

Роман Корин

главное про



ПСИХО СОМАТИКУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Роман Корин

Главное про психосоматику

Серия «ГЛАВНОЕ ПРО»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73981997

Главное про психосоматику:

ISBN 978-5-04-247781-2

Аннотация

Слово «психосоматика» сегодня звучит повсюду – в соцсетях, у блогеров, в разговорах о здоровье. Но что это на самом деле: модное объяснение любых болезней или реальный механизм, влияющий на самочувствие?

Эта книга поможет понять:

- что стоит за понятием «психосоматика»;
- как эмоции и стресс влияют на физическое состояние;
- почему лечение симптомов не всегда дает результат;
- как распознавать сигналы своего тела;
- какие шаги помогают снизить напряжение и улучшить самочувствие.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Роман Корин

Главное про психосоматику

© Корин Р., текст, 2026

© Фоменко А., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Знакомы ли вам ситуации, когда у бабушки скачет давление, если внук задерживается допоздна, или у школьника перед каждой контрольной болит живот? На первый взгляд кажется, что они просто манипулируют, но правда кроется намного глубже.

Как кардиолог, я уверенно заявляю: их недомогание чаще всего абсолютно реально. Повышенное давление и боли в животе – классические примеры психосоматики, когда эмоциональные психические процессы проявляются в теле вполне конкретными физическими симптомами.

В своей врачебной практике я видел подобное сотни раз. Бывает, человек лечит язву желудка годами, а оказывается, что основной «подпиткой» болезни является хронический стресс на работе и бесконечные переработки. Такие пациенты не притворяются, их боль существует, просто ее причины скрываются не там, где их принято искать.

Для многих слово «психосоматика» окутано ореолом мистики, однако это реальный медицинский термин, состоящий из двух частей: «психо» – душа и «сома» – тело.

Соответственно, психосоматика – наука о том, как психика влияет на тело и как телесные болезни связаны с эмоциональными

состояниями.

Идея о связи души и тела стара как мир. О ней говорили еще древнегреческие врачи, утверждая, что «невозможно лечить тело, не зная о душе больного». В Средневековье видели в болезнях наказание за грехи, и это тоже по-своему отражало связь внутреннего и внешнего. Намного позднее Фрейд и его коллеги попытались объяснить, как вытесненные эмоции превращаются в телесные симптомы, но реальный научный прорыв произошел только во второй половине XX века с развитием изучения стресса.

Современная психосоматика не имеет ничего общего с эзотерикой, это настоящее научное направление на стыке медицины, психологии и нейробиологии.

Современная психосоматика не имеет ничего общего с эзотерикой, это настоящее научное направление на стыке медицины, психологии и нейробиологии. Она изучает, как именно тревога, гнев и другие эмоции, а также хронический стресс могут не просто усугублять, но и спровоцировать развитие заболеваний.

Понимаю, что вы, скорее всего, хотя бы раз слышали, что «все болезни от нервов», и наверняка пренебрежительно закатывали глаза в ответ на это ультимативное высказывание. Одни используют эту фразу как оправдание: «Просто успокойся и вылечишься», другие – как обвинение: «Сам виноват, что заболел». Вот только обе эти позиции вредны и да-

леки от науки. Так выглядит проявление магического мышления, не имеющего ничего общего с медициной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.