

ВЫЗДОРАВЛИВАЙ ОТ СИНДРОМА РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

РУКОВОДСТВО
ДЛЯ
САМОПОМОЩИ

АЛЕКСАНДР
УСОЛЬЦЕВ



Александр Усольцев

**Выздоровливай от синдрома
раздраженного кишечника.
Руководство по самопомощи**

«Автор»

2026

Усольцев А. В.

Выздоровливай от синдрома раздраженного кишечника.

Руководство по самопомощи / А. В. Усольцев — «Автор», 2026

СРК — это не только боль в животе, вздутие или нарушения стула. Для многих людей он постепенно превращается в образ жизни, в котором все больше тревоги, контроля и ограничений. Поездки, встречи, работа и даже обычный выход из дома начинают зависеть от одного вопроса: «А что, если мне станет плохо?» В этом руководстве я разбираю психологический механизм, который способен годами поддерживать СРК: тревогу, постоянное наблюдение за телом, поиск гарантий, избегание и страх самих симптомов. Я объясняю, почему борьба с неприятными ощущениями иногда становится частью проблемы и какие убеждения заставляют человека воспринимать дискомфорт как катастрофу. Я сам прошел через подобный опыт, а затем 10 лет работал с людьми, страдающими тревожными расстройствами. Поэтому это не просто набор советов, а попытка показать всю систему выздоровления. Цель не в том, чтобы научиться идеально контролировать кишечник. Цель — вернуть себе жизнь, в которой кишечник больше не управляет вами.

Содержание

Оглавление	5
Вступление	6
Часть 1. Почему кишечник стал «раздраженным»	8
Часть 2. Почему симптомы становятся хроническими	9
Часть 3. Почему привычные способы борьбы с СРК часто не помогают	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Выздоровливай от синдрома раздраженного кишечника. Руководство по самопомощи

Оглавление

Вступление

Часть 1. Почему кишечник стал «раздраженным»

Часть 2. Почему симптомы становятся хроническими

Часть 3. Почему привычные способы борьбы с СРК часто не помогают

Постоянные обследования и поиск причины

Поиск идеальной диеты

Постоянный контроль кишечника

Избегание

Поиск гарантий

Главный парадокс борьбы

Часть 4. Иррациональные установки, удерживающие СРК

Установка №1. «Я обязан чувствовать себя нормально»

Установка №2. «Если появятся симптомы — это ужасно»

Установка №3. «Я не выдержу»

Установка №4. «Мне нужно избавиться от симптомов любой ценой»

Установка №5. «Я должен полностью контролировать кишечник»

Установка №6. «Я не должен однажды не успеть в туалет»

Что объединяет все эти установки?

Часть 5. Что такое настоящее принятие

Принятие не означает полюбить симптомы

Принятие не означает терпеть

Принятие не означает отказаться от желания выздороветь

Что же такое настоящее принятие?

Как принятие выглядело в моей жизни

Почему принятие помогает выздоровлению

Часть 6. Как происходит выздоровление

Шаг первый. Отказаться от поиска гарантий

Шаг второй. Перестать постоянно контролировать кишечник

Шаг третий. Работать со своими убеждениями

Шаг четвертый. Разрешить тревоге существовать

Шаг пятый. Возвращаться к обычной жизни

Шаг шестой. Продолжать жить даже при симптомах

Часть 7. Как понять, что вы выздоравливаете

Вступление

Здравствуйте!

Меня зовут Александр Усольцев. Я практикующий психолог, специализирующийся на работе с тревожными расстройствами, а также человек, который сам много лет жил с синдромом раздраженного кишечника.

Мой путь к выздоровлению начался не с правильной диеты и не с волшебной таблетки. Он начался с понимания того, как тревога влияет на организм и почему, несмотря на отсутствие серьезного заболевания кишечника, симптомы могут сохраняться годами.

С СРК я столкнулся еще в детстве. На протяжении многих лет моя жизнь была подчинена страху перед симптомами. Я заранее искал туалеты, прислушивался к каждому ощущению в животе, переживал перед поездками, экзаменами и любыми важными событиями. Мне казалось, что проблема находится в кишечнике. Лишь спустя годы я понял, что главным источником моих страданий были не только сами симптомы, но и постоянная борьба с ними.

Позже этот личный опыт дополнился профессиональными знаниями. С 2016 года я работаю психологом и помогаю людям справляться с паническими атаками, ипохондрией, навязчивыми страхами, кардионеврозом и синдромом раздраженного кишечника. В своей работе я использую рационально-эмоционально-поведенческую терапию (РЭПТ) и элементы логотерапии. За эти годы я увидел одну закономерность: несмотря на различия в симптомах, многие люди с тревожным СРК оказываются в одном и том же замкнутом круге страха, контроля и постоянной борьбы за идеальное самочувствие.

