



ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОСОМАТИКА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Ротова И.А.

**Психология
и психосоматика
женского здоровья**

Издательство АСТ
Москва
2020

УДК 159.9
ББК 88.4
Р79

Ротова, Ирина Александровна.

Р79 Психология и психосоматика женского здоровья. О чем молчат женские болезни. / И. А. Ротова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (Доктор блогер).

ISBN 978-5-17-109366-2

Как нарисовать душу, чтобы понять, где болит? Ведь при физической боли мы точно можем показать это место, а при душевной – где его найти? Как распознать малейшие колебания настроения, понимать, какая реакция организма за этим последует? И куда будет обращена эта реакция: вовне или внутрь себя?

Познав и осознав свои чувства, они становятся верными друзьями и помощниками во всех сферах нашей жизни: в личной, профессиональной, в коммуникации с детьми, родителями, в бизнесе и в любых других начинаниях.

Эта книга поможет разобраться с болезнями души и тела.

УДК 159.9
ББК 88.4

Содержание

Введение. Что приводит к женским болезням

1. Крик женской души.....	9
2. Женские болезни как вызов заглянуть в себя	11
3. Зачем исследовать свою душу?	12
4. Две реальности	14
5. Внутренняя реальность	15
6. Внешняя реальность.....	17
7. Пространство в 3D, или Как услышать желания.....	19
8. Пространственно-временной континуум.....	21

Часть I. От чего зависит здоровье женщины

1. Психосоматика – что это?.....	25
2. Подсознание как внутренний доктор	29
3. Сознание	31
4. Кого слушать: сознание или подсознание?	34
5. Триединство: «Думаю – Говорю – Делаю».....	34
«Говорю», или молчать нельзя говорить	41
«Делаю», или столкновение с сопротивлением	46
6. Почему психоанализ?.....	50

Часть II. Чем болеют женщины III тысячелетия

1. Гинекологические диагнозы	55
Матка	55
– Миома. Фиброма. Фибромиома	57
– Эндометриоз	61
– Аденомиоз.....	64
– Тонкий или короткий эндометрий	66
– Закон Зейгарник	67
– Эрозия шейки матки	68
Яичники	70
– Синдром истощения яичников (СИЯ)	71
– Киста яичника	73
– Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)	74

– Мультифолликулярные яичники	76
– Апоплексия яичника (разрыв)	77
– Резекция яичников (удаление)	78
– Отсутствие овуляции (ановуляция)	79
Маточные (фаллопиевы) трубы	80
– Сальпингит (воспаление маточной трубы).	
Гидросальпинкс. Пиосальпинкс	82
– Спайки маточных труб.....	84
– Спазм труб	86
– Атония маточных труб.....	87
– Отсутствие труб	89
– Перевязка маточных труб (стерилизация).....	91
Менструальный цикл	93
– Аменорея. Олигоменорея. Опсоменорея.....	94
– Гиперполименорея	100
– Ранний климакс.....	101
Молочные железы.....	102
– Мастит	103
– Мастопатия	104
– Фиброаденомы	104
– Кисты молочной железы	105
– Лактостаз.....	105
– Рак молочной железы	106
– Рак протоков молочной железы	107
– Менопауза и грудь	107
2. Эндокринные нарушения	108
Низкий овариальный резерв. Антимюллеров гормон (АМГ).....	109
Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ).....	110
Пролактин	111
Прогестерон.....	113
Щитовидная железа	113
Тестостерон	115
3. Венерические заболевания	117
Герпес.....	119

Кандидоз (молочница).....	120
4. Бесплодие. Психологическое бесплодие.....	121
Женское бесплодие.....	123
Мужской фактор.....	132
Вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ).....	138
5. Акушерские диагнозы.....	141
Аборт.....	141
Внематочная беременность.....	145
Профилактика внематочной беременности.....	146
Замершая беременность.....	147
Гибель эмбриона.....	148
Анэмбриония.....	149
Истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН).....	151
Преждевременные роды. Стресс.....	156
Стресс.....	156

Часть III. Как избавиться от женских болезней

1. Общество III тысячелетия.....	161
2. Значимость общения.....	165
3. Границы.....	167
4. Роли.....	170
5. Подростковый период в социуме.....	174
6. Дочки-матери.....	177
7. Отношения с папой.....	184
8. Столкновение с чувствами.....	186
9. Кто работает с душой.....	200
10. Групповой психоанализ.....	205
11. Поможет ли книга избавиться от женских болезней?.....	209

Заключение

1. История автора.....	212
2. Движение к цели. Зазеркалье.....	217
3. Благодарности.....	222



Что приводит к женским болезням?

