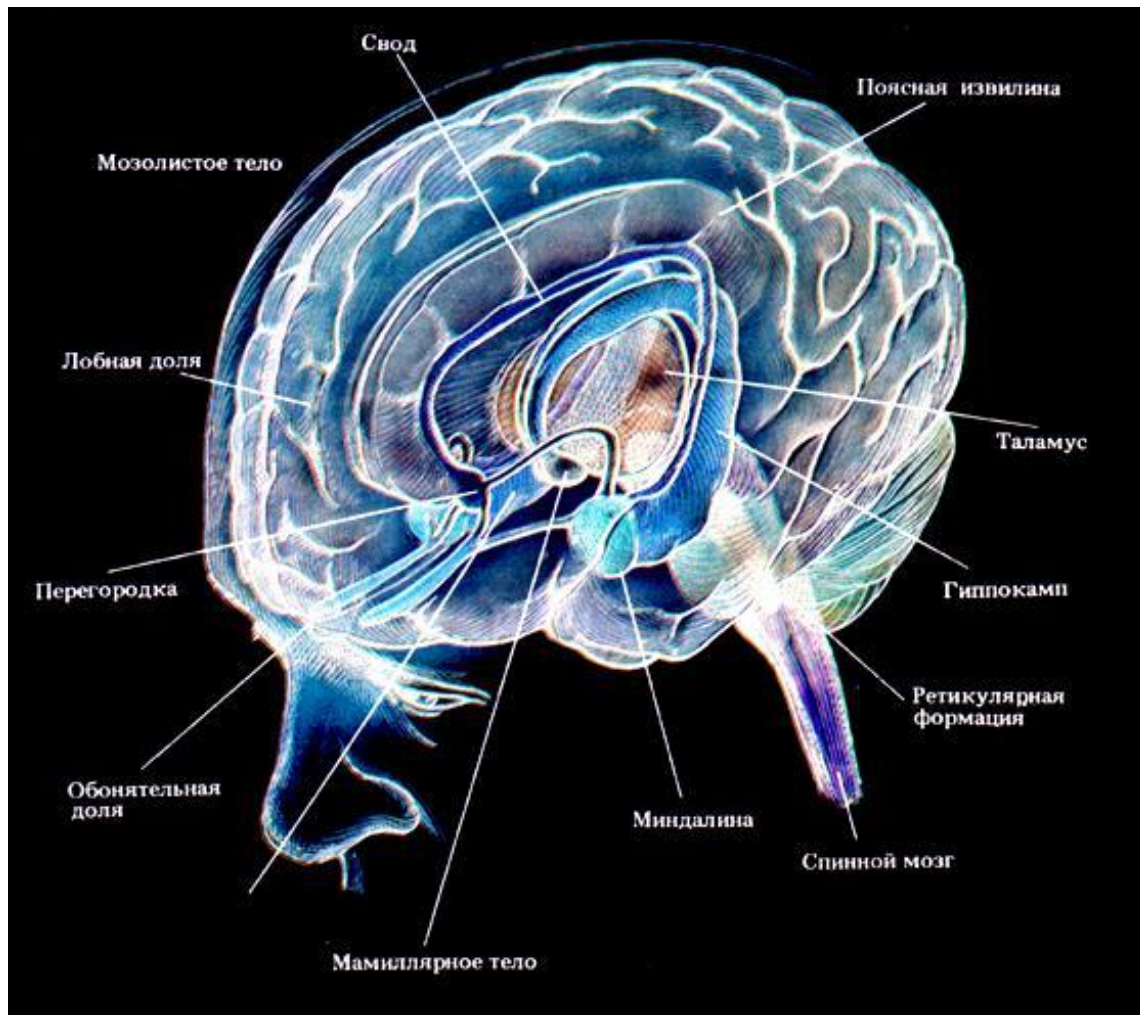
В сочетании с активными, адекватными физическими
нагрузками для поддержания соответствующего тонуса
работы Вегетативной нервной системы



ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

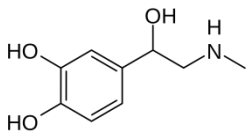


С ЭМОЦИЯМИ СВЯЗАНА ЛИМБИКА

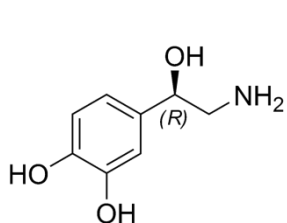


ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

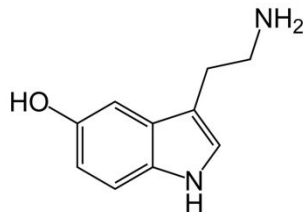
Моноамины:



