

КОГДА ТЕЛО КРИЧИТ

Понятная психосоматика
и преодоление хронического стресса



Александр Осипов

александр Осипов

Когда тело кричит

«Автор»

2026

Осипов а.

Когда тело кричит / а. Осипов — «Автор», 2026

«Анализы идеальные, а сил нет. Попейте валерьянки, это нервы»... Знакомо? Но почему от этих слов не легче, когда сердце выпрыгивает из груди, в горле стоит ком, а спина скована панцирем? Вы не сходите с ума, и ваша боль абсолютно реальна. Практикующий клинический психолог Александр Осипов объясняет нейрофизиологию соматических сбоев без эзотерики и заумных терминов. Когда человек годами запрещает себе злиться, плакать, говорить «нет» и всё тащит на себе, тело начинает кричать.

В книге: Причины панических атак, кома в горле, зажимов шеи и сбоев ЖКТ. Аптечка самопомощи: соматические техники, снимающие приступ паники за 3 минуты. Протоколы телесного аудита, безопасной злости и возвращения сна. Разрешение быть живым, а не «железным». Ваше тело — не враг. Пора заключить с ним мир.

© Осипов а., 2026

© Автор, 2026

александр Осипов

Когда тело кричит

КОГДА ТЕЛО КРИЧИТ

Понятная психосоматика и преодоление хронического стресса

Александр Осипов

Клинический психолог

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. «Анализы идеальные, а сил нет»

Глава 1. Сердце и паника: почему бешено колотится мотор, когда угрозы жизни нет

Глава 2. Ком в горле и нехватка воздуха: цена проглоченных обид

Глава 3. Спина и плечи: синдром «я всё тащу на себе»

Глава 4. Желудок и вечная тревога: почему живот крутит от контроля

Глава 5. Аптечка самопомощи: как вернуть контроль над телом за три минуты

Глава 6. Телесный аудит: слышать шёпот, пока тело не сорвалось на крик

Глава 7. Учимся злиться экологично: как не сокрушить сосуды собственной вежливостью

Глава 8. Сон и восстановление: как переключить тумблер с тревоги на отдых

Глава 9. Разрешение быть не железным: отказ от роли спасателя

Глава 10. Заключение: союз с собственным телом

Введение. «Анализы идеальные, а сил нет»

Каждый практикующий специалист регулярно видит одну и ту же картину. В кабинет входит человек — бледный, осунувшийся, с потухшим взглядом и увесистой папкой медицинских документов под мышкой.

В этой папке — результаты многомесячных мытарств: МРТ всех отделов позвоночника, суточный мониторинг сердца, УЗИ брюшной полости, развернутые биохимические анализы крови, заключения неврологов, кардиологов и гастроэнтерологов.

И везде вердикт один: «Органической патологии не выявлено. Анализы в пределах возрастной нормы».

Врачи разводят руками, сочувственно вздыхают и в лучшем случае выписывают легкое успокоительное со словами: «Вам нужно просто отдохнуть, попейте валерьянки, это всё нервы».

Но от этой фразы человеку становится только страшнее. В голове нарастает тихая паника:

«Как это — патологии нет? Ведь сердце выпрыгивает из груди так, будто я бегу марафон! Руки немеют, в горле стоит удушливый ком, голова раскалывается, а утром невозможно оторвать себя от подушки. Если врачи ничего не находят — значит, у меня редкая смертельная болезнь, которую пропустили? Или я просто схожу с ума?»

Если эта картина вам знакома — остановитесь. Сделайте глубокий вдох и медленный, спокойный выдох.

Вы не сходите с ума. И вы не выдумываете свои симптомы.

Ваша боль, тахикардия, спазмы в животе и слабость — абсолютно реальны. Их не придумало ваше воображение. Но причина, по которой аппараты МРТ и лабораторные тесты оста-

ются «чистыми», кроется не в поломке органов, а в том, как эти органы работают прямо сейчас под управлением вашей нервной системы.

Не поломка детали, а сбой в настройках

Представьте себе современный автомобиль. Если у него треснуло лобовое стекло или погнулась ось колеса — механик сразу увидит дефект глазами. Это органическая поломка: деталь повреждена физически.

Но бывает и другое. Все детали автомобиля целы, мотор новенький, колеса на месте. Однако бортовой компьютер внезапно дал сбой: он непрерывно подает топливо на максимальных оборотах, держит зажатым стояночный тормоз и включает аварийную сигнализацию посреди пустой дороги. Автомобиль ревет, греется, расходует весь бензин и отказывается нормально ехать.

В организме происходит то же самое. Когда вы годами живете в режиме «надо терпеть», когда берете на себя ответственность за всех вокруг, запрещаете себе злиться, плакать, просить о помощи и говорить слово «нет», психика держится до последнего. Но ее запас прочности не бесконечен.

И когда внутренний контейнер переполняется, в дело вступает вегетативная нервная система. Тело берет управление на себя и начинает кричать через те симптомы, которые вы уже не можете проигнорировать: через давление, одышку, желудочные колики и панические атаки.

Для чего написана эта книга

Психосоматика — это не эзотерика, не «мысли, притягивающие болезни» и не мистическая кара. Это строгая, доказательная нейрофизиология: прямая связь между корой головного мозга, гормонами стресса и гладкой мускулатурой ваших сосудов и внутренних органов.

В этой книге не будет скучных медицинских терминов, нравоучений или пустых советов из серии «просто не нервничайте».

На страницах впереди мы шаг за шагом разберем:

1. Реальные истории из практики: почему у ответственных людей зажимает шею и спину, почему у перфекционистов сбоит пищеварение, и как подавленный гнев превращается в скачки давления.
2. Точный механизм: что физически происходит в теле в момент приступа паники или тревоги.
3. Практические инструменты: соматические упражнения, дыхательные практики и психологические приемы заземления, которые возвращают контроль над собственным состоянием за 3–5 минут.

Главный посыл: *Вам не нужно учиться терпеть боль и жить в ожидании очередного приступа. Ваше тело — не предатель и не враг. Оно просто отчаянно пытается спасти вас единственным доступным ему способом. Давайте снимем ногу с педали газа и научимся слушать то, о чем оно пытается сказать.*

Глава 1. Сердце и паника: почему бешено колотится мотор, когда угрозы жизни нет

Суббота, девять часов вечера. Сергей — 38-летний руководитель среднего звена, примерный семьянин и человек, на которого на работе привыкли полагаться абсолютно все, — сидит на диване и смотрит фильм. Рабочая неделя позади, авралы закрыты, в комнате тепло и тихо. Казалось бы — идеальный момент, чтобы наконец расслабиться.

И вдруг — словно удар под дых.

Сердце внутри грудной клетки делает резкий кувырок, замирает на долю секунды, а затем начинает колотиться с нечеловеческой скоростью — 140, 160 ударов в минуту. Воздуха мгновенно перестает хватать, в глазах темнеет, ладони покрываются липким холодным потом. В голове вспыхивает единственная оглушающая мысль: «Инфаркт. Я сейчас умру прямо здесь, на глазах у семьи».

Жена вызывает скорую. Приезжает бригада фельдшеров, снимает кардиограмму, измеряет давление. Кардиограмма показывает банальную синусовую тахикардию, тропонины в норме, признаков ишемии или инфаркта нет. Фельдшер делает укол спазмолитика с успокоительным, сухо бросает: «Паническая атака. Сердце как у космонавта, проверяйте нервы» — и уезжает.

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.