

Журнал «Мировые цивилизации» / Scientific journal «World civilizations» <https://wcj.world>

2024, №1, Том 9 / 2024, No 1, Vol 9 <https://wcj.world/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/10PSMZ124.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Зуборева, Д. С. Психосоматика сахарного диабета и желудочно-кишечных расстройств: взаимосвязь между психическим состоянием и физиологическим здоровьем / Д. С. Зуборева, В. Д. Лучинина, Н. В. Шевченко // Мировые цивилизации. — 2024. — Т. 9. — № 1. — URL: <https://wcj.world/PDF/10PSMZ124.pdf>

For citation:

Zuboreva D.S., Luchinina V.D., Shevchenko N.V. Psychosomatics of diabetes mellitus and gastrointestinal disorders: the relationship between mental state and physiological health. *World civilizations*. 2024; 9(1): 10PSMZ124. Available at: <https://wcj.world/PDF/10PSMZ124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

**Зуборева Дарья Сергеевна**

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Студент кафедры психологии, факультета дизайна и цивилизационных коммуникаций

**Лучинина Валерия Дмитриевна**

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Студент кафедры психологии, факультета дизайна и цивилизационных коммуникаций

**Шевченко Надежда Валерьевна**

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Факультет дизайна и цивилизационных коммуникаций  
Старший преподаватель кафедры психологии  
E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

## **Психосоматика сахарного диабета и желудочно-кишечных расстройств: взаимосвязь между психическим состоянием и физиологическим здоровьем**

**Аннотация.** Психосоматика – это важная область исследований, связанных с взаимосвязью между психическими, эмоциональными и физическими состояниями человека. Одной из областей интереса психосоматики является изучение влияния психических факторов на развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта и диабета. В данной статье обсуждается влияние стресса, тревоги и депрессии на развитие и течение сахарного диабета, язвенной болезни желудка и других заболеваний ЖКТ, а так же какие факторы способствуют усилению симптоматики болезней. Рассматривается механизм воздействия психоэмоциональных факторов на функционирование организма и возможные пути лечения и профилактики данных заболеваний с учетом психосоматического подхода. В статье были изучены результаты актуальных исследований, а так же современными подходы к пониманию психосоматических расстройств.

**Ключевые слова:** психосоматика; ЖКТ; диабет; психосоматические заболевания; эмоции; стресс; психоэмоциональные проблемы

Психосоматика – это область медицины, изучающая связь между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем. Она утверждает, что наше эмоциональное и психическое состояние может оказывать влияние на различные органы и системы нашего организма, вызывая различные физические симптомы и заболевания [2].

Исторически психосоматика представляет собой древнюю идею о взаимосвязи между телом и душой. Однако с развитием современной медицины психосоматика получила научное обоснование.

Согласно психосоматическому подходу, стресс, тревога, депрессия и другие психические состояния могут быть причиной или способствовать развитию различных физических заболеваний. Например, хронический стресс может вызывать головные и мышечные боли, проблемы с желудком, а также различные сердечные заболевания [7].

Одной из основных концепций психосоматики является идея «телесного языка». Согласно этой теории, наш организм может использовать физические симптомы как способ передать информацию о нашем эмоциональном состоянии или конфликтах, с которыми мы сталкиваемся.

Однако, стоит отметить, что психосоматика не исключает органических причин физических заболеваний. Более того, существует множество факторов, которые могут влиять на наше физическое здоровье, включая генетические предрасположенности, окружающую среду и образ жизни. Психосоматика дает дополнительную фундаментальную перспективу для понимания этих взаимосвязей, а не выступает в качестве замены для традиционной медицины.

Большое внимание уделяется соединению между психическими нарушениями, такими как депрессия и тревога, и различными физическими заболеваниями, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак и многие другие. В данной статье мы более тщательно рассмотрим диабет и болезни желудочно-кишечного тракта.

