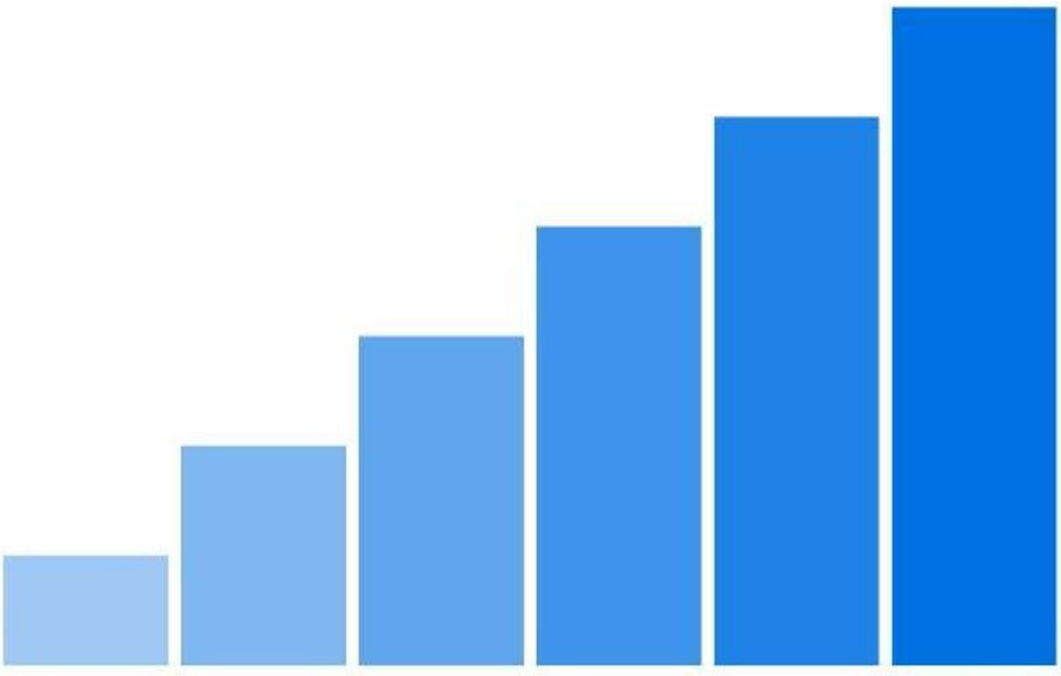
АЙЖАН ЛИ

Психосоматика у женщин



Айжан Ли

Психосоматика у женщин

«Автор»
2026

Ли А.

Психосоматика у женщин / А. Ли — «Автор», 2026

Почему болит, когда анализы не объясняют всего? Эта книга собрана из 140 разборов Айжан Ли, автора методики «Лестница», о темах, с которыми женщины чаще всего приходят с вопросом «почему это со мной»: щитовидная железа, миома, эндометриоз, бесплодие, мигрень, кожа, спина, тревога и многие другие.Каждая глава начинается с медицины: что известно врачам, с какими признаками записаться к специалисту и когда идти к врачу сразу. Цифры взяты из клинических протоколов Минздрава Казахстана, рекомендаций Минздрава России и материалов ВОЗ, источники указаны. Потом идут вопросы к себе по методике «Лестница»: какое событие, какие слова и какой страх стоят между тобой и тем, чего ты хочешь.В конце книги таблица психосоматики: все темы в одну строку.Книга не заменяет врача и не обещает выздоровления.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Ли А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как читать эту книгу 10
Психосоматика аденомиоза 11
Что известно медицине 12
Когда идти к врачу 13
В методике «Лестница» 14
Спроси себя 15
Источники 15
Психосоматика аднексита 16
Что известно медицине 17
Когда идти к врачу 18
В методике «Лестница» 19
Спроси себя 20
Источники 20
Психосоматика акне 21
Что известно медицине 22
Когда идти к врачу 23
В методике «Лестница» 24
Спроси себя 25
Источники 25
Психосоматика аллергии 26
Что известно медицине 27
Когда идти к врачу 28
В методике «Лестница» 29
Спроси себя 30
Источники 30
Психосоматика аменореи 31
Что известно медицине 32
Когда идти к врачу 33
В методике «Лестница» 34
Спроси себя 35
Источники 35
Психосоматика анемии 36
Что известно медицине 37
Когда идти к врачу 38
В методике «Лестница» 39
Спроси себя 40
Источники 40
Психосоматика аноргазмии 41
Что известно медицине 42
Когда идти к врачу 43
В методике «Лестница» 44
Спроси себя 45
Источники 45
Психосоматика артрита и боли в суставах 46
Что известно медицине 47
Когда идти к врачу 48

В методике «Лестница» 49
Спроси себя 50
Источники 50
Психосоматика аутоиммунного тиреоидита 51
Что известно медицине 52
Когда идти к врачу 53
В методике «Лестница» 54
Спроси себя 55
Источники 55
Психосоматика стоматита и язвочек во рту 56
Что известно медицине 57
Когда идти к врачу 58
В методике «Лестница» 59
Спроси себя 60
Источники 60
Психосоматика бактериального вагиноза 61
Что известно медицине 62
Когда идти к врачу 63
В методике «Лестница» 64
Спроси себя 65
Источники 65
Психосоматика бартолинита 66
Что известно медицине 67
Когда идти к врачу 68
В методике «Лестница» 69
Спроси себя 70
Источники 70
Психосоматика бесплодия 71
Что известно медицине 72
Когда идти к врачу 73
В методике «Лестница» 74
Спроси себя 75
Источники 75
Психосоматика бессонницы 76
Что известно медицине 77
Когда идти к врачу 78
В методике «Лестница» 79
Спроси себя 80
Источники 80
Психосоматика болезненных месячных и ПМС 81
Что известно медицине 82
Когда идти к врачу 83
В методике «Лестница» 84
Спроси себя 85
Источники 85
Психосоматика боли в копчике 86
Что известно медицине 87
Когда идти к врачу 88
В методике «Лестница» 89

