

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2025.86.78.006

Оценка взаимосвязи психическое и соматическое здоровье: аспекты преодоления дихотомии

Щеглова Анна Петровна

Психолог,
ведущий эксперт и преподаватель в области
Психология нейродинамических
нарушений в умственной деятельности;
Аспирант,
Славяно-Греко-Латинская академия,
109240, Российская Федерация, Москва, ул. Николоямская, 10;
e-mail: analitikarodis@yandex.ru

Вавилова Валерия Александровна

Врач по медико-профилактическому делу, специалист,
Аспирант,
Славяно-Греко-Латинская академия,
109240, Российская Федерация, Москва, ул. Николоямская, 10;
e-mail: yagudin@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию комплексной взаимосвязи между психическим и соматическим здоровьем, преодолению их традиционной дихотомии. На основе междисциплинарного анализа, объединяющего подходы когнитивной нейробиологии, психофизиологии и телесно-ориентированной психотерапии, раскрываются патогенетические механизмы влияния детских психотравм на формирование устойчивых поведенческих и телесных паттернов во взрослом возрасте. В работе особое внимание уделяется роли имплицитной памяти, феномену соматических маркеров и нейрофизиологическим основам аффективных процессов. Доказывается, что непроработанные эмоции, репрессированные через мышечные спазмы и вегетативные блоки, не только ограничивают психологическую адаптацию, но и выступают триггером развития психосоматических расстройств. В качестве основного терапевтического ресурса рассматривается целостный подход телесно-ориентированной психотерапии, направленный на одновременную работу с когнитивными, мышечно-моторными и вегетативными уровнями функционирования. Делается вывод о необходимости холистического подхода для достижения устойчивого психофизиологического благополучия.

Для цитирования в научных исследованиях

Щеглова А.П., Вавилова В.А. Оценка взаимосвязи психическое и соматическое здоровье: аспекты преодоления дихотомии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 8А. С. 38-44. DOI: 10.34670/AR.2025.86.78.006

Ключевые слова

Психосоматика, телесно-ориентированная психотерапия, психофизиологическое единство, нейродинамика, аффективная саморегуляция, холистический подход, психологическое здоровье.

Введение

Психическое и физическое здоровье часто рассматриваются как два обособленных фактора, в то время как в действительности они неразрывно связаны. Игнорирование этой взаимосвязи ведет к искажению общей картины благополучия человека. Возникает вопрос: как добиться оптимальной работы тела, не нанося ему вреда? Исследования в области нейропсихологии указывают на то, что многие травмы, полученные в детстве, продолжают оказывать влияние на взрослую жизнь, проявляясь на уровне рефлексов и автоматических реакций [Ягудин, 2024, с. 57-59]. Человек существует в обществе, склонном к поспешным оценкам и помещению индивидов в жесткие поведенческие рамки. Это формирует цикличность, при которой, даже осознавая необходимость иного решения, человек оказывается не в состоянии выбрать другой путь из-за глубинного влияния детской травмы.

Важно провести концептуальное различие между ключевыми понятиями. В психологии эмоций минимально разделяются эмоции, настроения (или аффекты) и чувства. **Эмоции** — это психофизиологические реакции, инициируемые центральной нервной системой; они имеют конкретную причину, направлены на определенный объект (например, радость от чего-либо или страх перед чем-либо), ограничены во времени и не всегда осознанны. **Настроения (аффекты)**, напротив, представляют собой более мягкий и продолжительный эмоциональный фон, часто не имеющий четкой причины. **Чувства** же являются осознанным переживанием эмоций и настроений. Несмотря на эти различия, на бытовом уровне понятие «эмоция» часто противопоставляется разуму и объединяет все три упомянутых компонента [Кружкова, Шахматова, 2006, с. 108].