Гастроэнтерология, как одно из множества направлений, вплотную смежно с психиатрией, так как пищеварительная система представляет собой уязвимую область для возникновения различных психосоматических расстройств. Желудок человека очень чувствителен, поэтому все наши переживания, страхи, не любовь к себе и недовольство собой оказывают на него неблагоприятное воздействие. Подавление и игнорирование каких-либо эмоций и страхов влечёт за собой различные расстройства и заболевание ЖКТ.

По известной нам пирамиде Маслоу мы знаем, что у человека одними из главных видов потребностей выступают физические, что подразумевают под собой потребность в еде. Нередко вы встречаете людей, которые говорят, что когда они нервничают, то они начинают «заедать» эти чувства. Когда человек пытается «заесть» все свои страхи и переживания желудок выделяет много секрета, что в свою очередь может повлечь за собой язву желудка.

Далее нами будут рассмотрены несколько видов психосоматических заболеваний ЖКТ.

Язвенная болезнь (далее – ЯБ) желудка и 12-перстной кишки является типичным психосоматическим заболеванием. Существует 2 теории возникновения данной болезни.

Некоторые учёные придерживаются физиологической теории, согласно которой развитие ЯБ связано с дисбалансом между «агрессивными» и «защитными» факторами слизистой оболочки желудка и 12-перстной кишки, остальные же ученые придерживаются инфекционной теории, которая основана на роли бактерии «*Helicobacter pylori*» [8].

Стресс-один из главных факторов возникновения язвенных поражений слизистой оболочки желудка. Ганс Селье, как один из выдающихся ученых, изучавших стресс, ввел

термин «стрессовая язва», которая обозначает обозначение острых эрозий слизистой оболочки желудка при тяжелых заболеваниях в период адаптации.

Различные теории возникновения язвенной болезни желудка предполагают конфликтные ситуации и внутренние конфликты, приводящие к увеличенной активности в нервной системе и выработке желудочного сока, что способствует появлению язвы. Эксперименты также показывают, что нарушение защитных механизмов организма играет важную роль в развитии язв. Ученые также выявили различные стрессоры, влияющие на больных язвенной болезнью желудка, и установили, что стрессогенные конфликты могут возникать в различных сферах жизни, таких как личные отношения, работа и семейные проблемы.

Исследование Рысс Е. С. (1986), показывает, что у людей с проблемами ЖКТ был выявлен глубокий внутриличностный конфликт, основу которого составляли фрустрированная потребность в эмоциональной привязанности и компенсаторное лидерство в социальных отношениях [10].

Российские ученые также попытались проанализировать стрессы у больных желудочно-кишечными заболеваниями, по их данным, основные стрессоры связаны с бытом и работой, личными и сексуальными отношениями. У мужчин чаще встречается стресс от работы, у женщин – семейные проблемы, такие как алкоголизм мужа или отца.

Гастрит – это одно из самых распространенных заболеваний нашего времени, но кроме физиологического недуга, гастрит может быть следствием психоэмоциональных проблем человека, которые он пытается подавить в себе. Неумение справляться со стрессовыми ситуациями и негативными эмоциями может стать причиной развития гастрита.

Рассмотрим несколько эмоций, способных вызвать гастрит<sup>1</sup>:

- Раздражительность. Нетерпимость к окружающим, к каким-либо ситуациям – это и есть неспособность что-то «переварить».
- Гнев. Часто именно это состояние вызывает гастрит с повышенной кислотностью, так как внутри человека бурлят негативные эмоции, повышая выработку желудочного сока и ферментов.
- Страх. Из-за страхов мы не можем принимать что-то извне с доверием, с открытостью, с любовью, зажимаемся. На такие зажимы желудок реагирует спазмами.
- Апатия. Постоянные депрессии, ощущение безысходности и отчаяния негативно влияют на весь организм и, в частности, на желудок.
- Лень. Иногда лениться можно, мы даем себе отдохнуть, но затяжная лень или такая, с помощью которой мы откладываем решение какой-то неприятной для нас ситуации, не приведет к хорошему. В таком состоянии желудочный сок вырабатывается плохо, ферменты для переваривания пищи – тоже, кишечник работает хуже, чем обычно.
- Низкая самооценка. Человеку сложно принять то, что дает ему мир, он не может все «переварить» правильно, ожидая во всем негатив.