Спроси себя 90
Источники 90
Психосоматика боли в челюсти 91
Что известно медицине 92
Когда идти к врачу 93
В методике «Лестница» 94
Спроси себя 95
Источники 95
Психосоматика бородавок 96
Что известно медицине 97
Когда идти к врачу 98
В методике «Лестница» 99
Спроси себя 100
Источники 100
Психосоматика бронхиальной астмы 101
Что известно медицине 102
Когда идти к врачу 103
В методике «Лестница» 104
Спроси себя 105
Источники 105
Психосоматика бруксизма (скрежета зубами) 106
Что известно медицине 107
Когда идти к врачу 108
В методике «Лестница» 109
Спроси себя 110
Источники 110
Психосоматика вагинизма 111
Что известно медицине 112
Когда идти к врачу 113
В методике «Лестница» 114
Спроси себя 115
Источники 115
Психосоматика варикоза (варикозного расширения вен) 116
Что известно медицине 117
Когда идти к врачу 118
В методике «Лестница» 119
Спроси себя 120
Источники 120
Психосоматика вздутия живота 121
Что известно медицине 122
Когда идти к врачу 123
В методике «Лестница» 124
Спроси себя 125
Источники 125
Психосоматика витилиго (белые пятна на коже) 126
Что известно медицине 127
Когда идти к врачу 128
В методике «Лестница» 129
Спроси себя 130

Источники 130
Психосоматика выкидыша 131
Что известно медицине 132
Когда идти к врачу 133
В методике «Лестница» 134
Спроси себя 135
Источники 135
Психосоматика выпадения волос 136
Что известно медицине 137
Когда идти к врачу 138
В методике «Лестница» 139
Спроси себя 140
Источники 140
Психосоматика высокого давления 141
Что известно медицине 142
Когда идти к врачу 143
В методике «Лестница» 144
Спроси себя 145
Источники 145
Психосоматика гастрита 146
Что известно медицине 147
Когда идти к врачу 148
В методике «Лестница» 149
Спроси себя 150
Источники 150
Психосоматика геморроя 151
Что известно медицине 152
Когда идти к врачу 153
В методике «Лестница» 154
Спроси себя 155
Источники 155
Психосоматика герпеса на губах 156
Что известно медицине 157
Когда идти к врачу 158
В методике «Лестница» 159
Спроси себя 160
Источники 160
Психосоматика гиперплазии эндометрия 161
Что известно медицине 162
Когда идти к врачу 163
В методике «Лестница» 164
Спроси себя 165
Источники 165
Психосоматика гипертиреоза 166
Что известно медицине 167
Когда идти к врачу 168
В методике «Лестница» 169
Спроси себя 170
Источники 170

Психосоматика гипотиреоза 171
Что известно медицине 172
Когда идти к врачу 173
В методике «Лестница» 174
Спроси себя 175
Источники 175
Психосоматика гирсутизма 176
Что известно медицине 177
Когда идти к врачу 178
В методике «Лестница» 179
Спроси себя 180
Источники 180
Психосоматика глаз 181
Что известно медицине 182
Когда идти к врачу 183
В методике «Лестница» 184
Спроси себя 185
Источники 185
Психосоматика головной боли (головная боль напряжения) 186
Что известно медицине 187
Конец ознакомительного фрагмента. 188

Айжан Ли
Психосоматика у женщин

Психосоматика у женщин
140 тем о здоровье: что знает медицина и о чём спросить себя
Айжан Ли, автор методики «Лестница»
© Айжан Ли, 2026.
Тексты книги опубликованы на сайте 108psy.com в разделе «Психосоматика у женщин».

Как читать эту книгу

Эта книга собрана из разборов на моём сайте 108psy.com. В каждой главе одна тема: болезнь, симптом или состояние, с которым женщины чаще всего приходят ко мне с вопросом «почему это со мной».

Каждая глава начинается с медицины. Что известно врачам, по каким признакам стоит записаться к специалисту и с чем идти к врачу сразу. Цифры и факты взяты из клинических протоколов Минздрава Казахстана, клинических рекомендаций Минздрава России и материалов Всемирной организации здравоохранения, источники стоят в конце главы.

Потом идёт часть «В методике «Лестница»». Это не объяснение причины болезни и не лечение. Это вопросы к себе: какое событие, какие слова и какой страх стоят между тобой и тем, чего ты хочешь. Разобраться в этом полезно при любом диагнозе, а диагноз и лечение остаются за врачом.

Книга не заменяет врача и не обещает выздоровления. Если тебе плохо прямо сейчас, звони в скорую помощь: 103 или 112.

Главы стоят по алфавиту. Читать их можно в любом порядке, начни с той темы, которая волнует тебя сейчас. В конце книги короткая таблица психосоматики: все темы в одну строку.

Психосоматика аденомиоза

Аденомиоз это когда внутренний слой матки врастает в её мышечную стенку. Чаще он бывает после 35 лет и даёт болезненные и обильные месячные. Его причина до конца неизвестна, и ты в нём не виновата. Симптомы хорошо снимают лечением, поэтому первым идёт гинеколог. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, сколько боли ты привыкла терпеть молча, и она не заменяет врача.

Что известно медицине

NHS пишет, что аденомиоз это состояние, при котором слизистая оболочка матки начинает врастать в мышцу её стенки. Чаще он встречается у женщин старше 35 лет, но может быть у любой, у кого есть месячные.

Это не то же самое, что эндометриоз: при эндометриозе похожая ткань растёт за пределами матки, например на яичниках. Аденомиоз чаще бывает у женщин, которые рожали, и у тех, у кого уже есть эндометриоз. Почему он появляется, пока точно не известно.

Признаки: болезненные месячные, иногда такие сильные, что не получается жить обычный день, обильные кровотечения, боль внизу живота в любые дни цикла. Бывает вздутие с чувством тяжести, бывает боль во время или после секса. У части женщин симптомов нет совсем. NHS отмечает, что аденомиоз может затруднять беременность.

Лечение подбирают по симптомам и возрасту, с учётом планов на детей. Помогают гормональная внутриматочная система, гормональные таблетки, противовоспалительные обезболивающие и транексамовая кислота при обильных месячных. Иногда предлагают эмболизацию сосудов матки. Удаление матки рассматривают только при тяжёлых симптомах, когда беременность больше не планируется. Дома при боли помогает тепло.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Сильная боль во время месячных
Обильные месячные
Боль внизу живота в разные дни цикла
Вздутие и тяжесть в животе
Боль во время или после секса
Трудно забеременеть

Срочно к врачу, если боль внизу живота или при месячных очень сильная, сильнее обычного и обезболивающие не помогают. Не откладывай визит, если месячные стали обильнее, больнее или нерегулярными, появились кровянистые выделения между месячными или после секса, или живот вздут около трёх недель.

Аденомиоз смотрит гинеколог. Врач расспрашивает о месячных, проводит осмотр и назначает УЗИ, иногда МРТ, чтобы отличить аденомиоз от миомы и полипов, а также от эндометриоза. Диагноз иногда ставят не сразу, это нормально. Лечение подбирают под твои симптомы и планы на беременность.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» аденомиоз не объясняется «ты сама себя довела» или «это из-за обиды». Ты не виновата. Им занимается гинеколог, и лечение идёт первым. Вопросы к себе уместны рядом с ним, а не вместо него.