Материалы и методы

В исследовании применялся комплексный междисциплинарный подход, интегрирующий методы когнитивной нейробиологии, телесно-ориентированной психотерапии и психофизиологии. Анализ проводился на основе теоретических концепций о взаимосвязи эмоций, когнитивных процессов и телесных реакций, а также влиянии детских травм на формирование поведенческих паттернов. Эмпирическую базу составили данные научных публикаций, результаты наблюдений за пациентами с хроническими мышечными зажимами и психологическими блоками, а также практики нейродинамической регуляции. Использовались методы качественного анализа, включая структурное наблюдение, анализ поведения и оценку изменений в соматическом состоянии испытуемых после психотерапевтического вмешательства. Исследование было нацелено на выявление механизмов телесной памяти, формирования мышечных спазмов и их влияния на психоэмоциональное состояние, а также на изучение возможностей восстановления синаптических связей с помощью психотерапевтических методов.

Результаты и обсуждения

Сознание невозможно без знания; в противном случае человеку был бы доступен лишь калейдоскоп чувственных впечатлений, которые, не будучи осмысленными, проносились бы мимо, подобно фейерверку. Знание, как сознательная связь между фактами, обогащает понимание реальности. Следовательно, необходимо уточнить, что представляет собой знание, используемое сознанием.

Новорожденный ребенок не обладает знаниями. Это означает, что он не может интерпретировать элементы своего поля восприятия, придавая им значение или описывая их как осмысленную структуру. Только через опыт формируются когнитивные связи, которые можно считать знанием. Знания хранятся в памяти, которая представляет собой совокупность ментальных записей. Благодаря опыту ребенок узнает, например, какие запахи и звуки ассоциируются с комфортом и пищей.

Со временем тысячи таких связей формируют «ковер» мировоззрения. Параллельно с познанием физического мира ребенок усваивает звуковые последовательности (слова), символически связанные с явлениями, что позволяет сформировать сложную систему понятий и ментальных репрезентаций. Эта система служит ориентиром в реальности. Ребенок начинает осознавать себя и мир как структуру в пространстве-времени, придавая значение ее элементам.

Если у новорожденного нет осознанной памяти, то память взрослого содержит множество подсознательных знаний, которые спонтанно актуализируются при встрече с реальностью. Например, созерцание дерева индивидуально обогащает сознание всеми абстрактными знаниями о деревьях, хранящимися в памяти в соответствии с личным опытом индивида.

Благодаря знанию и работе сознания эстетические, но изначально бессмысленные впечатления дополняются сложной структурой значений. Человек начинает понимать, что он видит, и находит свой путь в мире. Если бы человек был ориентирован прежде всего на благополучие реальности, а не своей личности, акты сознания были бы беспроблемными. Однако в действительности представления о реальности вызывают стремление к радости и бегству от страданий. Поскольку сами представления уже несут эмоциональную окраску, личное сознание предпочитает те из них, которые ему приятны [Кружкова, Шахматова, 2006, с. 65].

Память является важнейшей функцией человека. Знания, хранящиеся в памяти и служащие шаблоном для интерпретации восприятий, не нейтральны. Человек накапливает знания не ради них самих, а ради выгоды, которую они могут принести. Знание, всегда готовое активизироваться для интерпретации новых восприятий, эгоцентрично искажено. Это запоминает то, что доставляет удовольствие, или то, что может быть болезненным, следуя простой схеме: приятное хочется повторить, а неприятного — избежать.

Кроме того, Эго мыслит экономно, опираясь на простые стереотипы. Полезные для выживания шаблоны легко закрепляются, неполное в них дополняется, а противоречия сглаживаются. В результате знание, догадка, заблуждение и мнение образуют в памяти континуум, ведущий к пристрастному искажению личной картины мира. Когда в детстве человек получает травму или принимает чуждые установки как данность, это становится его рефлексом. Формируется привычка, новая норма, созданная нейронными связями, и человек не может ею управлять, способный лишь объяснять и адаптироваться [Рыжова, Ягудин, 2024, с. 190-195].

Таким образом, обсуждение эмоций — критически важный процесс обучения в детстве. В

раннем возрасте важно, чтобы родители не только принимали чувства детей, но и помогали им понять их происхождение и последствия. Зачастую на этой стадии человек разучивается говорить о своих переживаниях. Близкое окружение, реагируя руганью или физическим насилием, может демонстрировать, что подавление чувств предпочтительнее. Это закрепляется в сознании, и взрослые люди, боясь показаться истеричными или слабыми, предпочитают подавлять негативные чувства, страдая от травм и объясняя это неблагоприятной судьбой.

