

В. В. Шишков

Психотерапия функциональных расстройств

*Карманный справочник
врача и психолога*

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ
ФРАГМЕНТ**



Скифия

Санкт-Петербург

2013

ББК 88.5
УДК 159.9
Ш55

Шишков В. В.

Ш55 Психотерапия функциональных расстройств.
Карманный справочник врача и психолога — СПб.:
Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2013. — 496 с.
ISBN 978-5-00025-018-1

Врачи разных специальностей и психологи часто сталкиваются с расстройствами, причинами которых в той или иной степени являются психологические травмы, конфликты, семейные и педагогические проблемы. Данная книга позволит врачу или психологу своевременно заметить у пациента проблемы, нуждающиеся в лечении и коррекции, провести дифференциальную диагностику функциональных и аффективных нарушений, дать первичные рекомендации, фактически начав процесс терапии. Приводятся проверенные эффективные специфические формулировки внушения для воздействия на невротический симптом или функционально-динамический компонент невротоподобного или психосоматического расстройства.

Для врачей общей практики (терапевтов и педиатров), неврологов и других врачей-специалистов, психологов, студентов медицинских и психологических факультетов.

ISBN 978-5-00025-018-1

© Шишков В. В., 2013

© Оформление. ООО ИТД «Скифия», 2013

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	7
Рецензии на книгу «Психотерапия функциональных расстройств»	9
Предисловие	15
Часть I. Предпосылки к возникновению неврозов и психосоматических (функциональных) расстройств	19
Психотипы (личностные радикалы, акцентуации характера). Преморбидные особенности больных неврозами	19
Типы семейного воспитания (дефекты воспитания)	31
Астенические состояния	39
Гиперкинетические расстройства. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)	48
Часть II. Общие неврозы	59
Общие понятия о неврозах. Типы невротического конфликта. Неврозы и неврозоподобные состояния	59
Неврастения	68
Невроз навязчивости (невроз навязчивых состояний)	78
Невроз страха (фобии)	90
Истерия	115
Часть III. Психосоматические (функциональные) расстройства	124
Общее состояние проблемы. Психосоматические и соматопсихические взаимоотношения (с кратким обзором литературы)	124
Энурез и другие виды недержания мочи	133

Энкопрез (недержание кала)	152
Заикание	163
Тики (в т. ч. вокализмы), навязчивые движения (в т. ч. онихофагия, хейломания), ННД — невроз навязчивых движений; неврозоподобные тики, синдром Жюль де ля Туретта	175
Трихотилломания — навязчивое выдергивание волос, ресниц, бровей	195
Паника (паническое расстройство, панические атаки). Страх умереть, задохнуться, упасть в обморок и т. п.	204
Нарушение глотания (дисфагия). Страх глотания, страх подавиться	214
Нервная анорексия — сознательный отказ от еды и похудание у подростков (и взрослых)	219
Соматоформные вегетативные (психо-вегетативные) дисфункции. Вегето-сосудистая (нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу, начальные стадии гипертонической болезни или артериальной гипертензии. Головные боли	232
Соматоформная вегетативная дисфункция сердца и сердечно-сосудистой системы. Нейроциркуляторная дистония по кардиальному типу. Боли, частое сердцебиение и ощущение перебоев в области сердца. Начальные стадии ишемической болезни сердца (ИБС) или стенокардии	241
Соматоформная вегетативная дисфункция верхнего и нижнего отделов ЖКТ. Функциональное расстройство желудка.	

Психогенная диспепсия и метеоризм.	
Синдром раздраженной кишки (СРК)	249
Боли и дискомфорт в животе.	
Гастриты и гастроудодениты	249
Соматоформная вегетативная дисфункция дыхательной системы.	
Психогенные формы кашля и одышки.	
Гипервентиляционный синдром.	
Дыхательный невроз, дыхательные тики, ощущения нехватки воздуха, вздохи	260
Психогенное нарушение частоты мочеиспусканий (невротическая поллакиурия).	
Соматоформная вегетативная дисфункция мочевыделительной системы. Психогенная дизурия	264
Бронхиальная астма и астматический бронхит	275
Нейродермит и (или) кожный зуд, экзема; псориаз	282
Болевой синдром; соматоформное болевое расстройство; гипноанальгезия	309
Избыточный вес (ожирение)	316
Нарушения менструального цикла, в т. ч. болезненные месячные	323
Множественное психосоматическое (соматизированное) расстройство	328
Токсикозы беременности; страх перед родами; подготовка к родам	337
Вегетативные нарушения у женщин в период климакса	348
Сексуальные дисфункции и расстройства	354
Часть IV. Дифференциальная диагностика функциональных расстройств	367
Соматизированные депрессии	367
Часть V. Психопрофилактика неврозов и функциональных расстройств	376

Часть VI. Основные принципы и методы психотерапии, применяемые при лечении функциональных расстройств (краткий обзор)	381
Основные принципы терапии функциональных расстройств	381
Психотерапия и психокоррекция.	
Психопедагогика в спорте	390
Рациональная психотерапия	397
Поведенческая психотерапия	399
Рационально-эмоциональная поведенческая терапия.	401
Психоанализ	402
Глубинная (лично-ориентированная) психотерапия (индивидуальная и групповая).	404
Гештальт-терапия	407
Трансактный (структурный) анализ.	408
Игровая терапия (игровая психотерапия) <i>/совместно с И. И. Марьенко/</i>	409
Семейная психотерапия	412
Нейролингвистическое программирование (НЛП)	415
Гипносуггестивная психотерапия	417
Возрастная регрессия (погружение в прошлое), возрастная прогрессия (перенос в будущее)	422
Трансперсональная психотерапия	428
Сеансы психорегуляции (авторская методика)	433
Часть VII. Заключение	437
Терминологический словарь	447
Сведения об авторе	493

От автора

Как врачи разных специальностей, так и психологи часто сталкиваются с различными расстройствами, причинами которых в той или иной степени являются психологические травмы, конфликты, семейные и педагогические проблемы; или, наоборот, само наличие заболевания (расстройства) у пациента, не обязательно вызванное психологической травмой, накладывает отпечаток на всю его жизнь, меняя систему его отношений порой далеко не в лучшую сторону.