В методике матке подходит образ «своего пространства»: как много в твоей жизни места для тебя самой, сколько боли и усталости ты привыкла терпеть, не говоря никому. Многие женщины годами считают сильную боль при месячных нормой и не идут к врачу. Это образ, а не причина, и он не заменяет лечение.

На лестнице это видно как ступени «потерплю, это нормально» и «мне нельзя останавливаться». Их можно разбирать в своём темпе рядом с лечением.

Спроси себя

Сколько боли ты считаешь нормальной и почему?

Кому ты можешь сказать, что тебе плохо?

Когда ты в последний раз позволила себе отдохнуть без чувства вины?

Читай также: Эндометриоз, Обильные месячные, Болезненные месячные и ПМС, Миома матки, Бесплодие.

Источники

Adenomyosis. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/adenomyosis/

Uterine Diseases. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/uterinediseases.html

Психосоматика аднексита

Аднексит — воспаление маточных труб и яичников. Обычно его вызывают инфекции, и без лечения он может привести к спайкам и бесплодию.

Что известно медицине

Маточные трубы соединяют яичники с маткой, по ним яйцеклетка попадает в матку. Воспаление труб называют сальпингитом, а если затронут и яичник — аднекситом.

Чаще всего его вызывают бактерии, в том числе половые инфекции, например хламидии и гонококки. Иногда воспаление начинается после родов, абортов или установки спирали. Самое тяжёлое осложнение — гнойный абсцесс трубы и яичника.

По клиническим рекомендациям Минздрава России (2024), воспаление органов малого таза — одна из самых частых причин, по которым женщин кладут в больницу. Чаще всего оно бывает в 17–28 лет.

Аднексит важно долечить до конца. Хроническое воспаление оставляет спайки, из-за которых бывают внематочная беременность и бесплодие. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC), у каждой восьмой женщины, перенёсшей такое воспаление, потом бывают трудности с беременностью.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Боль внизу живота, часто с одной стороны
Повышенная температура
Необычные выделения
Боль во время близости
Сбои цикла
Сильная боль внизу живота с температурой — сразу к врачу.
Диагноз ставит гинеколог по осмотру, мазкам и УЗИ.

В методике «Лестница»

В психосоматике воспаление женских органов связывают с обидой и чувством, что тебя унизили как женщину. Тебя использовали, предали, отнеслись как к вещи.

Это может быть болезненное расставание, измена, близость, на которую ты согласилась против своего желания.

Психосоматика помогает назвать эту обиду и перестать носить её в себе.

Спроси себя

Где ты почувствовала себя униженной как женщина?
Какую обиду на мужчину ты до сих пор носишь?
На что ты согласилась, хотя не хотела?
Читай также: Киста яичника, Яичники, Бесплодие, Эндометриоз.

Источники

Клинический протокол «Воспалительные заболевания органов малого таза (сальпингит, оофорит, сальпингоофорит)». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2015. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2-%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%B7%D0%B0-%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B8%D1%82-%D0%BE%D0%BE%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82-%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%BE%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82/14273

Клинические рекомендации «Воспалительные болезни женских тазовых органов». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/643_2

About Pelvic Inflammatory Disease (PID). Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC), 2023. https://www.cdc.gov/pid/about/index.html

Психосоматика акне

Акне, или угревая болезнь, — воспаление сальных желёз кожи. Прыщи бывают не только у подростков: у многих женщин они остаются или появляются после 25 лет.

Что известно медицине

Акне начинается, когда волосяной фолликул забивается кожным салом и отмершими клетками. Внутри размножаются бактерии, и появляется воспаление: чёрные точки, красные прыщи, болезненные узлы под кожей. По клиническому протоколу Минздрава Казахстана (2017), в 99% случаев акне бывает на лице, реже на спине и груди.

Подростковые угри обычно появляются после 11 лет. Если прыщи появились или остаются после 25 лет, это поздние акне. Так их делит тот же протокол. По данным Американской академии дерматологии, у взрослых женщин акне бывает чаще, чем у мужчин, и у некоторых держится до 30, 40 и даже 50 лет.

На кожу влияют гормоны: прыщи часто высыпают перед месячными, во время беременности и в менопаузу. Их могут вызывать некоторые лекарства и жирная косметика. Американская академия дерматологии называет среди причин и стресс: в ответ на него тело вырабатывает больше андрогенов, а они усиливают работу сальных желёз.

Иногда прыщи говорят о другой проблеме. Если вместе с ними сбивается цикл, растут волосы на лице и теле или выпадают на голове, по протоколу Минздрава Казахстана нужны анализы на гормоны и консультация гинеколога или эндокринолога. Такое сочетание бывает, например, при синдроме поликистозных яичников.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Чёрные и белые точки
Красные воспалённые прыщи
Болезненные узлы под кожей
Высыпания на лбу, носу, подбородке, на спине и груди
Прыщи усиливаются перед месячными
Пятна и рубцы после прыщей

Лечение подбирает дерматолог (дерматовенеролог). Иди к нему, если прыщей много, они глубокие и болезненные, оставляют рубцы или портят тебе настроение. Если сбит цикл, нужен ещё гинеколог.

В методике «Лестница»

В психосоматике кожа лица связана с тем, как ты выглядишь в чужих глазах. Акне связывают с чувством «со мной что-то не так»: я недостаточно красивая, на меня смотрят, меня обсуждают.

Часто прыщи появляются после ситуаций, где тебя сравнили или исключили. Парень, который нравился, выбрал другую. Одноклассницы шептались за спиной. На работе тебя выставили перед всеми не в лучшем свете. Бывает, что высыпания проступают именно на спине, после разговоров «за спиной».

Потом прыщи сами становятся поводом стыдиться, и круг замыкается: чем больше ты переживаешь из-за кожи, тем хуже ей. Психосоматика помогает увидеть, чьё мнение о твоей внешности до сих пор звучит громче твоего собственного.

Спроси себя

Чьё мнение о твоей внешности до сих пор задевает тебя сильнее всего?
Где ты чувствуешь себя лишней или хуже других?
Что происходило в твоей жизни, когда кожа высыпала сильнее всего?
Читай также: Аменорея, Яичники, Выпадение волос, Псориаз.