Именно поэтому я решил написать это руководство.

Сразу хочу сказать, кому оно предназначено.

Эта книга написана для людей, у которых врачи не обнаружили серьезного органического заболевания желудочно-кишечного тракта. Вы прошли необходимые обследования, гастроэнтеролог не выявил опасной патологии и поставил диагноз «синдром раздраженного кишечника» или другое функциональное расстройство желудочно-кишечного тракта. При этом симптомы вполне реальны: боли, спазмы, диарея, запоры, вздутие, урчание, чувство срочной необходимости посетить туалет и другие проявления продолжают мешать жить.

Если же у вас есть необследованные симптомы, выраженная потеря веса, кровь в стуле, высокая температура, ночные симптомы, стойкая анемия или другие признаки возможного органического заболевания, сначала необходимо пройти медицинское обследование и следовать рекомендациям врача. Это руководство не заменяет медицинскую диагностику и лечение.

Главная идея этой книги заключается в том, что при тревожном варианте СРК проблема часто поддерживается не только особенностями работы кишечника, но и тем, как нервная система реагирует на симптомы. Когда человек начинает постоянно ожидать их появления, контролировать свое состояние, избегать ситуаций и искать абсолютные гарантии безопасности, тревога становится хронической, а вместе с ней сохраняются и функциональные нарушения.

Мы будем говорить именно об этом механизме.

Я не собираюсь убеждать вас, что ваши симптомы «только в голове». Они настоящие. Вы действительно испытываете боль, спазмы, дискомфорт и другие неприятные ощущения. Но это вовсе не означает, что причиной обязательно является опасное заболевание кишечника. Очень часто симптомы поддерживаются сложным взаимодействием между мозгом, нервной системой и желудочно-кишечным трактом.

Цель этой книги — помочь вам понять этот механизм и научиться постепенно выходить из порочного круга тревоги и борьбы. Здесь не будет обещаний мгновенного исцеления или

универсальных секретных техник. Вместо этого вы получите систему взглядов и практических шагов, которые помогли сначала мне самому, а затем многим моим клиентам.

Я надеюсь, что после прочтения этого руководства вы перестанете смотреть на свой кишечник как на врага, которого необходимо победить любой ценой. Именно с этого изменения отношения очень часто начинается путь к настоящему выздоровлению.

Часть 1. Почему кишечник стал «раздраженным»

Я хорошо помню время, когда синдрома раздраженного кишечника в моей жизни еще не было.

Хотя тогда я был совсем маленьким, некоторые воспоминания сохранились удивительно отчетливо. Одно из них — летнее утро, когда мама взяла меня с собой на работу. Она преподавала в школе, и мы почти полчаса шли пешком по тихим деревенским улицам. Старшеклассники собирали яблоки и груши в школьном саду. Я с удовольствием ел спелые груши, а руки становились липкими от сладкого сока. Помню, как моя будущая учительница, желая подшутить, спросила, знаю ли я, что означает слово «рукоприкладство». Я молча положил руки на парту, чем вызвал дружный смех всей учительской.

Эти воспоминания дороги мне не только сами по себе. Они напоминают о времени, когда мое внимание было полностью обращено к жизни, а не к собственному организму.

Тогда я не прислушивался к своему кишечнику. Не проверял, нет ли спазмов. Не думал о том, где находится ближайший туалет. Не анализировал ощущения в животе. Кишечник был естественной частью организма, которая не требовала моего внимания. Он не становился предметом тревоги и никак не определял мои решения или поведение.

Все изменилось после того, как в моей жизни появился сильный стресс. Начало учебы в первом классе оказалось для меня непростым периодом. Именно тогда впервые возникли спазмы и дискомфорт в животе.

Поначалу я не придавал этому большого значения. Симптомы появлялись и исчезали, и я воспринимал их как временную неприятность. Однако со временем болезненные ощущения повторялись все чаще. Я начал опасаться их возвращения. Постепенно внимание все сильнее концентрировалось на работе кишечника, а ожидание новых симптомов становилось привычным состоянием.

В какой-то момент я стал регулярно испытывать тревожное ожидание нового спазма в животе.

Когда человек живет в ожидании симптомов, организм практически утрачивает способность расслабляться. Даже если первоначальная причина стресса давно исчезла, ее место занимает другая — страх снова пережить те же самые неприятные ощущения.

Именно это произошло со мной.

Со временем я полностью привык к школе. Учеба перестала вызывать сильное напряжение. Я хорошо учился, чувствовал себя уверенно, и объективных причин для тревоги почти не осталось. Однако внутреннее ожидание спазмов никуда не исчезло. Организм продолжал жить так, словно опасность по-прежнему рядом.