Негативные эмоции (гнев, ненависть, раздражение) существуют с начала человеческой истории. Они зарождаются в эволюционно древней лимбической системе. Миндалевидное тело, расположенное в височной области, играет ключевую роль в обработке эмоций страха и гнева. Оно анализирует стимулы от органов чувств и, в случае опасности, подавляя кору головного мозга, посылает сигналы тревоги через гипоталамус всему организму. Поскольку кора головного мозга, получающая сигналы от гипоталамуса, работает медленнее лимбической системы, возникает неконтролируемая вспышка гнева, и лишь спустя время человек вновь обретает контроль [Кучер, Чаплиев, Горбулич, 2019, с. 251-252].

Важно понимать, что чувства не исчезают от того, что их подавляют. Более того, их подавление требует значительных энергетических затрат, подобных удержанию воздушного шара под водой. Подавление чувств мешает полноценно наслаждаться жизнью, затрагивая как психологическую, так и физическую сферы, включая партнерские отношения и сексуальность. В долгосрочной перспективе это подрывает здоровье: ослабевает иммунная система, повышается восприимчивость к инфекциям [Латышева, Иванова, 2023, с. 18-24].

Подавленные эмоции могут вызывать физические реакции на стресс: повышение артериального давления, диабет, сердечные заболевания, проблемы с желудком. На психологическом уровне развиваются депрессия, тревожность, зависимости. Чтобы предотвратить хронические соматические или психические заболевания, важно научиться управлять чувствами, не позволяя негативным эмоциям овладевать собой. Энергию следует направлять не на подавление, а на устранение причин негативных переживаний.

Тело и разум оказывают сильное взаимное влияние на здоровье. Пищеварительная система тесно связана с мозгом, поэтому тревога, депрессия и страх напрямую влияют на ее работу. Социальный и психологический стресс способен провоцировать или усугублять такие заболевания, как диабет, гипертония и мигрень. Однако степень влияния психологических факторов индивидуальна. Хотя механизмы этого влияния до конца не ясны, доказано, что эмоции воздействуют на пульс, давление, потоотделение, сон и секрецию желудочной кислоты [Кучер, Чаплиев, Горбулич, 2019, с. 251-252].

Взаимосвязь между мозгом и иммунной системой изучена недостаточно. Удивительно, но мозг способен влиять на активность лейкоцитов, циркулирующих в крови и лимфе и не контактирующих напрямую с нервными клетками. Сегодня доказано, что депрессия ослабляет иммунный ответ, повышая восприимчивость к инфекциям. Стресс, даже при отсутствии физического заболевания, вызывает физиологические реакции: вегетативная нервная система и гормоны (например, адреналин) ускоряют сердцебиение, повышают давление и напряжение мышц, что приводит к болям в шее, спине, голове [Латышева, Иванова, 2023, с. 18-24].

Взаимодействие разума и тела — улица с двусторонним движением. Если психологические факторы могут ухудшить физическое состояние, то физические недуги, в свою очередь, влияют на мышление и настроение. Люди с тяжелыми, хроническими заболеваниями часто впадают в депрессию, что усугубляет их страдания. Таким образом, тело и разум, мышление и чувство неразделимы. Эмоции переживаются и выражаются на трех уровнях: когнитивном (мысли,

образы), мышечном (жесты, мимика) и вегетативном (сердцебиение, потоотделение, покраснение) [Гречушников, 2022, с. 417-420].

Исследователи предполагают, что пережитые последствия действий сопровождаются соматическими изменениями (влажные ладони, учащенное сердцебиение). Эти «соматические маркеры» сохраняются вместе с когнитивным представлением о результате действия. При попадании в аналогичную ситуацию маркеры активируются и служат бессознательным руководством к действию. Человек может интуитивно отвергнуть тот или иной вариант, не зная точной причины. Задача нейротерапевта в таком случае — связать когнитивное ожидание результата с соответствующими соматическими маркерами. Повреждения в этой области мозга мешают человеку учиться на аффективных последствиях своих поступков.