Источники

Клинический протокол «Угревая болезнь». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2017. https://diseases.medelement.com/disease/%D1%83%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C/15050

Adult acne. Американская академия дерматологии (AAD). https://www.aad.org/public/diseases/acne/really-acne/adult-acne

Acne. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2026. https://www.nhs.uk/conditions/acne/

Психосоматика аллергии

Аллергия — это когда иммунитет бурно отвечает на то, что для большинства людей безобидно: пыльцу, пыль, шерсть кошки, еду. Чаще всего она проявляется насморком и сыпью.

Что известно медицине

При аллергии организм принимает безобидное вещество за угрозу и вырабатывает против него антитела. При следующей встрече с этим веществом в коже и слизистых выделяются гистамин и другие вещества. Отсюда зуд, отёк, насморк, сыпь.

Самое частое проявление — аллергический насморк. По клиническим рекомендациям Минздрава России (2024), он есть у 10–24% людей в России, а в разных странах мира у 4–32%. Его вызывают пыльца растений, клещи домашней пыли, шерсть животных, плесень. Нос заложен, течёт, хочется чихать, чешутся нос и глаза. У 15–38% людей с таким насморком есть и астма.

Ещё одно частое проявление: крапивница, зудящие волдыри, похожие на ожог крапивой. По клиническим рекомендациям Минздрава России (2023), острая крапивница бывает примерно у 20% людей. Если волдыри появляются почти каждый день дольше 6 недель, это хроническая крапивница. Ею болеют 0,5–5% людей, и женщины чаще мужчин.

Причину ищет аллерголог. Он выясняет, в какое время и после чего начинаются симптомы, и делает кожные пробы или анализ крови на антитела к аллергенам. По клиническому протоколу Минздрава Казахстана (2024), кожные пробы делают только вне обострения и под контролем врача.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:

Заложенность носа, насморк, частое чихание

Зуд в носу, глаза слезятся и чешутся

Зудящие волдыри на коже, как от крапивы

Отёк губ, век или лица

Приступы в одно и то же время года или рядом с одним и тем же: кошкой, пылью, едой

Кашель и свист в груди

Отекают язык, губы или горло, трудно дышать или глотать, кружится голова после укуса, еды или лекарства — это может быть анафилаксия. Сразу звони 103.

Обследует и подбирает лечение аллерголог-иммунолог. Начать можно с терапевта или врача общей практики.

В методике «Лестница»

В психосоматике аллергию связывают с памятью тела. Когда-то случилось что-то болезненное, чаще всего разлука: ушёл любимый человек, вы поссорились с подругой, ты переехала. А рядом в тот момент было что-то ещё: цвела полынь, пахло сеном, в доме жила кошка.

Сама ситуация давно позади, ты могла о ней даже забыть. А тело запомнило связку: этот запах или это время года означают боль. Каждый раз, когда оно снова встречает этот знак, оно реагирует так, будто разлука повторяется.

Поэтому в психосоматике важно не только, на что у тебя аллергия. Важно, что случилось в тот же сезон перед первым приступом. Психосоматика помогает найти эту старую историю и прожить её, чтобы тело перестало каждый раз переживать её заново.

Спроси себя

Когда аллергия появилась впервые и что тогда происходило в твоей жизни?
С кем ты рассталась незадолго до этого?
Что для тебя связано с тем, на что у тебя аллергия?
Читай также: Псориаз, Акне, Гастрит, Выпадение волос.

Источники

Клинический протокол «Аллергический ринит». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2024. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%82-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D0%BA-2023/18218

Клинический протокол «Крапивница». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2019. https://diseases.medelement.com/disease/16288

Клинические рекомендации «Аллергический ринит». Минздрав России, Российская ассоциация аллергологов и клинических иммунологов, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/261_2

Клинические рекомендации «Крапивница». Минздрав России, Российская ассоциация аллергологов и клинических иммунологов, 2023. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/264_2

Психосоматика аменореи

Аменорея — отсутствие месячных три месяца подряд и дольше, если раньше цикл был регулярным. Нерегулярные месячные — тоже повод проверить, что происходит.

Что известно медицине

Самая частая причина — беременность, её исключают первой. Другие причины: сильный стресс, резкое похудение, большие нагрузки, поликистоз яичников, проблемы со щитовидной железой и гипофизом.

По клиническим рекомендациям Минздрава России (2024), аменорея бывает у 5–13% женщин детородного возраста. Если цикл и раньше был нерегулярным, о ней говорят после 6 месяцев без месячных. Ещё у 8–22% женщин цикл удлиняется больше чем до 38 дней, это называют олигоменореей.

Тело как будто экономит силы: когда ресурсов мало, оно откладывает возможность беременности. В тех же рекомендациях сказано, что при хроническом стрессе, больших нагрузках и нехватке питания репродуктивная функция «отключается» на время.

Если месячных нет долго, из-за нехватки эстрогенов страдают кости и сердце. Поэтому с обследованием не стоит затягивать.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Месячных нет 3 месяца и дольше
Цикл то короткий, то длинный
Трудности с беременностью
Приливы, сухость влагалища
Причину ищет гинеколог или гинеколог-эндокринолог.

В методике «Лестница»

В психосоматике отсутствие месячных связывают с тем, что тело как будто говорит «не сейчас». Не время для детей, для близости, для женственности.

Так бывает после несчастной любви, когда женщина закрывается от отношений. Или у девушки, которая не хочет быть похожей на свою мать.

Иногда за этим стоят истории рода, где теряли детей. Психосоматика помогает понять, от чего ты так защищаешься.

Спроси себя

От чего в своей жизни ты сейчас закрываешься?
Чем ты не хочешь быть похожей на маму?
Были ли в твоём роду потерянные дети?
Читай также: Яичники, Бесплодие, Гипотиреоз, Щитовидная железа.

Источники

Клинические рекомендации «Аменорея и олигоменорея». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/644_2

Психосоматика анемии

Вечная усталость, кружится голова, сыплются волосы, а ты думаешь, что просто мало спишь. Иногда за этим стоит низкий гемоглобин.

Что известно медицине

При анемии в крови мало гемоглобина, белка, который разносит кислород по телу. По клиническому протоколу Минздрава Казахстана (2017), у женщин о ней говорят, когда гемоглобин ниже 120 г/л.

У женщин чаще всего бывает железодефицитная анемия: железа не хватает, чтобы строить гемоглобин. Протокол называет главные причины: обильные или долгие месячные, беременность, мало железа в еде, в том числе при строгих диетах и вегетарианстве.

По данным Всемирной организации здравоохранения (2025), в 2019 году анемия была примерно у 30% небеременных женщин от 15 до 49 лет, это 539 миллионов, и у 37% беременных. Главная её причина в мире: нехватка железа.