Оглядываясь назад, я понимаю, что главная перемена произошла не в кишечнике, а в моем отношении к нему.

Я начал воспринимать его как источник потенциальной угрозы. Любое, даже самое незначительное ощущение становилось поводом для настороженности. Я постоянно прислушивался к своему состоянию, пытался заранее предугадать развитие симптомов и все меньше доверял собственному телу. Кишечник оказался в центре моего внимания, а хроническое напряжение постепенно стало привычным фоном жизни.

Именно так мой кишечник стал «раздраженным».

Это одна из ключевых мыслей, которую я хочу донести в этой книге. Синдром раздраженного кишечника начинается не только с появления первых спазмов или других неприятных симптомов. Для многих людей настоящим началом заболевания становится момент, когда внимание прочно фиксируется на кишечнике, а жизнь постепенно подчиняется ожиданию нового приступа.

Часть 2. Почему симптомы становятся хроническими

В первой части я рассказал о том, как мой кишечник постепенно стал «раздраженным». Однако это объясняет лишь начало истории. Возникает следующий вопрос: почему симптомы не исчезли после того, как первоначальный стресс закончился?

На первый взгляд ответ кажется очевидным. Если источник напряжения исчез, организм должен восстановиться, а кишечник — вернуться к нормальной работе. Но именно этого при синдроме раздраженного кишечника часто не происходит. Симптомы сохраняются годами и с течением времени становятся еще более выраженными.

Со временем я понял, что причина заключается в одной важной особенности тревожного расстройства. *Первоначальный стресс перестает быть главным источником проблемы. Его место занимает страх самих симптомов.*

Человек начинает бояться уже не внешних обстоятельств, а собственного организма.

С этим я тоже столкнулся.

Когда я только пошел в первый класс, тревогу действительно вызывали новые условия, непривычная обстановка и необходимость адаптироваться к школе. Постепенно этот период закончился. Я привык к учебе, стал чувствовать себя увереннее, хорошо учился, и объективных причин для постоянного напряжения почти не осталось.

Но тревога не исчезла.

Она лишь сменила объект.

Особенно отчетливо я помню это по музыкальной школе. Стоило приблизиться к зданию, как из открытых окон доносились звуки фортепиано, скрипок и бесконечных гамм. Этого было достаточно, чтобы в животе появилось знакомое напряжение.

До начала урока оставалось несколько минут, но я уже торопился в туалет. Иногда последние десятки метров буквально пробегал.

Сегодня я понимаю, что самым показательным было вовсе не появление симптомов, а момент, когда они возникали. Организм начинал реагировать еще до начала занятий. Достаточно было увидеть знакомое здание или услышать музыку из окон школы.

Так формируются условные рефлексы.

Мозг постепенно связывает определенные места, ситуации или события с возможной опасностью. В следующий раз ему уже не нужно ждать, пока произойдет что-то неприятное. Он заранее запускает тревожную реакцию, стремясь защитить организм от предполагаемой угрозы.

Постепенно я перестал бояться школы. Я начал бояться собственного живота.

Особенно ясно это проявлялось перед экзаменами и отчетными концертами в музыкальной школе. Казалось бы, главными переживаниями должны были стать выступление, возможность ошибиться или забыть произведение. Но мои мысли были заняты совсем другим.

Я размышлял не о музыке, а о том, как поведет себя кишечник. Не появится ли боль? Не возникнет ли срочная необходимость искать туалет? Смогу ли я вообще выйти на сцену?

Страх симптомов оказался сильнее страха самого выступления.

Помню, какое облегчение приносило посещение туалета. На короткое время мне казалось, что опасность миновала и теперь можно спокойно заниматься своими делами.

Но это спокойствие длилось недолго. Очень скоро появлялась знакомая мысль: «А вдруг снова?»

Лишь спустя годы я понял, что происходило в действительности. Облегчение возникало не потому, что исчезала реальная угроза, а потому, что тревога получала временное подтверждение: я совершил действие, которое, как мне казалось, должно было защитить меня.

Именно так мозг постепенно начинает воспринимать кишечник как потенциальный источник опасности.

С этого момента формируется механизм, который делает проблему хронической.

Когда человек постоянно опасается появления симптомов, нервная система уже не может полностью выйти из режима настороженности. Мозг непрерывно проверяет состояние организма, словно задавая один и тот же вопрос: все ли сейчас в порядке?

Внимание все сильнее сосредотачивается на работе кишечника.

Ощущения, которые раньше оставались незамеченными, начинают приобретать особое значение. Урчание, небольшое напряжение, естественные изменения моторики кишечника — все это воспринимается как возможный признак надвигающейся проблемы.