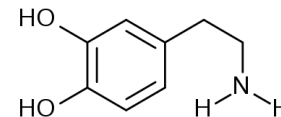
адреналин



норадреналин



серотонин



дофамин



Синдром дефицита дофамина

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

Синдром дефицита норадреналина

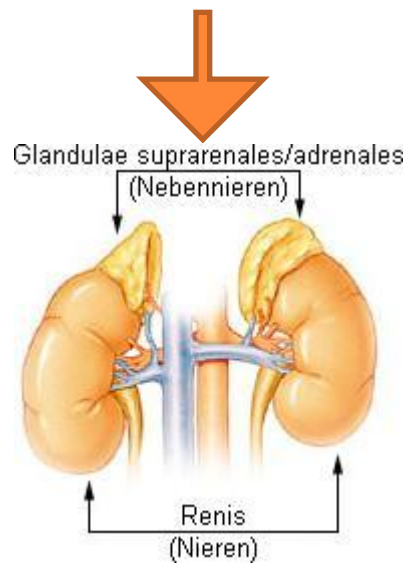
- трудности концентрации внимания
- «дефицит» рабочей памяти
- замедление информационных процессов
- Боли
- снижение настроения
- Моторная заторможенность
- утомляемость

Синдром дефицита серотонина

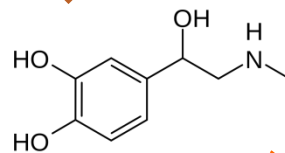
- Снижение настроения
- Тревога
- приступы паники
- Фобии
- абсцесии и компульсии
- булимия
- боли

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?



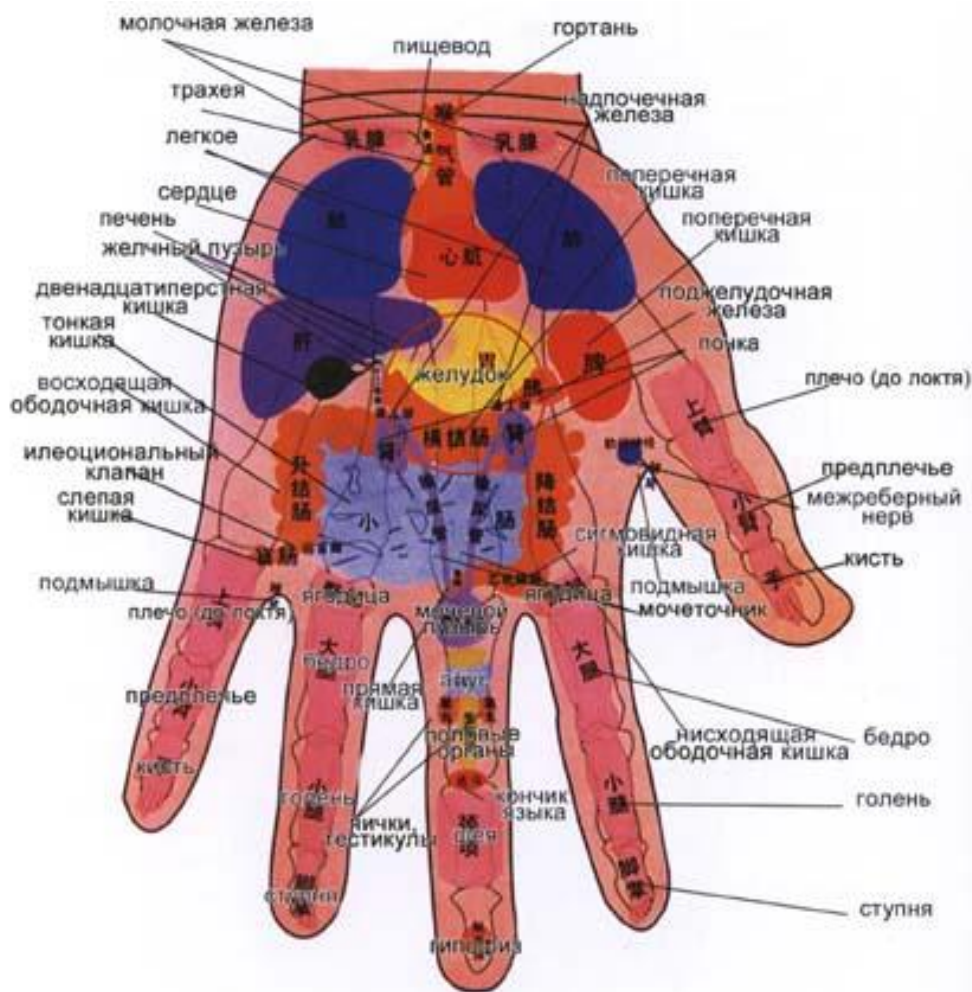
УПРАЖНЕНИЯ



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.)