Диагноз ставят только по анализу крови: гемоглобин, ферритин, железо. Пить железо «на всякий случай» без анализа не стоит. А если месячные очень обильные, важно найти их причину у гинеколога.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Слабость и усталость даже после сна
Кружится голова, темнеет в глазах, когда встаёшь
Одышка и сердцебиение при небольшой нагрузке
Бледная сухая кожа, холодные руки и ноги
Ломкие ногти, тусклые и выпадающие волосы
Хочется есть мел или лёд, тянет к странным запахам

Если ты теряешь сознание, тяжело дышать в покое, стул стал чёрным или кровотечение очень сильное, обратись к врачу в тот же день или вызывай скорую.

Анализ крови назначит терапевт. Если причина в обильных месячных, нужен гинеколог, иногда гастроэнтеролог.

В методике «Лестница»

В психосоматике анемию связывают с обесцениванием себя в делах. «Я со всем этим больше не справлюсь», «что бы я ни делала, этого мало». Сил становится меньше как раз тогда, когда ты требуешь от себя больше всего.

Ещё одна тема: жить не своей жизнью. Ты занимаешься не своим делом, живёшь по чужим правилам, тянешь то, что считаешь несправедливым, а на своё не остаётся ни времени, ни права. Иногда это повторяется в семье из поколения в поколение: женщины рода живут для других.

Тело как будто экономит силы, потому что тратить их приходится только на чужие задачи. Психосоматика помогает увидеть, где ты отказалась от своей жизни, и вернуть себе право на неё.

Спроси себя

Где ты чувствуешь «я больше не справлюсь»?
Какое дело в твоей жизни на самом деле не твоё?
Что бы ты делала, если бы жила для себя?
Читай также: Обильные месячные, Миома матки, Хроническая усталость, Гипотиреоз.

Источники

Клинический протокол «Железодефицитная анемия». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2017. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F-2017/15415

Anaemia. Fact sheet. Всемирная организация здравоохранения, 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia

Психосоматика аноргазмии

Аноргазмия — когда женщина не испытывает оргазм или испытывает его очень редко, хотя хочет близости и есть возбуждение.

Что известно медицине

С этим сталкивается много женщин. По данным медицинского справочника MSD, примерно каждая десятая женщина никогда не испытывает оргазм, и часть из них при этом довольна своей интимной жизнью. А во время вагинального секса оргазм регулярно бывает меньше чем у половины женщин.

Чаще всего причина не в теле. Влияют усталость, стресс, отношения с партнёром, недостаток знаний о своём теле, страхи. Иногда причиной бывают лекарства, например антидепрессанты, гормональные нарушения, болезни нервной системы.

Врачи говорят об аноргазмии, если оргазма нет, он редкий, слабый или сильно запаздывает почти при каждой близости, это длится не меньше 6 месяцев и огорчает женщину.

Аноргазмией занимаются гинеколог и сексолог. Помогают разговор с партнёром и знакомство со своим телом.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Оргазма нет никогда или он стал редким
Близость не приносит удовольствия
Напряжение и посторонние мысли во время близости
Помогают гинеколог и сексолог.

В методике «Лестница»

В психосоматике аноргазмию связывают с запретом на удовольствие. «Хорошие девочки так не делают», «секс — это грязно», «удовольствие нужно заслужить».

Другие причины — страх потерять контроль, стыд за своё тело, плохой опыт в прошлом. Иногда желание быть в другом месте и с другим человеком.

Психосоматика помогает найти, где ты запрещаешь себе радость, и вернуть себе это право.

Спроси себя

Что ты слышала об удовольствии в детстве?
Можешь ли ты расслабиться и перестать всё контролировать?
Где ещё в жизни ты запрещаешь себе радость?
Читай также: Вагинизм, Сухость влагалища, Кольпит, Молочница.

Источники

Orgasmic Disorder in Women. Справочник MSD (MSD Manual), 2023. https://www.msdmanuals.com/home/women-s-health-issues/sexual-function-and-dysfunction-in-women/orgasmic-disorder-in-women

Female Orgasmic Disorder. Справочник MSD для специалистов (MSD Manual Professional Edition), 2023. https://www.msdmanuals.com/professional/gynecology-and-obstetrics/female-sexual-function-and-dysfunction/female-orgasmic-disorder

Психосоматика артрита и боли в суставах

Артрит это болезнь суставов: боль, отёк и скованность, из-за которых трудно двигаться. Видов много, самые частые остеоартрит и ревматоидный артрит, и лечат их по-разному. Если боль и отёк не проходят несколько дней, иди к терапевту и не ставь диагноз себе сама. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, что ты тащишь на себе и с чем чувствуешь себя «недостаточной».

Что известно медицине

Артрит вызывает боль, отёк и скованность в одном или нескольких суставах, из-за чего сложно двигаться. Он может поражать любой сустав, чаще запястья, пальцы, лодыжки, стопы, позвоночник, колени и бёдра. Симптомы могут внезапно усиливаться на несколько дней (обострение) (NHS).

Видов артрита много. Остеоартрит чаще поражает нагружаемые суставы, например колени, и обычно начинается после 40. Ревматоидный артрит часто начинается с мелких суставов кистей и стоп, диагноз чаще ставят в 40–60 лет (NHS). Это аутоиммунная болезнь, и женщины болеют ею чаще мужчин (MedlinePlus). Подагра, как правило, бьёт по суставу большого пальца ноги. Поэтому нельзя самой гадать, какой вид у тебя.

Диагноз ставит врач по расспросу, осмотру, анализам крови, рентгену или УЗИ. Вылечить артрит полностью пока нельзя, но лечение помогает справляться с симптомами. Это физиотерапия, лекарства от боли и воспаления, а при ревматоидном артрите препараты, которые снижают активность иммунитета, чем раньше, тем лучше. Помогают регулярное мягкое движение (плавание, ходьба, пилатес, йога), нормальный вес и отказ от курения.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Боль в одном или нескольких суставах
Отёк и скованность, особенно по утрам
Трудно двигать суставом, сжимать кисть
Покраснение и жар над суставом
Усталость и слабость
Периоды обострения и улучшения

Если сильная боль и отёк в одном суставе начались внезапно, кожа над ним красная и горячая, болит так, что обезболивающее не помогает, поднялась температура или вместе с болью в суставах появились боль в глазах и ухудшение зрения, срочно к врачу или вызывай скорую (103): так может проявляться инфекция сустава (NHS).

Начни с терапевта: он расспросит, осмотрит суставы и назначит анализы. Если подозревают ревматоидный артрит или подагру, направят к ревматологу. NHS советует идти к врачу, если боль, отёк или скованность в суставах не проходят несколько дней.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» артрит не объясняется «жёсткостью характера» или «обидой на мужа», и ты не виновата в том, что суставы болят. У него понятные причины: износ сустава, аутоиммунные процессы, обмен веществ, возраст. Но боль и стресс влияют друг на друга, поэтому вопросы к себе здесь уместны.