1. Крик женской души

Знакомо ли такое состояние, когда, придя домой, где тебя никто не видит, ты снимаешь социальные маски и... тебя просто накрывает, сносит волной накопившихся эмоций и напряжения за долгие годы усталости... А еще муж, дети. Или их отсутствие. И ты готова выть, глотая слезы и размазывая их по подушке... Потому что то, к чему ты так долго шла, как будто не просто ускользает, а отдаляется на то же самое расстояние, на которое ты приближаешься. И тогда опускаются руки, жизнь становится бессмысленной и ты ненавидишь себя за то, что у тебя ничего не получается... А утром, собрав волю в кулак (я же сильная!) и нацепив очередную маску воина, вновь идешь на работу, к начальнику или к своим подчиненным, делая вид, что ничего вчера не произошло. Так, сиюминутная слабость – за которую ты себя будешь еще долгое время винить. А, как известно, виноватых надо наказывать. И чтобы было за что себя наказывать, организм включается в эту игру и преподносит тебе на блюде с голубой каемочкой букет женских заболеваний. Ну, чтоб

жизнь медом не казалась. Ты же решила себя распять? «Вот, пожалуйста, начинай!» – говорит организм, и ты бежишь на обследования... Круг безысходности замыкается.

Кто ты? Красотка, когда у тебя все получается, тебя хвалят и ты готова горы свернуть? Или жаждущий спрятаться от всех и вся Гадкий утенок, чтобы не дай бог никто ничего не заметил? И тогда укрыться можно только в пещере, глядя как другие лебеди величественно купаются в пруду, наслаждаясь жизнью и создавая долговечные пары.

Чего ты ждешь? Спасения? Когда кто-то превратит тебя из гадкого утенка в лебедя или из Золушки в принцессу? В сказках это обычно принц на белом коне, который, кажется, и расставит все точки над *i*. Но как показывает практика, после «и жили они долго и счастливо» все только начинается. Где другие детские сказки, в которых раскрывается счастливая семейная жизнь? Не можешь вспомнить? Вот и я тоже. И тогда жизнь делится на «до» и «после». И, зная прекрасное окончание сказок, ты надеешься, что дальше так и будет. Но не тут-то было... Сталкиваясь с реалиями жизни, ты недоумеваешь: «Меня об этом никто не предупредил! Я не думала, что будет так сложно! Ведь он должен был меня спасти!» И такое незнание правил жизни только окончательно запутывает. Где найти ответы на свои вопросы? Где такая школа, которая обучает искусству жить? Жить в свое удовольствие без болезней, проблем, защищая свою душу от терзаний, боли, обид, внутренних переживаний? Где обучают счастью? Как правильно сделать выбор? Как найти себя? Кто я? Где я? Зачем я? Куда я? Чего я хочу? Сложно дать однозначные ответы на эти вопросы, можно лишь впустить их в себя и позволить рано или поздно с ними соприкоснуться.

2. Женские болезни как вызов заглянуть в себя

Точно так же как рано или поздно в жизни каждой женщины наступает период, когда она сталкивается с медицинскими диагнозами, ходит по врачам, обследуется, пытается решить проблемы со своим здоровьем, а порой и вовсе вызывает «Скорую», чтобы хоть как-то выжить. Эндокринные заболевания, гормональные сбои, женские болезни, инфекции, незапланированная беременность или внезапное прерывание долгожданной беременности, бесплодие, климакс – все эти изменения происходят не только на уровне тела женщины, но и на уровне внутренних переживаний, оставляя неизгладимый след в ее душе, мешая полноценно функционировать в социуме.

Эта книга – своеобразная нить Ариадны, которая поможет лучше понять не только свой внутренний мир: чувства, эмоции, переживания, – но и увидеть взаимосвязь между женскими болезнями и тем, что в это время происходит в душе, помогая выкарабкаться из тайных лабиринтов ненужных мыслей и прийти к самой себе. Но здесь не будет конкретных ответов на свои вопросы, можно получить лишь пищу для размышлений и начать видеть в себе невидимое. Возможно, это что-то невидимое внутри и мешает быть здоровой, радостной, счастливой, наслаждаться каждым моментом своей жизни, потому что есть какая-то внутренняя неудовлетворенность, которая держит весь организм в напряжении. И каким-то седьмым чувством есть понимание, что эта неудовлетворенность не от чего-то внешнего (отсутствия работы, квартиры, машины, мужчины, ребенка, здоровья), а от того, что что-то непонятное происходит внутри.

3. Зачем исследовать свою душу?

Учась на первом курсе медицинского университета нам, студентам, нужно было сдать экзамен по анатомии человека. В этот экзамен входило и практическое задание: препарировать доставшуюся часть трупа и показать на ней мышцы, фасции и прилегающие сосуды и нервы. Мне досталась прямая мышца живота. Задание, надо сказать, не из приятных: надо было скальпелем надрезать кожу живота, отделить ее от подкожно-жировой клетчатки и уйти вглубь мышц. Несмотря на все свои волевые усилия доделать это задание до конца, мне все-таки стало плохо и меня вывели из анатомического зала. С экзаменатором мы сошлись на том, что я нарисую плакаты этих мышц, нервов, сосудов, фасций, которые он будет использовать на лекциях. Таким образом, попытка препарирования трупа на экзамене для меня оказалась провальной. Тем не менее за рисованием плакатов я размышляла о том, что мы знаем, как устроено наше тело: есть кожа, жировая ткань, мышцы, фасции, сердце, сосуды, почки, печень и т.д.; у каждого органа есть определенная функция, эти органы связаны между собой в системы и работа этих систем контролируется гормонами, большинство которых вырабатывается в головном мозге. И даже знаем, как устроен головной мозг. Но вот как устроена человеческая душа – об этом история умалчивает. Ее невозможно потрогать, пощупать, заглянуть в нее, ее можно лишь прочувствовать.

