

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА: ПОНЯТИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ

Хоботнева Арина Владимировна

студент, ФГБОУ ВО Владивостокский государственный университет, РФ, г. Владивосток

\

PSYCHOSOMATIC DISORDERS: CONCEPT AND CLASSIFICATION

Arina Khobotneva

Student, Vladivostok State University, Russia, Vladivostok

Аннотация. Статья посвящена актуальным аспектам психосоматики, изучающей взаимосвязь между психическими и физическими состояниями человека. Цель исследования заключается в анализе роли психологических и эмоциональных факторов в развитии соматических заболеваний, а также в рассмотрении исторического контекста и современных подходов к классификации психосоматических расстройств. Подчеркивается, что психосоматика объединяет медицину и психологию, акцентируя внимание на биопсихосоциальной модели и значении индивидуальных особенностей пациента. Описание клинических примеров и современных классификаций, таких как МКБ-10 и МКБ-11, помогает лучше понять механизмы взаимодействия между психикой и телом, а также подчеркивает необходимость комплексного подхода к лечению психосоматических заболеваний.

Abstract. The article is devoted to topical aspects of psychosomatics, which studies the relationship between mental and physical conditions of a person. The purpose of the study is to analyze the role of psychological and emotional factors in the development of somatic diseases, as well as to consider the historical context and modern approaches to the classification of psychosomatic disorders. It is emphasized that psychosomatics unites medicine and psychology, focusing on the biopsychosocial model and the importance of individual patient characteristics. The description of clinical examples and modern classifications, such as ICD-10 and ICD-11, helps to better understand the mechanisms of interaction between the mind and the body, and also emphasizes the need for an integrated approach to the treatment of psychosomatic diseases.

Ключевые слова: психосоматика; психосоматические расстройства; психологические и эмоциональные факторы; соматические симптомы; невротический механизм; биопсихосоциальный подход; конверсия психической травмы.

Keywords: psychosomatics; psychosomatic disorders; psychological and emotional factors; somatic symptoms; neurotic mechanism; biopsychosocial approach; conversion of mental trauma.

Термин «психосоматика» образован от двух греческих слов: *ψυχή* — душа и *σῶμα* — тело. Еще в античные времена мыслители предполагали, что душевное состояние влияет на телесное.

Так, Гиппократ рассматривал здоровье как равновесие между четырьмя «жидкостями» тела,

но подчеркивал, что эмоции — гнев, страх, тревога — могут нарушать это равновесие. Тем не менее, в медицинскую практику концепция психосоматики вошла значительно позже — только в XX веке.

Современная наука под психосоматическими расстройствами понимает заболевания, в развитии которых значительную роль играют психологические и эмоциональные факторы.

Это могут быть как острые реакции на стресс, так и длительное воздействие внутренних конфликтов, тревожных или депрессивных состояний, вытесненных переживаний.

По определению ВОЗ, психосоматическое заболевание — это состояние, при котором в клинической картине доминируют физические симптомы, но при этом отсутствует органическая причина или она недостаточна для объяснения выраженности жалоб пациента [1].

Отечественные авторы также подчеркивают роль психических процессов в развитии телесной патологии.

Например, академик Б.Д. Карвасарский в своей классической работе указывал, что при психосоматических заболеваниях «имеет место преимущественно невротический механизм с нарушением адаптационных способностей личности» [2].

Таким образом, психосоматика исследует не только сами болезни, но и тонкие психофизиологические механизмы взаимодействия между сознанием, эмоциями и телом.

Это делает ее одновременно и областью медицины, и предметом психологического исследования.

История научного осмысления психосоматики начинается в Европе в конце XIX – начале XX века.

Основополагающим стал вклад Зигмунда Фрейда, который первым предложил идею о вытесненных эмоциях, способных трансформироваться в телесные симптомы. Его случай «Анны О.» стал классическим примером так называемой *конверсии* — превращения психической травмы в соматическое проявление.