Некоторые из таких заболеваний (расстройств) для большинства родственников является очевидными, например, грубые нарушения поведения; о психологической подоплеке многих заболеваний (функциональных расстройств) ни пациенту, ни его окружению, как правило, вообще ничего не известно, и они годами продолжают наблюдаться у кардиолога, гастроэнтеролога, уролога, аллерголога, дерматолога и других специалистов, приходя к психотерапевту только по поводу незначительных нарушений поведения (раздражительности, «нервных срывов»), корректировать которые не только не нужно, но и опасно, поскольку чревато усилением тех или иных функциональных и (или) аффективных расстройств.

К сожалению, большинство современных психологов не уделяют должного внимания возможным психосоматическим проблемам пациентов, охотно берясь за коррекцию поведения, тем более что это соответствует просьбе взрослого пациента или родителей подростка. На самом деле, зачастую делать этого нельзя, поскольку проблема практически целиком находится в компетенции медицины. Врач-невропатолог, в свою очередь, ориентирован только на по-

иск и лечение органической патологии, а следовательно — на фармакотерапию, назначение которой дает лишь временное видимое (внешнее) улучшение, способствуя хронизации основного расстройства. Врач-психотерапевт, имеющий знания и в медицине, включая психиатрию, и в психологии, сможет правильно понять суть проблемы, поставить диагноз, назначить необходимые обследования, привлечь необходимых специалистов, порекомендовать соответствующие методы лекарственной и безлекарственной терапии, включая те или иные психотерапевтические методы (возможно, порекомендовав и занятия с психологом).

Данная книга позволит врачу или психологу своевременно заметить у своего пациента те или иные проблемы, нуждающиеся в лечении и коррекции, провести дифференциальную диагностику функциональных и аффективных нарушений, дать первичные рекомендации, фактически начав процесс терапии, сориентировать пациента в выборе соответствующего специалиста.

Каждый раздел сопровождается ярким примером, где показаны как типичные ошибки самого пациента, так и его родственников, педагогов, коллег по работе, приведшие к формированию того или иного психосоматического расстройства, а также способы преодоления заболевания.

В конце описания каждого расстройства приводятся многократно проверенные эффективные специфические формулировки внушения, используя которые, врач, владеющий трансовыми техниками, или психолог, использующий в своей работе гетеротренинг, смогут воздействовать на тот или иной невротический симптом или функционально-динамический компонент неврозоподобного или психосоматического расстройства. Аналогичные формулировки целесообразно использовать и самим пациентам в структуре АТ (аутогенной тренировки).

Рецензии на книгу «Психотерапия функциональных расстройств»

Исторически объектом изучения психиатров были преимущественно психотические нарушения и органические психические расстройства, как наиболее клинически выраженные, опасные, приводящие к грубым формам социальной дезадаптации и требующие неотложных мер по выявлению, лечению и предотвращению осложнений.

Однако долгое время в психиатрии не уделялось должного внимания непсихотическим формам психической патологии, неврозам, невротическим реакциям и состояниям, преимущественно проявляющимся функциональными нарушениями.

По данным различных исследований, соматизированные симптомы выявляются у 10-80% физически здоровых лиц, вызывая у них некоторое беспокойство и тревожность в отношении собственного здоровья. Около 40% «длительных болезненных компенсаций» (нетрудоспособности) и 40% постоянной недееспособности составляют пациенты с субъективными жалобами на здоровье, тщательное обследование которых не выявляет объективных предпосылок для предъявляемых жалоб.

Проблема функциональных расстройств актуальна для многих стран и регионов, и со временем проявляет тенденцию к росту. Своевременная диагностика и адекватное лечение этих состояний выдвигается в качестве первоочередных задач системы общественного здравоохранения.

Актуальность данной проблемы диктуется также назревшими медико-психологическими и материально-финансовыми вопросами. Многочисленные дополнительные лечебно-диагностические мероприятия достаточно доро-

го обходятся обществу и приводят к значительным экономическим потерям. Стоимость бесконечных клинических и параклинических исследований, неэффективной терапии настолько велика, что несвоевременная диагностика соматизированных нарушений рассматривается как социально-экономическая проблема для любого общества. Каждый из этих больных поглощает в несколько раз больше времени по сравнению с соматическими больными.

Такие пациенты редко попадают в поле зрения психиатра, предпочитая посещать специалистов соматического и хирургического профиля, которые могут и должны иметь представление об этой группе трудно диагностируемых и трудно поддающихся терапии расстройств.

Книга врача-психотерапевта высшей категории, к. м. н. В. В. Шишкова, имеющего огромный успешный опыт работы с такими пациентами — как детьми и подростками, так и взрослыми, — несомненно будет полезна терапевтам и педиатрам, а также специалистам более узкого профиля, обязательно сталкивающимся в своей практической деятельности с такими трудными пациентами. Она будет полезна специалистам как в диагностическом плане (поможет заподозрить психологическую природу соматических нарушений, привлечь к работе психиатра или психотерапевта), так и в лечебном (в освоении некоторых методик психотерапии).

Главный психиатр Комитета по здравоохранению
Правительства Санкт-Петербурга,
Зав. Кафедрой психиатрии СЗГУ им. И. И. Мечникова
д. м. н., профессор **А. Г. Софронов**

Функциональные расстройства в разных областях медицины встречаются гораздо чаще, чем органические. Как правило, они носят хронический или рецидивирующий характер, создавая большие сложности для врача как в отношении их диагностики, так и в вопросах терапии. Эти расстройства у взрослых пациентов, по данным отечественных и зарубежных авторов, в значительно большей степени вызывают инвалидизацию и социальную дезадаптацию больных.