Как нарисовать душу, чтобы понять, где болит? Ведь при физической боли мы точно можем показать это место, а при душевной – где его найти? Как распознать малейшие колебания настроения, понимать, какая реакция организма за этим

последует? И куда будет обращена эта реакция: вовне или вовнутрь себя? Будет ли она разрушающая или созидаящая? Как заглянуть в закоулки своей души? Как понять что в ней происходит? Как научиться защищать свою душу от мучений, терзаний, тревог? Где та таблетка, выпив которую, душа успокаивается и выздоравливает? Можно ли лечить тело, не поняв душу, или это будет только механический процесс? Вот следующий перечень вопросов, которые я затронула в этом исследовании – познании женской души на примере женских заболеваний, предлагая вашему вниманию увидеть не только анатомический атлас женских болезней, но и их психологическое значение как ключ к себе.

Я постаралась донести доступным языком сложные процессы взаимодействия психики и тела, происходящие в организме любой женщины при столкновении с такими диагнозами как кисты, миомы, поликистозы яичников, разрыв яичника, прерывание беременности, внематочная беременность, нарушение менструального цикла, климакс и др., основываясь на своем клиническом опыте и тех историях, которые мне приносили пациенты. Здесь вы найдете информацию о том, что творится в женской душе и как это мешает беременеть, функционировать в социуме и реализовывать свои цели. Вы получите возможность начать понимать себя и свое тело с самых ранних детских переживаний. Увидите свою душу, с которой соприкасаетесь каждый день, симптомы тела, поймете куда обратить свое внимание, как услышать то, что шепчет тело и научиться с ним договариваться.

Работая над содержанием, я наивно предполагала, что ограничусь только классификацией медицинских диагнозов и соответствующих им психологических проблем. Но я ошиблась. Это было бы слишком примитивно. И тогда ис-

чезла бы возможность увидеть объемность проблематики – взаимосвязь здоровья с тем, что происходит сперва в себе, затем в семье, а также в обществе, рассмотреть те социальные догмы, вынуждающие нас все больше и больше отдаляться от своих желаний, от себя, друг от друга, забывая про обычное человеческое общение. Мы рассмотрим не только взаимосвязь между телом и психикой, но и увидим, как это влияет на эффективность и реализацию в социуме. Заглянем внутрь души и найдем психологическое объяснение всех тех заболеваний и диагнозов, которые мешают качественно и полноценно женщине жить, накладывая ощутимый урон ее самооценке. Исследование своей души – это способ не только прикоснуться к себе, своему внутреннему миру, но и к душе своих родителей, бабушек, дедушек, прабабушек, детей и внуков. Так же как и в эту книгу вложена не только моя душа, но и душа моих учителей, педагогов, родителей, а также каждого терапевтического случая, с которым я сталкивалась в своей практике.

4. Две реальности

Думаю, никто не станет оспаривать тот факт, что мы имеем отношения как минимум с двумя реальностями – внешней и внутренней. Внешняя включает в себя все происходящие вовне события (социум), а внутренняя – все чувства и переживания внутри (психику), в том числе и по поводу этих событий. Но только лишь «в том числе», потому что большую часть занимают чувства и размышления, не имеющие абсолютно никакого отношения к внешней реальности – так называемые фантазии. И у женщин с ними очень дружественные отношения.

Познав и осознав свои чувства, они становятся верными друзьями и помощниками во всех сферах нашей жизни: в личной, профессиональной, в коммуникации с детьми, родителями, в бизнесе и в любых других начинаниях. Ориентация на свои внутренние ощущения и желания позволяет выработать свой собственный компас, на который можно будет ориентироваться. И в какой-то момент уже не понадобится узнавать чье-то мнение, на кого-то равняться, уточнять правильность своих действий, пенять на свою судьбу; перестанет волновать прекрасное далеко и тянуть назад вязкое прошлое. Будет четкое понимание того, чего же хочется на самом деле. Все, что будет иметь значение, – это способность находиться в моменте «здесь и сейчас», в равной степени наслаждаясь либо общением, либо же тишиной и уединением.

Постепенно душа начнет освобождаться от таких мешающих чувств, как сожаление, разочарование, стыд, вина, обида, зависть, злость, гнев, – тех, которые мешают жить полноценной жизнью. И тогда внутри обнаружится пространство для чего-то более важного, целостного и созидающего. И добиться этого можно лишь в глубокой работе познания себя, в результате чего можно не только обнаружить какие-то желания в себе, но и признаться себе в этом, и даже озвучить их в социуме, приводя в гармонию эти две реальности. Если же внешняя и внутренняя реальность не соответствуют друг другу, то это приводит к различным женским заболеваниям.

5. Внутренняя реальность

Внутреннюю реальность женщины условно можно представить в виде необъятной Вселенной или открытого космоса. Разве будучи маленькими детьми