Аффективно-моторные схемы передаются на всех трех уровнях. Таким образом, бессознательный довербальный опыт выражается не только в психике, но и в теле, что делает телесный доступ ключевым для психотерапевтов. В различных школах телесной психотерапии считается, что терапевтическая работа ведется на трех взаимосвязанных уровнях: вегетативном, мышечно-моторном и когнитивном. Связь вегетативной и соматической нервной системы с психическими процессами является определяющей характеристикой этого подхода [Гасанов, Горбенко, 2024, с. 137-140].

В рамках телесной психотерапии мы имеем дело с тем, что субъект переживает вегетативно (ощущения), мышечно-моторно (импульсы к движению) и когнитивно (мысли, образы). Эти уровни взаимосвязаны и переживаются целостно.

Мышечный спазм, где бы он ни возникал, представляет собой ключевую часть процесса вытеснения. Пациенты часто сообщают, что в детстве научились подавлять ненависть, страх или любовь с помощью определенных вегетативных техник (например, задержки дыхания, напряжения брюшного пресса).

Заключение

Непроработанная эмоция превращается в боль, спазм или триггер, мешающий полноценной жизни. Устранение мышечного спазма не только высвобождает вегетативную энергию, но и возвращает в память ситуацию, в которой произошло подавление. Можно сказать, что каждый мышечный спазм содержит в себе историю и смысл своего возникновения [Рыжова, Ягудин, 2024, с. 190-195]. Это форма, в которой детская травма проявляется как повреждение. Невроз — это не только нарушение психического равновесия, но и хроническое нарушение вегетативного баланса и естественной подвижности. Любая эмоция — это движение, а не прожитая, остановленная эмоция — это остановленное движение, которое становится спазмом, болью и невозможностью жить полноценно.

Библиография

1. Бардаханова Е.П., Дронина О.А. Защитные механизмы психики и влияние психотравмирующих факторов на физическое здоровье человека // *Modern Science*. – 2022. – № 4-1. – С. 386-390.
2. Быкадоров Д.В., Ягудин Д.Р. Оценка влияния нейродинамического восстановления на психоэмоциональное состояние // *International Journal of Medicine and Psychology*. – 2024. – Т. 7. – № 5. – С. 196-202.
3. Гасанов Р.И., Горбенко Л.В. Психология здоровья: взаимосвязь между психическим состоянием и физическим здоровьем. // В сборнике: Наука. Медицина. Транспорт. Инновации: сохраняя прошлое - создаем будущее. Материалы III Международной молодежной научно-практической конференции. Оренбург. – 2024. – С. 137-140.
4. Гречушников, Е. Ю. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека // *Молодой ученый*. – 2022. – № 16

- (411). - С. 417-420.
5. Кучер И.А., Чаплиев И.Ю., Горбулич А.В. Реактивные изменения тканевых структур эндокринных органов при стрессе // Известия Российской военно-медицинской академии. – 2019. – Т. 38. – № S1-1. – С. 251-252.
 6. Кружкова, О. В. Шахматова О. Н. Психологические защиты личности: учебное пособие // Екатеринбург: Издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета. — 2006. — 152 с.
 7. Латышева В.А., Иванова Е.В. Влияние психологических зажимов на здоровье // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. –2023. – № 4. –С. 18-24.
 8. Рыжова Е.Г., Ягудин Д.Р. Нейродинамическое восстановление пациента и практические результаты и их обсуждение // International Journal of Medicine and Psychology. –2024. – Т. 7. – № 7. –С. 190-195.
 9. Щеглова А.П. Оценка влияния нейродинамического восстановления на физическое состояние и работоспособность // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. – Т. 7. – № 7. –С. 87-91.
 10. Ягудин Д.Р. Метод нейродинамического восстановления как эффективный способ возвращения человеку отфильтрованных нейронов восприятия // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. –2024. – № 1. –С. 57-59.