---

<sup>1</sup> Шепелева, Ю. Психосоматика гастрита: 6 негативных эмоций, влияющих на работу ЖКТ // Лиза. — URL: <https://lisa.ru/psychologia/713752-psihsomatika-gastrita-6-negativnyh-emocij-vliyayushchih-na-rabotu-zhkt/> (дата обращения: 30.03.2024).

Согласно Луизе Хей, гастрит может быть вызван страхом перед новым, неопределенностью, неспособностью принять изменения и депрессией. Лиз Бурбо утверждает, что нарушения работы желудка связаны с трудностями в принятии ситуации или других людей, сопротивлением чему-то. Лууле Виилма считает, что болезнь вызывает страх бесполезности, постоянное чувство вины, вынуждение делать нечто, что не хочется (например, соблюдать навязанные стереотипы и установки), перфекционизм<sup>2</sup>.

В исследованиях 50-70-х годов XX века СРК (Синдром раздраженного кишечника) относили к классу психосоматических заболеваний (ПСЗ). Главной причиной СРК врачи считают психологические стрессы, включая переживаемое или пережитое физическое перенапряжение, хроническую усталость, сексуальные домогательства, потерю близких [4]. Такие тяжелые события могут привести к развитию тревоги, ипохондрии и депрессии. Во время депрессии уровень серотонина у человека снижается, что также может вызвать симптомы СРК<sup>3</sup>.

Отечественные психиатры, в том числе Д. Б. Колесникова, А. Г. Бениашвили, и Е. В. Балукова, изучали психосоматические нарушения при СРК. Исследование проводили среди 150 пациентов, у большинства из которых заболеванию предшествовали стрессорные факторы. Возможные причины СРК включают тяжелое детство, проблемы в семье, различные виды потерь, серьезные заболевания у близких и другие социальные факторы [4]. Обычно стрессорные ситуации приводят к нарушению ритма сна, эмоциональным расстройствам, депрессии и другим проблемам со здоровьем.

Во второй половине XIX века были зафиксированы первые случаи психосоматического сахарного диабета, который связан с чувством страха и внутренним напряжением. Современные исследователи полагают, что причины заболевания следует искать в последние пять лет перед его развитием [3; 9].

Согласно точке зрения Синельникова, сахарный диабет обусловлен особенностями мышления человека. Для преодоления этого заболевания необходимо осознать, какую выгоду человек извлекает из него, а затем найти более здоровый способ достижения этой выгоды. Стремление к позитивному мышлению и гармонии с окружающим миром является ключом к преодолению болезни. Однако для этого необходимо изменить свою самооценку, отношение к себе и к окружающему миру, а также поработать над восприятием и самовосприятием [1]. При возбуждении активизируется работа парасимпатического отдела нервной системы, что влияет на выработку инсулина.

Психосоматика диабета связана с личностью пациента, которая обязательно включает чувство постоянной неудовлетворенности. Можно отметить наличие психического состояния, которое способствует развитию и течению диабета: эмоциональная нестабильность, выраженность чувств, импульсивность или наоборот, отчужденность, апатия, инертность. Данная пассивная динамика подтверждается исследованиями, указывающими на склонность пациентов с диабетом к мазохизму и нерешительности.

Исследования Брогеспа и Лептарка указывают на то, что стабильность или нестабильность хода сахарного диабета в большой степени зависит от психосоциальных факторов [5].

---

<sup>2</sup> Шепелева, Ю. Психосоматика гастрита: 6 негативных эмоций, влияющих на работу ЖКТ // Лиза. — URL: <https://lisa.ru/psychologia/713752-psihosomatika-gastrita-6-negativnyh-emocij-vliyayushchih-na-rabotu-zhkt/> (дата обращения: 30.03.2024).