Позже эту концепцию развил Франц Александер — один из основателей Чикагской школы психосоматики. Он выдвинул идею о существовании так называемой «соматической мишени» — органа, который наиболее уязвим для эмоциональных перегрузок.

Например, у тревожных людей чаще развиваются сердечно-сосудистые нарушения, у гневливых — желудочно-кишечные и т.д. [4].

В СССР и России психосоматика также развивалась активно, но на основе собственных научных традиций. Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, В.Н. Мясищев подчеркивали важность личности и ее связей с социальной средой.

Особую роль играл биопсихосоциальный подход, в котором учитывается влияние как биологических, так и социальных факторов.

Современные исследования продолжают линию интеграции: психосоматику рассматривают как часть нейронаук, психофизиологии, клинической психологии и психотерапии.

На сегодняшний день существует несколько подходов к классификации психосоматических расстройств.

Один из наиболее распространенных — клинический, в основе которого лежит связь между эмоциональными состояниями и определенными заболеваниями.

В рамках Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10)

психосоматические расстройства могут быть зашифрованы под различными кодами, включая:

- **F45.0** — соматоформное расстройство;
- **F45.2** — соматизированное расстройство;
- **F54** — психологические факторы, влияющие на физическое состояние;
- **K59.1** — функциональная диарея (например, при синдроме раздраженного кишечника);
- **G43** — мигрень как нейропсихосоматическая форма [5].

В 11-й версии МКБ (МКБ-11), вступившей в силу в 2022 году, психосоматические расстройства выделены четче: в категорию «Disorders specifically associated with stress» входят, в частности, соматоформные, функциональные, постстрессовые расстройства.

Отечественные исследователи, такие как В.В. Киселев и А.И. Захаров, предлагают делить психосоматические болезни на:

- *Классические* (язвенная болезнь, бронхиальная астма, гипертония, дерматозы);
- *Пограничные* (синдром раздраженного кишечника, фибромиалгия);
- *Скрытые* формы, где телесные проявления маскируют депрессию или тревожное расстройство [3].

Такая типология позволяет врачам и психологам эффективнее строить диагностический и терапевтический план.

К числу классических психосоматических заболеваний, признанных и в отечественной, и в зарубежной практике, относятся:

- **Артериальная гипертензия:** часто развивается у людей, склонных к подавлению гнева, внутренней тревожности;
- **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки:** как правило, связана с длительным эмоциональным напряжением, чувством вины;
- **Бронхиальная астма:** может быть связана с ощущением подавленности, неспособностью «высказаться»;
- **Атопический дерматит и экзема:** нередко сопровождаются внутренним конфликтом на уровне самоидентичности;
- **Синдром раздраженного кишечника:** формируется при сочетании тревожных расстройств и стрессовых перегрузок.

Наблюдается интересная закономерность: каждый орган как будто отражает определенную «историю» личности. Это подтверждает идея телесной метафоры: тело говорит о том, о чем молчит сознание.

Таким образом, понятие психосоматических расстройств не может быть сведено только к медицинским диагнозам или психологическим трудностям. Это всегда пересечение.

И только тогда, когда мы начинаем видеть человека в целостности — с его мыслями, телом, чувствами и историей — мы можем подойти к подлинному пониманию и лечению болезни.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения. Психосоматические расстройства: современный взгляд [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who.int/mental_health/en/ (дата обращения: 21.07.2025).
2. Карвасарский Б.Д. Неврозы и психотерапия. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
3. Киселев В.В., Захаров А.И. Психосоматические расстройства: от теории к практике. – М.: Наука, 2021. – 240 с.

4. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications. – New York: Norton, 1950.
– 320 p.

5. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. 10th Revision (ICD-10). – Geneva: World Health Organization, 2019. – Retrived from:
<https://icd.who.int/browse10/2019/en> (accessed date: 05.06.2024).