Вегетология является разделом неврологии и в то же время междисциплинарной по своей сути проблемой. Практически нет форм патологии, в патогенезе и сано-генезе которых не принимала бы участие вегетативная нервная система. Вегетативная нервная система управляет в организме жизненно важными функциями (работой сердца, дыхания, желудочно-кишечного тракта, мочеполовыми функциями и т. д.), она оказывает решающее влияние на организацию процессов адаптации, поведения и поддержания внутреннего гомеостаза. Клинические проявления вегетативной дисфункции относятся к наиболее частым симптомам во врачебной практике. Вегетативные изменения у детей, являющиеся следствием психических расстройств, отмечаются практически во всех органах и системах. Испытывающие эмоциональные проблемы дети, впрочем, как и подростки, да и взрослые пациенты, изматывают не только свою нервную систему, но и весь организм в целом, а поэтому и должны при определенных обстоятельствах ожидать появления вегетативных симптомов. В свою очередь, сам вегетативный симптом, едва появившись, вызывает страх, а тревожное ожидание повторного возникновения этого симптома неизбежно приводит к его повторному появлению. Наиболее ярко эта

концепция «кольцевой зависимости», предложенная академиком А. М. Вейном для объяснения психосоматических расстройств, проявляется при паническом расстройстве с агорафобией, проявляющимся в форме вегетативных кризов. В кардиологии реальные нарушения гемодинамики (повышение АД, аритмии), вызывая физический дискомфорт, ведут к усилению патологической личностной реакции (фобической, тревожно-депрессивной, ипохондрической и др.), что в свою очередь приводит к еще большим нарушениям, в частности к повышению АД. Неврологический компонент, включенный в «кольцевую зависимость» при той же артериальной гипертензии, представлен различными феноменами инсомнических расстройств. Воздействие на неврологическую составляющую — нарушение сна — может привести к разрыву патологического кольца, поддерживающего артериальную гипертензию.

Ни в коем случае не отрицая функциональные расстройства в качестве мультидисциплинарной проблемы, выскажу предположение о приоритете психиатрии/психотерапии в терапии данной патологии. Так, аутогенная тренировка и релаксационные техники дают дозируемую, возрастающую нагрузку вегетативной нервной системе. В результате такого тренинга происходит сдвиг в состоянии покоя в сторону ваготонии.

Однако исторически в России (как и в бывшем СССР) у большинства пациентов (родителей пациентов) имеются предрассудки и страх перед психиатром и даже психотерапевтом, чего не наблюдается в отношении невролога или врача соматического профиля.

Преодолеть такие предрассудки — важная терапевтическая задача, справиться с которой без помощи педиатра или более узкого специалиста, направляющего пациента к психотерапевту, очень сложно.

Книга к. м. н., врача-психотерапевта высшей категории В. В. Шишкова по многим причинам будет полезна специалистам разного профиля, прежде всего неврологам, ежедневно сталкивающимся на практике с такими пациентами: она поможет провести дифференциальную диагностику невротических и неврозоподобных нарушений, дать первые рекомендации (фактически начав процесс терапии), а также своевременно подключить к лечению нужных специалистов.

Главный детский невролог Санкт-Петербурга,
Лауреат Государственной премии,
к. м. н., доцент кафедры
детской неврологии и нейрохирургии СЗГУ им. И. И. Мечникова
Т. А. Лазебник

*Светлой памяти
Моего Отца Шишкова Виталия Серафимовича
и Моего Учителя Нахимовского Александра Ильича
посвящается*

ПРЕДИСЛОВИЕ

За мою многолетнюю практику на прием в кабинет психотерапии в Консультативно-диагностический Центр Санкт-Петербургской Педиатрической Медицинской Академии ко мне приходило множество детей и подростков, страдающих психосоматическими расстройствами. Однако как двадцать лет назад, так и сейчас, поводом для направления к психотерапевту чаще служат сопутствующие основной патологии те или иные поведенческие расстройства или ярко выраженный психогенный компонент заболевания (этиологический или клинический).

То есть, зачастую специалисты задумываются о психотерапии только в тех случаях, когда клинико-лабораторные и инструментальные исследования не выявили никаких изменений, когда поведение подростков носит ярко выраженный демонстративный оттенок, или если те или иные нарушения связаны с очевидной для врача психотравмой. Например, гинеколог (детский гинеколог) направляет к психотерапевту жертв изнасилования, девочек с диссоциальным расстройством личности, «юных беременных», испытывающих сильный страх перед родами, девочек с сопутствующими неврозами, детской мастурбацией. Гастроэнтеролог — подростков и детей, неоднократно

жалующихся на боли в животе или (и) с обстипационными и констипационными расстройствами (только в тех случаях, когда многократные обследования не выявили никакой патологии).

В то же время, многие функциональные заболевания имеют психологическую подоплеку, о чем не подозревают ни пациент, ни его родители. Даже врачи часто ориентированы на лечение той или иной функциональной патологии посредством фармакотерапии, которая во многих случаях дает лишь внешнее улучшение. Такие больные могут потратить огромное время на лечение у специалистов (невропатолога, кардиолога, гастроэнтеролога и т. д.), обращаясь к психологу или психотерапевту лишь в случаях незначительных нарушений поведения. В свою очередь, большинство современных психологов часто берется за коррекцию поведения (тем более, что это соответствует запросу родителей или родственников таких пациентов), чего делать категорически нельзя, так это может только усугубить проявление функциональных (или аффективных) расстройств.

Врач-психотерапевт имеет знания и в психиатрии, и в психологии, и в медицине. Он сможет понять истинную причину расстройства, поставить правильный диагноз, и, при сотрудничестве с необходимыми специалистами, порекомендовать методы терапии, лекарственной и безлекарственной, включая различные психотерапевтические техники.