Чем внимательнее человек прислушивается к своему организму, тем больше ощущений он замечает. Чем больше замечает, тем сильнее убеждается, что с ним происходит что-то опасное.

Так формируется порочный круг.

Сначала возникает ожидание симптомов. Ожидание усиливает тревогу. Тревога изменяет работу кишечника. Усиление симптомов воспринимается как подтверждение опасности, и в следующий раз ожидание становится еще сильнее.

Каждый новый цикл закрепляет этот механизм.

Существует еще одна важная особенность работы нервной системы.

Организм не способен одновременно ощущать полную безопасность и постоянно готовиться к опасности.

Когда мозг оценивает ситуацию как угрожающую, активируется симпатическая нервная система — механизм, обеспечивающий реакцию «бей или беги». В условиях реальной опасности эта система жизненно необходима. Она помогает быстро мобилизовать ресурсы организма и справиться с угрозой.

Однако она не предназначена для непрерывной работы на протяжении месяцев или лет.

Если тревога становится хронической, постепенно изменяется работа многих систем организма. В том числе меняется взаимодействие между головным мозгом и кишечником. Кишечник становится более чувствительным, изменяется его моторика, а обычные физиологические ощущения начинают восприниматься как болезненные или чрезвычайно неприятные.

Именно поэтому симптомы при синдроме раздраженного кишечника абсолютно реальны.

Они не являются выдумкой, не возникают «только в голове» и не связаны с недостатком силы воли.

Но во многих случаях их поддерживает не повреждение кишечника, а длительная активация тревожной системы организма.

Эту взаимосвязь называют осью «мозг — кишечник».

Мозг и кишечник непрерывно обмениваются информацией. Когда мозг находится в состоянии хронической тревоги, кишечник получает сигналы опасности и отвечает изменением своей работы. Возникшие симптомы, в свою очередь, воспринимаются мозгом как подтверждение того, что тревога была оправданной.

Так возникает самоподдерживающийся цикл. Мозг тревожится из-за кишечника. Кишечник реагирует на тревогу. Эта реакция усиливает тревогу мозга. Затем цикл повторяется снова.

Со временем жизнь человека начинает подчиняться уже не реальным опасностям, а ожиданию симптомов.

Многие люди очень точно описывают свое состояние одной фразой: «Раньше я боялся экзаменов, работы или конфликтов. Теперь я боюсь собственного живота.»

На мой взгляд, именно в этот момент функциональное нарушение превращается в хроническое тревожное расстройство. Планируя поездки, встречи, работу или отдых, человек начинает ориентироваться прежде всего на состояние кишечника. Все чаще главным вопросом становится не то, чего он хочет, а то, *как сегодня поведет себя организм*.

Пока кишечник остается главным источником опасности в сознании человека, нервная система не получает самого важного сигнала — сигнала безопасности. А без него ей чрезвычайно трудно вернуться в состояние равновесия.

Именно поэтому далее я хочу поговорить о том, почему многие привычные способы борьбы с синдромом раздраженного кишечника не только не помогают выйти из этого круга, но нередко сами становятся механизмом, который поддерживает проблему.

Часть 3. Почему привычные способы борьбы с СРК часто не помогают

В предыдущей главе я показал, как кишечник постепенно становится главным объектом тревоги. Человек начинает внимательно следить за любыми ощущениями, ожидать появления симптомов и воспринимать их как сигнал возможной опасности.

Когда состояние причиняет страдания, естественным становится желание как можно скорее избавиться от него. Мы обращаемся к врачам, проходим обследования, меняем питание, принимаем лекарства, ищем ответы в книгах и интернете. *Само по себе стремление найти решение совершенно естественно и оправданно.*

Однако со временем я понял одну важную закономерность. *Некоторые способы борьбы с симптомами способны незаметно поддерживать то самое тревожное расстройство, от которого человек пытается избавиться.*

Прежде чем продолжить, хочу сделать небольшое уточнение.

Мой собственный опыт пришелся на середину девяностых и начало двухтысячных годов. Тогда не существовало доступного интернета, тематических форумов, YouTube и огромного количества информации, которая сегодня сопровождает практически каждого человека с диагнозом СРК. Да и в детстве редко возникает мысль самостоятельно искать способы лечения. В восемь или десять лет человек просто учится жить с тем, что происходит.

Поэтому далеко не всеми стратегиями, о которых пойдет речь дальше, пользовался лично я.

Но за годы психологической практики я увидел их сотни раз. О них рассказывают мои клиенты, о них ежедневно пишут в комментариях под моими материалами. Несмотря на внешние различия, все эти способы объединяет одна общая цель — любой ценой избежать симптомов и вернуть ощущение безопасности.

Именно это стремление часто становится частью проблемы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.