<sup>3</sup> Синдром раздраженного кишечника. Психосоматика СРК // Аландмед. — URL: <https://alandmed.ru/blog/terapija/irritable-bowel-syndrome/> (дата обращения: 30.03.2024).

Связь между эмоциональным возбуждением и эндокринными реакциями, впервые обнаруженная Саппопом, была более детально изучена, в основном, в контексте стрессовых реакций. Страх и гнев стимулируют кору надпочечников, что приводит к активации адреналина, увеличению углеводного обмена и усиленному выделению сахара для поддержания энергии [5].

В своих многочисленных исследованиях Селье показал, что эмоциональный стресс, страх, тревога, а также угроза безопасности и продолжительные конфликты в межличностных отношениях могут привести, через симпатикотоническую стимуляцию, к повышенному выделению катехоламинов, что в свою очередь может привести к повышению концентрации сахара в крови и его выделению с мочой [5].

Гипофиз производит гормон, который способствует развитию диабета, напрямую воздействуя на работу печени и выработку инсулина поджелудочной железой. Этот гормон имеет ключевое значение в понимании механизмов диабета. Обычно диабет связывается с недостаточной функцией островков Лангерганса, клеток поджелудочной железы, которые ответственны за синтез инсулина. Поэтому стандартное лечение диабета включает в себя ежедневные инъекции инсулина. Это позволяет пациентам с диабетом вести нормальный образ жизни, однако, такой подход не решает корень причины недостатка инсулина.

Современные исследования показывают, что главной причиной диабета является хронический умственный стресс, который, среди всего прочего, затрудняет нормальное выделение диабетогенного гормона гипофизом [5].

Также проведено исследование на тему «Взаимосвязь детско-родительских отношений и течения сахарного диабета 1 типа» на основе взаимосвязи отношения матери к ребенку и уровня гликированного гемоглобина у ребенка, на основе клинических характеристик исследуемых групп и связи гиперпротекции и уровня гликированного гемоглобина.

Психосоматика диабета 1 типа у детей связана с детскими травмами и неблагоприятной атмосферой в семье, которая может вызвать тревожность, чувство опасности и боязнь одиночества. Эмоциональный голод может привести к перееданию и неправильному образу жизни, что со временем может спровоцировать развитие сахарного диабета.

Данное исследование подтверждает, что детско-родительские отношения влияют на компенсацию сахарного диабета 1 типа. Уровень протекции и опеки над ребенком являются ключевыми параметрами. Гипоопека, то есть недостаток внимания и заботы со стороны матери, негативно сказывается на компенсации сахарного диабета у ребенка. Гиперопека влияет на компенсацию сахарного диабета нелинейным образом. Нормальная опека способствует формированию средств психологической саморегуляции у ребенка, тогда как чрезмерно баловство ребенка или воспитание ребенка с отсутствием запретов могут препятствовать этому. Для эффективной терапии сахарного диабета важно совместное участие врачей, психологов и родителей. Следует уделять внимание социальной среде и характеристикам, влияющим на саморегуляцию человека [6].

В заключение, можно сказать, что психосоматика является сложной и многогранной областью медицины, изучающей взаимосвязь между психическими состояниями и физическим здоровьем человека.

Выводы, которые можно сделать на основе анализа информации, указывают на то, что у психосоматических заболеваний есть явные связи с психическими факторами, такими как стресс, тревога, депрессия и страх.

Кроме того, психосоматические заболевания подтверждают важную и сложную роль, которую играют наши мысли, эмоции и поведение в нашем физическом здоровье. Они также подчеркивают необходимость лечения, включающего психотерапию, регулярное физическое упражнение, здоровое питание и управление стрессом.

Однако, необходимо отметить, что психосоматические заболевания могут представлять большую сложность для диагностики и лечения, так как они существуют на стыке психиатрии и соматической медицины. Более глубокое исследование и разработка эффективных стратегий диагностики и лечения психосоматических заболеваний являются важными задачами для будущих исследований и медицинской практики.