За период с 1990 года в нашем кабинете получили консультативную помощь более 500 детей и подростков с энурезом и другими видами недержания мочи, с нейро-циркуляторной дистонией и мигренью; сотни

пациентов с нарушением сна, энкопрезом, нейродермитом, болями в животе различного генеза, исключая острую хирургическую патологию; десятки с синдромом раздраженного кишечника, обстипационным и констипационным синдромом, приступами гипервентиляции, обмороками, бронхиальной астмой, ожирением, альгодисменореей и др. Многие из них прошли полный курс специальной психотерапии с хорошими или отличными, как правило, стойкими результатами.

Читая разнообразную литературу по данному вопросу, вы обязательно столкнетесь с различными терминами, такими как «невроз», «неврозоподобное состояние», «психосоматическое расстройство», «функциональное расстройство», «расстройство поведения» и т. п. Существовавшие ранее и используемые до сих пор классификации психических и поведенческих расстройств ставили во главу угла причину возникновения этих расстройств. Однако, один и тот же симптом (внешнее проявление болезни) может быть вызван как психогенными факторами (идущими из семьи, детского сада, школы), так и той или иной степенью нарушений в функционировании каких-либо органов или систем. Безусловно, причина возникновения того или иного симптома крайне важна, особенно для врача, в зависимости от этого выбирающего основной и вспомогательные методы лечения, отдающего предпочтение лекарственным или безлекарственным методам терапии или их разумному сочетанию. Но все же наша многолетняя практика показывает, что как взрослый пациент, так и подросток, ребенок (его родители) хотят в первую очередь не искать ту или иную причину заболевания, особенно в случаях, когда про-

блема «идет» как раз из семьи, а просто устранить неприятный симптом, расстройство, болезнь. Их можно понять, особенно, если симптом болезненный и (или) неприятный. В последней (10) международной классификации болезней упор сделан как раз на внешние проявления того или иного расстройства. В этой книге мы также будем придерживаться этого принципа, не забывая, конечно, и о различных причинах возникновения, особенностях течения, специфике лечения этих расстройств.

ЧАСТЬ I

ПРЕДПОСЫЛКИ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ НЕВРОЗОВ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ (ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ) РАССТРОЙСТВ

Психотипы (личностные радикалы, акцентуации характера). Преморбидные особенности больных неврозами

С древних лет как врачами, так и психологами, философами предпринимались попытки найти и выделить те или иные черты характера, свойственные одним людям, но совершенно не характерные для других. Так Гиппократ выделял четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. Большинство психодиагностических методик исследования личности выявляют множество составляющих ее «кирпичиков», таких, например, как направленность личности (экстраверсия — интроверсия). Однако существуют методики, которые, наоборот, основываясь на анализе компонентов личности, тех, что мы позволили себе назвать «кирпичиками», помогают определить тип личности человека, как взрослого, так и подростка. Известный советский психиатр А. Е. Личко — автор патохарактерологического диагностического опросника (ПДО) ввел в отечественную науку понятие «акцентуация характера», тип которой и спо-

собен выявить этот опросник. Не умаляя заслуг Личко, следует признать, что первое упоминание об акцентуированных личностях появилось в ГДР и принадлежит Карлу Леонгарду.

Итак, что же такое акцентуация характера? Хорошо это или плохо? Акцентуация характера — **крайний вариант нормы**, когда те или иные определенные черты личности выражены очень ярко. Однако, данное определение подходит скорее для еще более четкого понятия — явная акцентуация характера. Что же касается акцентуации, то, на наш взгляд, это и есть норма, так как если бы не было ярких представителей того или иного типа личности, то мир состоял бы из абсолютно одинаковых «серых» людей. Путаница часто возникает из-за того, что Личко предлагал использовать свой опросник не только для определения акцентуаций (нормы), но и патологии личности. Для **патологии личности (психопатии)**, в отличие от акцентуации, характерно то, что заостренные черты проявляются всегда (вчера, сегодня, завтра), повсеместно (там, где это уместно и там, где это абсолютно неприемлемо), и все это нарушает социальную адаптацию индивидуума. Чтобы полностью избежать противоречий в терминологии, мы в дальнейшем говоря о психотипах, чаще будем употреблять выражения характерологические (личностные) радикалы и типы личности (характера).

Какие типы личности стоит выделить (мы, как и известный семейный психотерапевт Э. Г. Эйдемиллер, в отличие от Личко, считаем, что названия некоторых типов характера — нормы, должны отличаться от обозначения схожих форм патологической личности):

1. Гипертимный тип

Представьте себе, что вы идете по дороге к дому. Идущий навстречу вам парень улыбается, неожиданно протягивает вам руку, хлопает по плечу, спрашивает как дела, а затем, не дождавшись ответа, насвистывая, идет своей дорогой. Вам трудно вспомнить его, вы не друзья, он живет где-то неподалеку; вы если и виделись с ним несколько раз, то мельком. Добавим также, что он не пытался этим поступком отвлечь ваше внимание, чтобы у вас что-то украсть; рядом не было девушки, чье внимание он бы хотел привлечь и т. п. Просто он всегда и везде активный, жизнерадостный, в каждой компании, в любом походе является неформальным лидером, в спортивной команде — капитаном, особенно, если эта должность выборная. Легко может сострить, высмеять кого-то, причем так, что все окружающие начнут делать то же самое. В школе и в институте учился выше среднего, выезжая на интеллекте и находчивости, но уж никак не на прилежании. Часто нарушает общепринятые нормы поведения, может и выпить, и подраться. Легко берет в долг, причем ему довольно трудно отказать, но лучше бы проявить твердость, т. к. получить данные ему в долг деньги назад будет очень нелегко. Самооценка у такого человека очень высокая. Любые неприятности переносит легко. Оптимист во всем.