В книге «Психика, мозг, тело» суставы связаны с самооценкой: у каждого сустава свой образ, например «я не справляюсь с этим делом» или «я недостаточно хороша в этой роли». Это образ, а не причина болезни, и он не заменяет ревматолога.

На лестнице это видно как ступени «я должна успевать всё» и «надо терпеть боль, чтобы не подвести». Их можно разобрать, пока врач подбирает лечение.

Спроси себя

В какой роли ты чаще всего чувствуешь, что делаешь недостаточно?
Что ты продолжаешь делать через боль, чтобы никого не подвести?
Что изменилось в твоей жизни за полгода до того, как заболели суставы?
Читай также: Руки, Ноги, Поясница и спина, Остеопороз, Хроническая усталость.

Источники

Arthritis. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/arthritis/

Arthritis. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/arthritis.html

Rheumatoid Arthritis. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/rheumatoidarthritis.html

Психосоматика аутоиммунного тиреоидита

Аутоиммунный тиреоидит, или болезнь Хашимото, это когда иммунитет атакует собственную щитовидную железу. Он начинается медленно и годами может никак не проявляться. Со временем железа работает слабее, ТТГ в анализах растёт, появляются усталость, зябкость, сухая кожа, выпадение волос, сбои месячных. Если гормонов не хватает, эндокринолог назначает таблетки гормона, если хватает, просто наблюдает. Методика «Лестница» добавляет вопросы о темпе и праве на передышку, и она не заменяет врача.

Что известно медицине

MedlinePlus пишет, что хронический тиреоидит, или болезнь Хашимото, вызывает реакция иммунитета против собственной щитовидной железы. По NHS, чаще болеют женщины, обычно болезнь начинается между 30 и 50 годами, и чаще у тех, у кого в семье были болезни щитовидки.

Болезнь идёт медленно: могут пройти месяцы и годы, пока гормоны станут ниже нормы. Иногда первым признаком бывает только увеличенная щитовидка (зоб). NHS называет болезнь Хашимото самой частой причиной гипотиреоза, когда железа вырабатывает мало гормонов.

Диагноз ставят по анализам крови: ТТГ, свободный Т4 и антитела к щитовидной железе. Высокий ТТГ значит, что гипофиз подгоняет железу, которая работает слабее. УЗИ и пункция для диагноза обычно не нужны.

Не у всех с тиреоидитом гормонов мало. Тогда врач просто регулярно проверяет анализы. Если гормонов не хватает, назначают таблетки гормона щитовидной железы (левотироксин) и подбирают дозу по ТТГ. Самой бросать таблетки или менять дозу не стоит.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Постоянная усталость и сонливость
Зябкость: тебе холодно, когда другим нормально
Сухая кожа и выпадение волос
Прибавка веса и запоры
Обильные или нерегулярные месячные
Трудно сосредоточиться, перепады настроения

Срочно к врачу, если щитовидка быстро увеличилась и стало трудно глотать или дышать, или появились сильная сонливость, спутанность сознания и озноб, который не проходит. Если ты беременна или планируешь беременность, сразу скажи эндокринологу про тиреоидит: в это время нужны анализы, и дозу таблеток часто меняют.

Аутоиммунный тиреоидит ведёт эндокринолог. Он смотрит ТТГ, свободный Т4 и антитела, ощупывает шею, иногда делает УЗИ. Если назначены таблетки, ТТГ сдают регулярно, чтобы держать дозу точной.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» аутоиммунный тиреоидит не объясняется «ты сама себя разрушаешь». Ты не виновата: это реакция иммунитета, и у неё есть наследственная часть. Сначала стоит проверить ТТГ и антитела у эндокринолога и, если нужно, принимать таблетки. Вопросы к себе уместны рядом с лечением, а не вместо него.

В методике щитовидке подходит образ темпа и сил: как быстро ты живёшь, сколько требуешь от себя и есть ли у тебя право на передышку. Это образ, а не причина, и он не заменяет лечение.

На лестнице это видно как ступени «я должна справляться сама» и «отдохну, когда всё сделаю». Их можно разбирать в своём темпе рядом с наблюдением у эндокринолога.

Спроси себя

Где ты требуешь от себя больше, чем от других?

Когда ты в последний раз отдыхала без чувства вины?

Кто задаёт тебе темп?

Читай также: Щитовидная железа, Гипотиреоз, Гипертиреоз, Хроническая усталость, Выпадение волос.

Источники

Chronic thyroiditis (Hashimoto disease). MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/ency/article/000371.htm

Underactive thyroid (hypothyroidism). Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/underactive-thyroid-hypothyroidism/

Психосоматика стоматита и язвочек во рту

Во рту болезненная язвочка с красным краем, больно есть и говорить. Это афта (афтозный стоматит): частое состояние, которое чаще всего проходит само за одну-две недели. Если держится дольше трёх недель, нужен врач.

Что известно медицине

Афты это небольшие круглые болезненные язвочки во рту: на внутренней стороне щеки или губы, под языком, на языке. Обычно у них красный край и серый центр (MedlinePlus), бывает сразу несколько. Они не заразны и отличаются от простуды на губах, которую вызывает герпес.

NHS пишет, что афты обычно проходят сами за 1–2 недели. Причины: прикусывание щеки, плохо подогнанные протезы, брекеты, острый край зуба, ожог горячей едой, пищевая непереносимость или аллергия, раздражение дёсен щёткой или пастой, усталость, стресс и тревога. Иногда их запускают гормональные перемены, например при беременности, и наследственность. MedlinePlus называет также вирусную инфекцию, нехватку витаминов и минералов и менструацию.

Помогают мягкая щётка, прохладные напитки через трубочку, мягкая еда, отказ от острого, солёного, кислого и твёрдого, зубная паста без лаурилсульфата натрия и полоскание солёным раствором (половина чайной ложки соли на стакан тёплой воды). В аптеке подскажут антисептические полоскания и обезболивающие гели.

Врач нужен, если язвочка не заживает три недели, необычно большая, расположена глубоко в горле, кровоточит, краснеет и сильнее болит. Обратиться стоит и при язвах на коже или половых органах, болях и отёках суставов. Долгая язвочка во рту требует осмотра, чтобы исключить серьёзные причины.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Болезненная круглая язвочка во рту
Красный край и серый или белый центр
Больно от острого, солёного и кислого
Язвочек бывает несколько
Они появляются после усталости, стресса или перед месячными
Язвочка проходит сама за 1–2 недели

Если язвочка не заживает дольше трёх недель, стала больше обычного, кровоточит, краснеет и сильнее болит, а также при язвах на коже и половых органах, боли и отёке суставов запишись к стоматологу или терапевту без откладывания.