В целом, понимание психосоматической связи является важным шагом для повышения качества жизни людей и улучшения их физического и психического здоровья.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Арсентьева, А. А. Депрессия у пациентов с сахарным диабетом / А. А. Арсентьева, К. А. Колышницын, К. А. Архипова [и др.] // StudNet. — 2020. — Т. 3, № 9. — С. 28–34.
2. Великанова Л. П., Шевченко Ю. С. Психосоматические расстройства: современное состояние проблемы (часть 1) // Социальная и клиническая психиатрия. — 2005. — № 15(4). — С. 79–91.
3. Демидова, Т. Ю. Особенности дифференциальной диагностики сахарного диабета в современном мире: клиническое наблюдение / Т. Ю. Демидова, Е. Ю. Грицкевич, М. Я. Измайлова // Эндокринология. Новости. Мнения. Обучение. — 2021. — Т. 10, № 2(35). — С. 112–117.
4. Климушева, Т. А. Синдром раздраженного кишечника глазами психиатра / Т. А. Климушева // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. — 2008. — Т. 18, № 4. — С. 82–86.
5. Колеша, С. Психосоматика инсулинорезистентности и диабета // Дуэтика Сергея Колеша. — URL: [https://kolesha.ru/psihosomatika\\_insulinorezistentnosti\\_i\\_diabeta/](https://kolesha.ru/psihosomatika_insulinorezistentnosti_i_diabeta/) (дата обращения: 29.03.2024).
6. Мотовилин, О. Г. Взаимосвязь детско-родительских отношений и течения сахарного диабета 1 типа // Психология телесности: теоретические и практические исследования. — URL: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/psytelesnost/contents/30446> (дата обращения: 30.03.2024).
7. Плотникова Е.Ю. Психосоматические гастроэнтерологические проблемы в IV Римских критериях. Гастроэнтерология Санкт-Петербурга. 2019;(3–4):71–77.
8. Рысс, Е. С. Анализ клинико-психологических особенностей больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки / Е. С. Рысс, Н. Н. Щерба, С. Л. Соловьева // Клиническая медицина. — 1986. — Т. 64, № 9. — С. 79–83.
9. Федосеева, Л. А. Сахарный диабет: психосоматика заболевания / Л. А. Федосеева, Е. С. Илюшина, Г. А. Красильникова [и др.] // Современные научные исследования и инновации. — 2022. — № 1(129). — URL: <https://web.snauka.ru/issues/2022/01/97392> (дата обращения: 30.03.2024).
10. Фирсова, Л. Д. Заболевания пищевода и желудка: эволюция отношения врачей к психосоматическим аспектам клинических проявлений и лечения / Л. Д. Фирсова // Эффективная фармакотерапия. — 2023. — Т. 19, № 35. — С. 68–72.

**Zuboreva Darya Sergeevna**

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

**Luchina Valeria Dmitrievna**

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

**Shevchenko Nadezhda Valerievna**

Zhirinovsky University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

## **Psychosomatics of diabetes mellitus and gastrointestinal disorders: the relationship between mental state and physiological health**

**Abstract.** Psychosomatics is an important field of study concerned with the relationship between mental, emotional and physical states of a person. One of the areas of interest of psychosomatics is the study of the influence of mental factors on the development of diseases of the gastrointestinal tract and diabetes. This article discusses the influence of stress, anxiety and depression on the development and course of diabetes mellitus, gastric ulcers and other gastrointestinal diseases, as well as what factors contribute to increased symptoms of diseases. The mechanism of influence of psycho-emotional factors on the functioning of the body and possible ways to treat and prevent these data are discussed diseases taking into account the psychosomatic approach. The article examined the results of current research, as well as modern approaches to understanding psychosomatic disorders.

**Keywords:** psychosomatics; gastrointestinal tract; diabetes; psychosomatic diseases; emotions; stress; psycho-emotional problems