2. Циклоидный тип

Большую часть времени это гипертим, со всеми ему присущими чертами. Но периодически он меняется до неузнаваемости, снижается работоспособность, он старается избегать шумных компаний, сидит дома. Ему хочется лежать в постели и забыть обо всем. Такая

фаза может длиться до нескольких недель. Оптимизм сменяется пессимизмом, активность чем-то вроде начинающейся депрессии. Место наименьшего сопротивления данного типа — то, что окружающие плохо понимают его особенности, продолжая и в «плохие» периоды его жизни видеть в нем гипертима и предъявляя ему соответствующие требования, которые он, будучи эти пару недель совершенно другим человеком, выполнить просто не в состоянии.

3. Лабильный тип

Настроение яркого представителя этого характерологического радикала меняется от незначительных причин. Получил отличную отметку, победил на заурядных школьных соревнованиях, услышал похвалу в свой адрес, причем не обязательно от значимых лиц, — настроение поднимается очень сильно. Наоборот, любая, даже казалось бы рядовая, по мнению любого обывателя, неудача, неосторожное слово учителя, грубость одноклассников, коллег по работе — резко ухудшают настроение таких субъектов.

От настроения же у таких людей зависит буквально все: самочувствие, работоспособность, сон, аппетит. Это тонко чувствующие собеседника, нежные, внушаемые, сопереживающие другим люди, идеальные для семейной жизни партнеры, часто страдающие из-за несправедливого к себе отношения. Даже мелкие неприятности они переносят тяжело.

4. Астеноневротический тип

На вопрос «как дела?» такой человек ответит «как всегда плохо», причем независимо от реальной ситу-

ации. К примеру, один мой знакомый писатель долго переживал из-за предстоящего суда над уборщицей, которая украла у него деньги. И все это несмотря на то, что женщина оказалась воровкой со стажем, которую к тому же быстро поймали, нашли похищенные ценности, вернули их владельцу. Главными чертами такого характера будет повышенная утомляемость, особенно во время умственной деятельности или соревнований, а вследствие этого и раздражительность по ничтожному поводу. Часто такого человека беспокоят то боли в сердце, то головная боль, ему трудно заснуть, а утром, наоборот, проснуться, первую половину дня ощущает себя разбитым. Он часто видит кошмарные сны, его очень беспокоит собственное здоровье, нередко мысли о том, что он, возможно, болен той или иной болезнью. На фоне постоянной усталости часто срывается, раздражается, кричит, плачет.

5. Сенситивный тип

Принадлежащий к данному типу личности человек очень стеснительный, нерешительный, ему неловко войти в комнату, где находятся незнакомые ему люди, он не может познакомиться первым, ему трудно общаться с представителями противоположного пола, трудно посмотреть в глаза собеседнику, робеет, краснеет. Он хотел бы общаться, иметь друзей, однако почему-то считает себя глупее, слабее, хуже других, боится стать объектом насмешек, презрения, с завистью смотрит на людей сильных, решительных, уверенных в себе. Никогда не мешает другим, в любых конфликтах предпочтет уступить. Тревожится по малейшему поводу, у него много различных страхов (фобий). Этот

человек безобиден для окружающих, так как всем своим поведением может принести вред только самому себе. Вместе с тем, в обстановке доброжелательности и понимания может нормально функционировать.

6. Тревожно-мнительный тип

Такой человек будет постоянно во всем сомневаться, опасаться за свое будущее и будущее своих близких; за свое здоровье и здоровье своих близких. Не исключено, что малейший симптом, малейшее недомогание им будет трактоваться как серьезнейшая, а возможно и неизлечимая, смертельная болезнь. Он постоянно будет анализировать свои поступки, копаться в себе и своем прошлом. Самое мучительное для него — принять правильное решение, особенно, если надо сделать выбор; причем неважно, речь идет о выборе одежды или профессии. Тревожно-мнительный человек трижды проверит, выключен ли газ, закрыта ли дверь, нередко вернется с полдороги, чтобы перепроверить это в четвертый раз. Часто у таких людей вырабатываются защитные ритуалы, «спасающие» их от воображаемых бед и несчастий. Эти ритуалы могут варьироваться от простейших, которые присутствуют у большинства (обойти или трижды плюнуть, если черная кошка перебежала дорогу), до сложнейшей цепочки ритуалов, серьезно затрудняющих нормальную жизнь.

7. Интровертированный тип

Этому человеку чужды шумные компании, он особо не нуждается в друзьях, он замкнут в себе и на своих интересах. Часто такой человек поглощен книгами, изобретательством, увлечениями и фантазиями, вклю-

чая самые необычные. У него плохо развита интуиция в общении и сопереживание окружающим. Замкнут, никогда не поделится своими переживаниями, если же и раскроется, то скорее перед совершенно незнакомым человеком. Любит настоять на своем, не любит чужих советов. Среди таких людей можно встретить и крупных ученых, и откровенных чудаков (возможно сочетание того и другого), вызывающих улыбки и недоумение окружающих, но такая реакция этим людям «до лампочки». Местом наименьшего сопротивления такого типа будет необходимость устанавливать формальные контакты, по долгу службы общаться с людьми, посещать шумные сборища. А вот работа с компьютером, программирование в уединенном кабинете не вызовет у такого человека никакого дискомфорта.

8. Ригидно-импульсивный тип

Данному типу свойственны одновременно как педантизм, дотошное соблюдение всех правил, включая абсурдные (причем не только им самим, но и окружающими, в той или иной степени зависимыми от него), так и склонность к состоянию злобно-тоскливого настроения с поиском объекта, на котором можно сорвать зло. Этим срывам свойственна выраженная импульсивность, взрывчатость. Какая-то гибкость в общении с людьми напрочь отсутствует, всегда идет напролом, говорит то, что думает, даже если это может повлечь неприятности. Любовь такого человека редко протекает без ревности, в коллективе он старается властвовать, причем, закрепив эту власть формально; с такими людьми другие предпочитают не связываться, поскольку они, как правило, не прощают обид, злопа-

мятны, могут ответить как открытой агрессией, так и изощренными кознями.