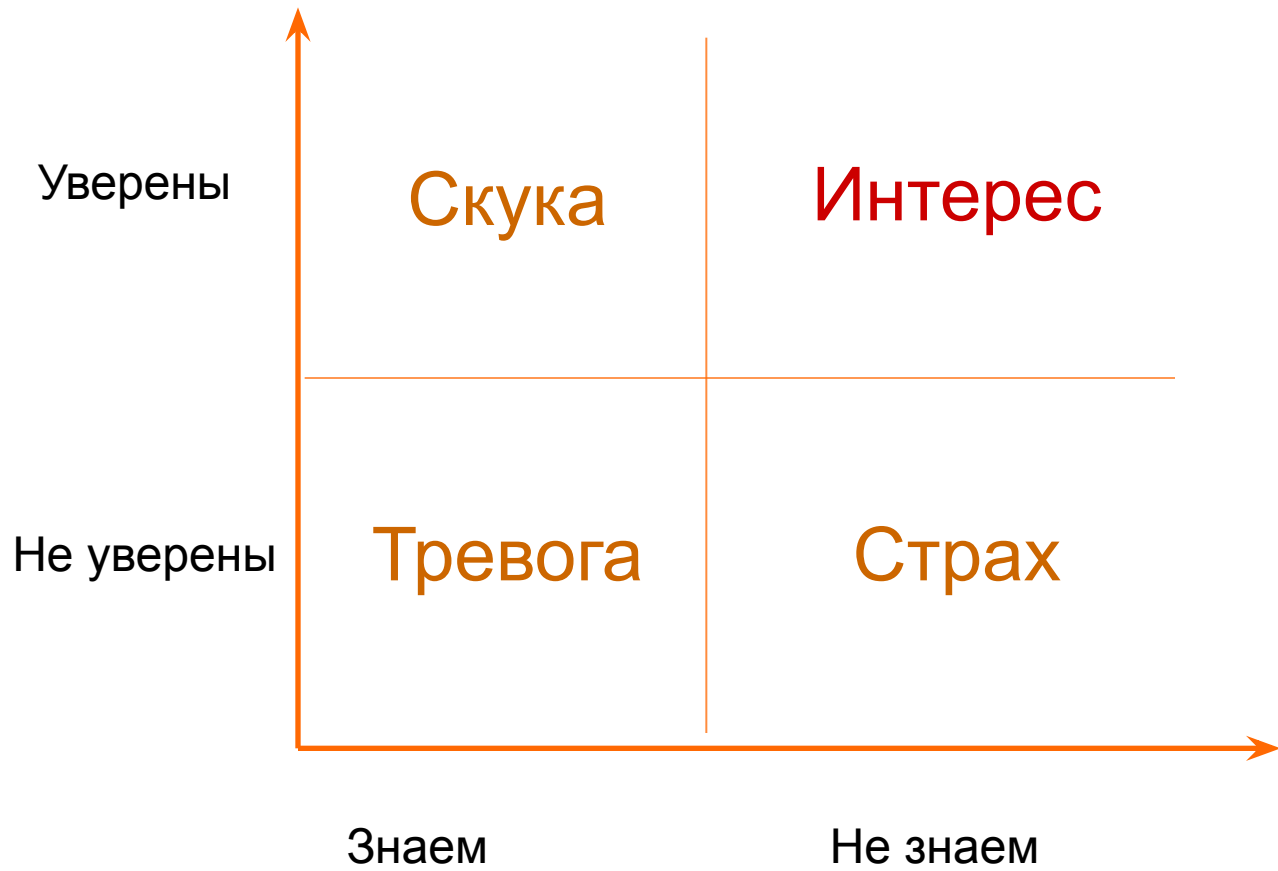


ГЕОРГ ВАЛЬТЕР ГРОДДЕК (1866-1934) – «В КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ СКРЫТЫ ТЕНДЕНЦИИ К САМОИЗЛЕЧЕНИЮ. ОНИ ЕСТЬ ДАЖЕ В РАКЕ. ДАЖЕ В ПРОЦЕССЕ УМИРАНИЯ ЕЩЕ РАСПОРЯЖАЕТСЯ ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ ПЫТАЕТСЯ ЛЕЧИТЬ И ВЕСТИ К ЦЕЛОСТНОСТИ, К ВОЗМОЖНО ЛУЧШЕМУ СУЩЕСТВОВАНИЮ ПРИ ПЛОХИХ УСЛОВИЯХ"



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.