Начни со стоматолога: он осмотрит рот, сгладит острый край зуба или подгонит протез. Если афты повторяются часто или есть другие симптомы, нужен терапевт: он назначит анализы, например на железо и витамины.

В методике «Лестница»

Психосоматика не объясняет, почему возникают афты. У них есть понятные физические причины, и ты не виновата в том, что они появились. Если язвочка долгая или необычная, иди к врачу.

Рот в психосоматике связан с тем, что мы «принимаем» и «проглатываем»: еду, слова, обстоятельства. О язвочках во рту говорят в связке с желаемым, которое не удаётся получить, и нежелательным, от которого не удаётся избавиться. Это образ, а не диагноз.

MedlinePlus и NHS называют стресс одним из пусковых факторов, поэтому вопросы к себе здесь уместны: что было в твоей жизни перед тем, как появилась язвочка.

Спроси себя

Что произошло в твоей жизни за несколько дней до того, как появилась язвочка?

Чего ты очень хочешь и никак не можешь получить?

Что нежелательное тебе приходится «глотать», и ты не можешь выплюнуть?

Читай также: Зубы и дёсны, Герпес на губах, Хроническая усталость, Анемия, Кишечник и СРК, Гастрит.

Источники

Mouth ulcers. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/mouth-ulcers/

Canker Sores. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/cankersores.html

Психосоматика бактериального вагиноза

Бактериальный вагиноз это нарушение баланса бактерий во влагалище: появляются жидкие выделения, часто с резким «рыбным» запахом, особенно после близости. Это не инфекция, передающаяся половым путём, и не вина гигиены. Он лечится антибиотиками, которые назначает врач. Методика «Лестница» добавляет вопросы о стыде и доверии к себе и не заменяет врача.

Что известно медицине

Во влагалище живут «полезные» молочнокислые бактерии. При бактериальном вагинозе их становится меньше, а размножаются другие. NHS пишет, что точная причина неизвестна, и что вагиноз не относится к ИППП, но близость может его запустить, а он, в свою очередь, повышает риск заразиться ИППП.

Риск выше при смене партнёра, использовании внутриматочной спирали, спринцевании и ароматизированных средствах для интимной зоны. Многие женщины вообще не замечают признаков.

Признаки по NHS: необычные выделения, серовато-белые, жидкие или водянистые, с сильным рыбным запахом, особенно после близости. Зуд и жжение для него не характерны, это скорее похоже на молочницу, но различить их без врача трудно.

Что делает врач и что помогает: осмотр и мазок, затем курс антибиотиков в таблетках, геле или креме. Болезнь часто возвращается в течение нескольких месяцев; если это случается больше 4 раз в год, врач может предложить длительный курс геля (NHS). При беременности лечиться нужно, потому что есть небольшой риск преждевременных родов. Не спринцуйся и не используй духи и пену для интимной зоны.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Жидкие серовато-белые выделения
Резкий рыбный запах
Запах сильнее после близости
Дискомфорт в интимной зоне
Часто нет никаких признаков
Выделения и запах возвращаются через месяцы

Иди к врачу быстрее, если ты беременна и выделения изменились, если появились боли внизу живота, температура, зелёные или кровянистые выделения.

Диагноз ставит гинеколог или врач клиники сексуального здоровья по осмотру и мазку. Самолечение без мазка опасно: вагиноз легко спутать с молочницей или ИППП, и лечат их поразному. NHS советует идти к врачу при любых необычных выделениях с запахом.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» бактериальный вагиноз не объясняется «ты неряшливая» или «у тебя проблемы с отношениями». Ты не виновата. Причина в балансе бактерий, а лечение у гинеколога идёт первым. Вопросы к себе уместны рядом с ним, а не вместо него.

В методике интимной зоне подходит образ доверия и стыда: как ты относишься к своему телу и чувствуешь ли себя в нём в безопасности. Это образ, а не причина, и он не заменяет лечение.

На лестнице это видно как ступени «мне стыдно за своё тело» и «я не доверяю близости». Их можно разбирать в своём темпе, когда тебе станет спокойнее.

Спроси себя

Где тебе стыдно за своё тело, хотя ты ни в чём не виновата?
Что тебе трудно рассказать врачу или близкому человеку?
Что помогло бы тебе чувствовать себя в безопасности рядом с близким?
Читай также: Кольпит, Молочница, Вагинизм, Сухость влагалища.

Источники

Bacterial vaginosis. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/bacterial-vaginosis/

Vaginitis. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/vaginitis.html

Психосоматика бартолинита

Бартолинит — воспаление бартолиновой железы у входа во влагалище. Эта железа отвечает за смазку.

Что известно медицине

Бартолиновы железы находятся по обе стороны от входа во влагалище. Если проток железы закупоривается, образуется киста, а если туда попадает инфекция — воспаление и абсцесс.

По клиническим рекомендациям Минздрава России (2023), болезни бартолиновой железы — причина до 2% всех визитов к гинекологу за год. Абсцесс находят примерно в три раза чаще, чем кисту. Обычно это женщины 20–50 лет, уточняет Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS).

Часто бартолинит вызывают обычные бактерии, например кишечная палочка, стафилококки и стрептококки, иногда половые инфекции.

Небольшая киста может не беспокоить. Абсцесс болит сильно, его лечит врач и иногда вскрывает.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Болезненная припухлость сбоку у входа во влагалище
Боль при ходьбе, сидении и близости
Покраснение, температура
Сильная боль, отёк и температура — сразу к врачу.
Диагноз ставит гинеколог по осмотру.

В методике «Лестница»

В психосоматике бартолиновы железы связывают с готовностью к близости. Они дают смазку, чтобы близость была мягкой.

Когда близость случается раньше, чем ты готова, или без нежности, тело как будто перегружает эту защиту.

Психосоматика помогает увидеть, где ты не успеваешь за чужим темпом и молчишь об этом.

Спроси себя

Комфортно ли тебе в близости?
Что ты терпишь, чтобы не обидеть партнёра?
Какой нежности тебе не хватает?
Читай также: Сухость влагалища, Кольпит, Молочница, Кондиломы.