9. Демонстративный тип

Быть в центре внимания — этому подчинены все поступки человека с таким личностным радикалом. Эти люди яркие, порой манерные, они не могут не произвести впечатление. Но все это, как правило, ненадолго, так как большинство вскоре «раскусывает» подобное неестественное поведение, определяя его как клоунаду. Поэтому такие люди часто меняют компании, работу, где вновь на какой-то период времени становятся центром событий. Им хочется, чтобы ими восхищались, но уж если этого добиться не удалось, то пусть лучше ненавидят, чем относятся равнодушно или не замечают. Яркая представительница этого типа личности, с одной стороны, идеальная любовница на короткий промежуток времени, с другой, ужасная жена — истеричка, с третьей — талантливая актриса. Сочетание данного типа с лабильным получило своеобразное название «истерия мимоза», комбинация же с ригидно-импульсивным на профессиональном сленге звучит как «истерия стервоза».

10. Неустойчивый тип

Такие субъекты легко поддаются чужому влиянию, любят весело проводить время, особо не желая ни работать, ни учиться, склонны к правонарушениям, азартным играм, алкоголю и другим зависимостям. Не признают никаких обязанностей, ни в семье, ни на работе, ленивы и неаккуратны. Берут пример со своих более сильных по характеру друзей. От любых труд-

ностей и неприятностей стараются уйти, трусливы и слабовольны. О своем будущем задумываются мало, особенно в моменты, когда им весело и хорошо.

11. Конформный тип

Существование такого типа характера оспаривается. Принято говорить о *конформных* чертах, которые в разной степени могут быть свойственны той или иной личности. Такие люди — люди своей среды, живут как все, одеваются как все и т. п. Катастрофой для них является изменение среды, крушение признанных авторитетов.

Существуют яркие представители того или иного типа личности, однако бывают и смешанные типы, также имеющие своих ярких представителей. Некоторые характерологические радикалы хорошо сочетаются друг с другом, сочетание других практически невозможно. Так, **гипертимный** тип сочетается с демонстративным и неустойчивым; **циклоидный** — с гипертимным и лабильным; **лабильный** с чувствительным и демонстративным, **астеноневротический** с тревожно-мнительным; **чувствительный** с лабильным, тревожно-мнительным, интровертированным; **тревожно-мнительный** с астеноневротическим, чувствительным, интровертированным; **интровертированный** с чувствительным, ригидно-импульсивным, демонстративным, неустойчивым; **ригидно-импульсивный** с интровертированным, демонстративным и неустойчивым; **демонстративный** с гипертимным, лабильным, интровертированным, ригидно-импульсивным и неустойчивым; **неустойчивый** с гипертимным, интровертированным, ри-

гидно-импульсивным и демонстративным. Еще раз повторимся, что радикалы характера — не диагноз, не болезнь, а просто заостренные черты той или иной личности: ребенка, подростка, взрослого. Примером тому, что почти из каждого правила бывает исключение, может служить хотя бы то, что лично мне довелось быть знакомым с человеком, одинаково ярко сочетавшим в себе признаки ригидно-импульсивного и лабильного типов, что считается практически невозможным.

Каковы же преморбидные особенности больных невротиками?

В целом для больных невротиками характерны такие особенности личности, как слабость, нерешительность, склонность к рефлексии, зависимости от окружения, поиски одобрения, стремление к нормативности.

Для больных невротиками в преморбидном периоде были характерны повышенная ответственность и добросовестность, высокая чувствительность к любой критике. Они изначально отличались хорошей работоспособностью и активностью при наличии высокой интенсивности и продолжительности эмоций. Их тревожность была достаточно выражена. Кроме того, наблюдались низкие показатели уступчивости при средней степени выраженности таких качеств, как решительность, фрустрационная толерантность и адаптивность. Сочетание этих характерологических особенностей наряду со стремлением к чрезмерным, превышающим реальные возможности, усилиям в основных видах деятельности, чаще всего способствовали развитию психологического конфликта невротического типа «хочу, но не могу».

Больные истерией изначально отличаются завышенной самооценкой, эгоистичностью и эгоцентричностью, относительно высокой активностью, низкой степенью решительности и целенаправленности, значительной степенью внушаемости и самовнушаемости. У них часто выявлялись сочетание выраженной сенситивности и тревожности с лабильностью и импульсивностью, причем потребность в контактах и стремление к лидерству сочетались со средней степенью уступчивости и ответственности. Все это и способствовало формированию истерического невротического конфликта по типу «хочу во что бы то ни стало».

Заболевшие неврозом навязчивых состояний в преморбидном периоде обращают на себя внимание прежде всего низкой степенью активности, уверенности в себе, решительности, целенаправленности в сочетании с выраженной тревожностью и мнительностью, т. е. имеют черты, свойственные психастеническому типу личности. Для части больных характерным было сочетание повышенной впечатлительности и чрезмерной чувствительности при склонности к задержке внешних проявлений эмоциональных реакций. В связи с этим происходила постоянная фиксация больных на значимых для них сложных жизненных обстоятельствах, чему способствовала также склонность их к самовнушению. С учетом высокой степени ответственности и добросовестности, высокой чувствительности к критике и средней степени способности к избеганию конфликта, более вероятной становится возможность формирования психологического конфликта обсессивно-фобического типа по принципу «хочу, но сомневаюсь», чаще всего в области морально-этических установок больного.

У каждого типа личности есть так называемое место наименьшего сопротивления (locus minoris resistentiae), получая «удар» по которому, человек может декомпенсироваться, сорваться, заболеть неврозом или психосоматическим расстройством.

Крайне редко этим «ударом» будет какое-то событие угрожающего содержания, не часто им станут школьные или детсадовские проблемы; чаще такие «удары», создающие хроническую психоэмоциональную напряженность, ребенок (а затем и подросток, взрослый) получает в своей собственной семье изо дня в день путем хронического неправильного воспитания, неправильного именно для него как представителя именно этого, а не другого типа личности, на фоне дисгармоничных семейных отношений. Но об этом подробнее в следующей части этой книги.