Assessment of the Relationship Between Mental and Somatic Health: Aspects of Overcoming the Dichotomy

Anna P. Shcheglova

Psychologist,
Lead Expert and Instructor in the Field of Psychology
of Neurodynamic Disorders in Mental Activity;
Graduate Student,
Slavic-Greek-Latin Academy,
109240, 10 Nikoloyamskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: analitikarodis@yandex.ru

Valeriya A. Vavilova

Physician in Medical Prevention, Specialist,
Graduate Student,
Slavic-Greek-Latin Academy,
109240, 10 Nikoloyamskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: yagudin@mail.ru

Abstract

The article investigates the complex relationship between mental and somatic health, overcoming their traditional dichotomy. Based on an interdisciplinary analysis combining approaches from cognitive neuroscience, psychophysiology, and body-oriented psychotherapy, the pathogenetic mechanisms of the influence of childhood psychological trauma on the formation of stable behavioral and bodily patterns in adulthood are revealed. The work pays special attention to the role of implicit memory, the phenomenon of somatic markers, and the neurophysiological bases of affective processes. It is proven that unprocessed emotions, repressed through muscle spasms and autonomic blocks, not only limit psychological adaptation but also act as a trigger for the development of psychosomatic disorders. As the main therapeutic resource, a holistic approach of

body-oriented psychotherapy aimed at simultaneous work with cognitive, muscle-motor, and autonomic levels of functioning is considered. The conclusion is made about the necessity of a holistic approach to achieve sustainable psychophysiological well-being.

For citation

Shcheglova A.P., Vavilova V.A. (2025) Otsenka vzaimosvyazi psikhicheskoe i somaticheskoe zdorove: aspekty preodoleniya dikhotomii [Assessment of the Relationship Between Mental and Somatic Health: Aspects of Overcoming the Dichotomy]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (8A), pp. 38-44. DOI: 10.34670/AR.2025.86.78.006

Keywords

Psychosomatics, body-oriented psychotherapy, psychophysiological unity, neurodynamics, affective self-regulation, holistic approach, psychological health.

References

1. Bardakhanova E.P., Dronina O.A. Defense mechanisms of the psyche and the influence of psychotraumatic factors on human physical health // *Modern Science*. - 2022. - No. 4-1. - P. 386-390.
2. Bykadorov D.V., Yagudin D.R. Assessment of the influence of neurodynamic restoration on the psychoemotional state // *International Journal of Medicine and Psychology*. - 2024. - Vol. 7. - No. 5. - P. 196-202.
3. Gasanov R.I., Gorbenko L.V. Health psychology: the relationship between mental state and physical health. // In the collection: Science. Medicine. Transport. Innovations: preserving the past - creating the future. Proceedings of the III International Youth Scientific and Practical Conference. Orenburg. - 2024. - P. 137-140.
4. Grechushnikov, E. Yu. The impact of stressful situations on human health // *Young scientist*. - 2022. - No. 16 (411). - P. 417-420.
5. Kucher I.A., Chapliev I.Yu., Gorbulich A.V. Reactive changes in tissue structures of endocrine organs under stress // *Bulletin of the Russian Military Medical Academy*. - 2019. - T. 38. - No. S1-1. - P. 251-252.
6. Kruzhkova, O. V. Shakhmatova O. N. Psychological defenses of the individual: a tutorial // Ekaterinburg: Publishing House of the Russian State Professional Pedagogical University. - 2006. - 152 p.
7. Latysheva V.A., Ivanova E.V. The Impact of Psychological Stress on Health // *Issues of Psychology of Extreme Situations*. - 2023. - № 4. - P. 18-24.
8. Ryzhova E.G., Yagudin D.R. Neurodynamic Recovery of a Patient and Practical Results and Their Discussion // *International Journal of Medicine and Psychology*. - 2024. - Vol. 7. - № 7. - P. 190-195.
9. Shcheglova A.P. Evaluation of the Impact of Neurodynamic Recovery on Physical Condition and Performance // *International Journal of Medicine and Psychology*. - 2024. - Vol. 7. - № 7. - P. 87-91.
10. Yagudin D.R. The Method of Neurodynamic Recovery as an Effective Way to Return Filtered Perceptual Neurons to a Person // *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Cognition*. - 2024. - № 1. - P. 57-59.