Типы семейного воспитания (дефекты воспитания)

Если вы — врач, работающий преимущественно со взрослым контингентом, — не торопитесь сразу переходить к следующей части. Дело в том, что то, как воспитывали человека в детстве на фоне его индивидуальных особенностей, могло послужить поводом для развития того или иного заболевания уже во взрослом возрасте, то есть совсем недавно. К тому же существует такое понятие, как «границы семьи», нарушение которых — прямая предпосылка к развитию невроза или психосоматического расстройства. Причем, такое нарушение границ всегда происходит под благовидным предлогом, часто вообще неосознанно.

Так, к примеру, десять сеансов ко мне ходила 30-летняя женщина, и все десять раз после сеанса под дверью я встречал ... ее мать. В такой материнской заботе не было бы ничего плохого, если бы не она являлась источником проблем в личной жизни дочери. Или, один мой приятель, прожив десять лет с женой, ушел от нее и двух дочерей, которых он безумно любил, к ... матери, что с точки зрения семейной психотерапии, опасно в плане прогноза, поскольку мать всегда примет, всегда поддержит, что лишает человека стимула к созданию своей семьи. Кстати, что-то подобное в прошлом было и у первой пациентки, которая после развода уже пять лет практически не встречается с мужчинами.

Различают следующие типы неправильного семейного воспитания:

1. Потворствующая гиперпротекция

Более распространенное название такого воспитания — «кумир семьи». Ребенок становится объектом восхищения всех членов семьи, ее центром. Ребенку при таком воспитании позволено все, большинство его поступков воспринимается без критики, его малейшие капризы тотчас же удовлетворяются, родители, как правило, во всем идут на поводу у ребенка, оберегая его от малейших жизненных трудностей, всякий раз вставая на его защиту тогда, когда его эгоцентрические потребности вступают в противоречие с возможностью их удовлетворения. Говоря в предыдущей части о демонстративном типе личности, мы относили его, как впрочем и все акцентуации, к варианту нормы. Сдвигом данной личности в сторону патологии — истерическим реакциям, истерическому неврозу, *патологическому* развитию по истероидному типу — может послужить как раз семейное воспитание субъекта, имеющего демонстративный личностный радикал, в стиле потворствующей гиперпротекции. Часто формированию такого стиля неправильного воспитания способствуют, казалось бы, объективные факторы, как, например, предшествующие рождению ребенка длительные безуспешные попытки зачатия, выкидыши, трудные роды, тяжелая болезнь младенца, и т. п. факторы, формирующие у родителей фобию (страх) утраты желанного ребенка. То есть родители как бы говорят самим себе: «Мой ребенок чудом родился, чудом выжил, а значит, буду любить его больше своей жизни, разрешу ему делать все, что он захочет, буду покупать ему все, что он захочет, даже в ущерб себе, лишь бы был жив и здоров». И вот такой ребенок

садится родителям (родителю) на голову в такой степени, в какой в его характере присутствуют демонстративные (истероидные) черты.

2. Доминирующая гиперпротекция

Родители таких детей для их же блага, как им кажется, во всем навязывают детям свою волю, свой стиль поведения, свои способы решения жизненных проблем, лишая таким образом ребенка или подростка всякой самостоятельности и инициативы. Эти же родители даже в мелочах опекают ребенка, регламентируя всю его жизнь, строго контролируют поведение, тем самым, на их взгляд, защищая ребенка от опасностей, как правило, мнимых. Для астеноневротической, сенситивной и тревожно-мнительной личности данный стиль воспитания приведет к сильной тревоге по любому поводу, страхам, неумению постоять за себя, дать сдачи, неуверенности в себе и своих силах; блокирует всякую инициативу, усиливает астенические черты. Интроверт при подобном воспитании еще более замыкается в себе, может декомпенсироваться с социальной дезадаптацией. А вот гипертиму подобное воспитание вряд ли повредит, т. к. он всегда найдет способ улизнуть из-под жесткого контроля. Для неустойчивого подростка *доминирующая гиперпротекция* — своеобразные «ежовые» рукавицы — единственный способ удержать подростка от дурного влияния «улицы».

3. Повышенная моральная ответственность

Родители по разным причинам, чаще, видя в ребенке исполнителя своих нереализованных желаний, с детства твердят ребенку, чтобы он хорошо себя вел, хорошо

учился, поступил в престижную гимназию, а затем и в престижный ВУЗ. И все это для того, чтобы оправдать надежды родителей, чтобы родители могли им гордиться, рассказывая об его успехах всем своим родственникам и знакомым. Для реализации этих планов надо пожертвовать прогулками, развлечениями, всегда делать уроки, соблюдать установленные правила. И многие дети с этим соглашаются, поскольку взрослые убеждают их, что такое воспитание необходимо им для их же (детей) блага. Но ребенок не маленький взрослый, он должен что-то нарушить, сломать, взять без спросу, с кем-то подраться, получить двойку и т. п. Наглухо закрыв этот своеобразный «сосуд», лишив ребенка детства, родители приводят многих детей в лучшем случае к образованию страхов, а то и к тикам, различного рода навязчивостям и психосоматическим расстройствам. От повышенной моральной ответственности и элементов доминирующей гиперпротекции особенно страдают дети с тревожно-мнительными чертами личности. Нередко такое воспитание, полученное ребенком в родительской семье, продолжается и в дальнейшем, когда, будучи уже взрослым, уйдя из родительской семьи, субъект позволяет так себя «воспитывать» жене или мужу.

4. Явное и скрытое эмоциональное отвержение

Ребенок в такой семье постоянно чувствует, что он помешал родителям осуществить грандиозные планы, сделать карьеру, лишил их молодости, здоровья, мать — стройной фигуры и т. п. В своем крайнем проявлении этот тип воспитания получил название «по типу Золушки». Эмоциональное отвержение ребенка реже

бывает явным, что может проявиться жестоким обращением с ребенком; чаще же такое отвержение, идущее вразрез с общепринятыми нормами, бывает скрытым, то есть тщательно закамуфлированным подчеркнутыми заботой и вниманием. Но полностью отсутствуют положительные эмоции, отсутствует безусловная любовь родителей (родителя) к своему ребенку. Такое скрытое эмоциональное отвержение может внешне проявляться гиперрегламентацией поведения, наказаниями, внешне демонстрируемыми как забота о будущем, а на самом деле представляющими из себя способ отомстить ребенку за свою собственную несостоятельность. Больше всех такое воспитание бьет по эмоционально-лабильным, астеноневротическим и сенситивным личностям. Ригидно-импульсивные, наоборот, в отместку только усилят проявление худших своих черт.

5. Воспитание по типу жестокого обращения с подростком

В основе такого воспитания лежит либо неприятие самого факта существования ребенка, либо стремление отыграться на более слабом за все свои неудачи на работе, в личной жизни, в сексе. Жестокое обращение может проявляться не только в форме избиений, истязаний за малейшие проступки, но и в виде систематических унижений и третирований как подростка, так и любого другого члена семьи.

6. Гипопротекция

При данном типе воспитания родители совершенно не интересуются ребенком, его увлечениями, переживаниями; вследствие чего практически отсутствует

как опека, так и контроль за ребенком со стороны родителей. Крайняя степень гипопротекции — полная безнадзорность, когда родители не только не интересуются делами ребенка, но практически не выполняют никаких требований по уходу за ним (не кормят, не одевают, не покупают никаких игрушек, книг и т. п.). Такое воспитание нельзя пожелать никому, но по видимому наиболее устойчивы к нему будут интровертированные личности, способные заниматься своими делами, неустойчивые же подростки при таком воспитании — первые кандидаты на место в асоциальной уличной компании.

7. Скрытая гипопротекция

Более мягкий вариант гипопротекции, когда контроль со стороны родителей за поведением ребенка носит чисто формальный характер. Как запреты, так и поощрения легко провозглашаются, но тут же забываются самими родителями. Такой подросток, как правило, чувствует, что родителям не до него, а их родительские обязанности — просто формальность, необходимость подчиняться принятым в обществе нормам.

8. Потворствующая гипопротекция

В этом случае родители не только ни в чем не контролируют ребенка, все ему позволяя, но и ограждают ребенка от малейших социальных проблем, покрывая все его проступки, ограждая его от общественного порицания и наказаний. Подобное воспитание гипертидного и особенно неустойчивого типов личности ведет к возникновению и развитию у таких подростков склонности к асоциальному образу жизни.

9. Противоречивое воспитание

В данной ситуации один из родителей систематически применяет один стиль воспитания, а другой (другие) придерживается иного подхода.

В зависимости от типа и степени нарушений семейных отношений может меняться и тип воспитания детей. В то же время в гармоничной семье, где взаимоотношения всех ее членов насыщены положительными эмоциями, где социальные роли в семье взаимно дополняют друг друга, где никто из членов семьи не отбирает функции у другого и не игнорирует собственные, — в такой семье, как правило, и воспитание детей осуществляется правильно. Мы говорим «как правило», потому что даже в идеальной семье родители, любящие ребенка и желающие ему добра, при его воспитании должны учитывать и его характерологические особенности, и чисто физические возможности. Любой человек, согласно последним научным данным, может рассматриваться как своеобразная биопсихосоциальная модель, то есть как совокупность, во-первых, врожденных (биологических) качеств, во-вторых, психологических (личностных) особенностей, в-третьих — социальной среды, оказывающей влияние как на первое, так и на второе.

Так вот, как раз для формирования неврозов одним из основных этиологических факторов социальной природы является неправильное воспитание в семье.

У больных с истерическим неврозом характерной была обстановка изнеживающего воспитания: беспринципная уступчивость больному, неоправданное подчеркивание не только существующих (что было бы корректно), но и несуществующих достоинств, чрез-

мерное «раздувание» положительных качеств. Все это приводит к неадекватному завышению уровня притязаний. Особенности характера, присущие другому типу истерии («истерия стержовоза»), могут сформироваться, наоборот, при безразличном отношении по типу «эмоционального отвержения», а также в обстановке грубо-деспотического (жестокого) подавляющего воспитания.

Развитию невроза навязчивых состояний, наряду с личностными особенностями субъекта, способствует неправильное воспитание в обстановке чрезмерной опеки (гиперпротекции), оберегания, запугивания, подавления самостоятельности и лишения собственной инициативы, а также повышенной моральной ответственности. Особое значение для таких больных имеет предъявление к ним противоречивых требований, особенно со стороны значимых лиц.

Для формирования неврастения необходимы условия, когда опять же значимыми для человека людьми (чаще всего родителями) стимулируется нездоровое стремление к успеху без реального учета сил и возможностей индивида.

**Конец ознакомительного фрагмента.
Полную версию книги можно купить
на сайте издательства
www.skifiabook.ru**

Валерий Витальевич ШИШКОВ

ПСИХОТЕРАПИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ
Карманный справочник врача и психолога

Верстка, дизайн обложки	<i>П. Домбровский</i>
Технический редактор	<i>О. Ершова</i>
Корректор	<i>В. Егорова</i>
Редактор	<i>А. Теркель</i>
Главный редактор издательства	<i>И. Знаешев</i>

Издательско-Торговый Дом «Скифия»
тел: (812) 571-72-94, e-mail: skifiabook@mail.ru
www.musbooks.ru

Книги: от рукописи до тиража
изготовление и распространение
e-mail: **skifiabook@mail.ru**
www.skifiabook.ru

Подписано в печать 25.09.2013

Возрастная категория 16+

Гарнитура *Georgia*. Формат 70×100 ¹/₃₂. Объем 20, 6 усл. печ. л.
Печать офсетная. Тираж 2000 экз. Заказ № 34

Отпечатано в ООО «Контраст». Почтовый индекс: 192029,
Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 38, лит. А