Источники

Клинический протокол «Воспалительные заболевания промежности, вульвы и влагалища (бартолинит, вульвит, вагинит)». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2016. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B2%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%B2%D1%8B-%D0%B8-%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%89%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%82-%D0%B2%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%B2%D0%B8%D1%82-%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%82/14717

Клинические рекомендации «Болезни бартолиновой железы». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, 2023. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/765_1

Bartholin's cyst. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2025. https://www.nhs.uk/conditions/bartholins-cyst/

Психосоматика бесплодия

О бесплодии говорят, когда беременность не наступает за год регулярной близости без защиты, а после 35 лет к врачу стоит идти уже через полгода. Обследование назначает гинеколог или репродуктолог, и проверяются оба партнёра: причина бывает и у мужчины. Психосоматика бесплодие не объясняет и не лечит. Методика «Лестница» помогает разобраться со страхами и усталостью, которые часто приходят вместе с ожиданием.

Что известно медицине

Причина бывает и у женщины, и у мужчины, иногда у обоих. Поэтому обследуются вместе. По данным Всемирной организации здравоохранения, с бесплодием за жизнь сталкивается примерно каждый шестой человек детородного возраста.

У женщин частые причины: сбои овуляции, непроходимость маточных труб, эндометриоз, гормональные нарушения, в том числе проблемы со щитовидной железой. На способность к зачатию влияют и курение, лишний алкоголь, избыточный вес.

Бывает, что все анализы в порядке, а беременности нет. ВОЗ прямо пишет, что объяснить причину бесплодия удаётся не всегда.

Бесплодие само по себе тяжело переживается. ВОЗ пишет, что женщины, которые с ним сталкиваются, часто живут со стрессом, тревогой, депрессией и осуждением окружающих.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Беременность не наступает год и дольше
Нерегулярный цикл или месячных нет
Очень болезненные месячные
Были выкидыши
Обследование назначает гинеколог или репродуктолог, мужчине — уролог.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» бесплодие не объясняют страхами и не ищут в нём вину женщины. Здесь разбирают то, что приходит вместе с ожиданием: тревогу, усталость, чувство, что жизнь встала на паузу.

Часто рядом живут страхи, которые трудно сказать вслух. Что ребёнок будет больным. Что ты потеряешь свободу и станешь «приложением» к ребёнку. Что с тобой самой что-то случится во время родов.

Назвать их полезно, но это не лечение. Обследование и лечение ведут гинеколог и репродуктолог, а лестница помогает пройти этот путь бережнее к себе.

Спроси себя

Что страшного может случиться, если ты забеременеешь?
Что ты боишься потерять, когда станешь мамой?
Чьи истории о родах и материнстве ты носишь в себе?
Читай также: Яичники, Аменорея, Эндометриоз, Выкидыш.

Источники

Клинический протокол «Женское бесплодие». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2024. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B5-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D0%BA-2023/18225

Клинические рекомендации «Женское бесплодие». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, Российская ассоциация репродукции человека, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/641_2

Infertility. Fact sheet. Всемирная организация здравоохранения, 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infertility

Психосоматика бессонницы

Бессонницей врачи называют трудности с засыпанием, пробуждения среди ночи или слишком раннее утро, после которых ты недовольна своим сном. Причину ищет врач: сон нарушают тревога, депрессия, болезни щитовидки, боль, храп с остановками дыхания и менопауза. Если плохой сон держится дольше трёх месяцев, не откладывай визит. Методика «Лестница» добавляет вопросы к себе о том, что не отпускает тебя к ночи.

Что известно медицине

Бессонница, или инсомния, по клиническому протоколу Минздрава Казахстана (2023) это трудности с началом или поддержанием сна либо слишком раннее пробуждение, из-за которых ты недовольна количеством или качеством сна. NHS добавляет, что днём при этом чувствуешь усталость и раздражение и трудно сосредоточиться.

Если плохой сон длится меньше трёх месяцев, это кратковременная бессонница, если дольше, хроническая. Для хронической протокол требует, чтобы нарушения случались не реже трёх раз в неделю, при всех условиях для сна и без другой причины.

Чаще всего за бессонницей стоят стресс, тревога или депрессия, шум, жара или холод в комнате, алкоголь, кофеин и никотин, сменная работа. Протокол отмечает, что инсомнию чаще всего сопровождают депрессивные и тревожные расстройства, а плохой сон бывает и единственной жалобой, за которой скрывается депрессия.

Сон могут нарушать и болезни: гиперактивная щитовидная железа, синдром беспокойных ног, храп с остановками дыхания, длительная боль. NHS называет среди причин и менопаузу. Если бессонница не проходит, врач проверит эти причины.

Для хронической бессонницы протокол рекомендует когнитивно-поведенческую терапию, правила гигиены сна и работу со стрессом. Снотворные, по протоколу, эффективны при коротком лечении, до 4 недель, а длительно их обычно не рекомендуют.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Долго не можешь заснуть
Просыпаешься ночью и лежишь без сна
Просыпаешься слишком рано и не засыпаешь снова
Утром чувствуешь себя разбитой
Днём сонливость, раздражение, трудно сосредоточиться
Храп с остановками дыхания, ночные приливы жара, боль или беспокойные ноги

Если ты почти не спишь несколько ночей подряд, чувствуешь отчаяние или мысли о том, что жить не хочется, засыпаешь за рулём или во сне у тебя останавливается дыхание, иди к врачу сразу.

Начни с терапевта или врача общей практики. Он оценит сон и назначит обследование, при необходимости направит к неврологу, психотерапевту или ЛОРу. Протокол советует две недели вести дневник сна.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» бессонница становится поводом посмотреть на то, что не отпускает тебя к ночи. Это не объяснение причины плохого сна, а вопрос к себе: о чём ты думаешь, когда гаснет свет, и кому ты весь день что-то должна.

Ночью остаются мысли, на которые днём не было времени: недосказанный разговор, чужая оценка, страх не справиться завтра. Есть и второй слой, страх не заснуть. Протокол Минздрава Казахстана описывает его как «боязнь не заснуть», когда сама кровать начинает ассоциироваться с бессонницей.

На лестнице такие мысли становятся ступенями, и разобрать их можно днём, а не в три часа ночи. Диагноз, обследование и лечение сна остаются за врачом.

Спроси себя

О чём ты думаешь, когда гаснет свет?

Какой разговор ты до сих пор не закончила?

Что ты боишься не успеть или не сделать завтра?

Читай также: Хроническая усталость, Щитовидная железа, Высокое давление, Панические атаки, Климакс.

Источники

Клинический протокол «Нарушение сна у взрослых». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2023. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D0%BD%D0%B0-%D1%83-%D0%B2%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%8B%D1%85-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D0%BA-2023/17778

Insomnia. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2024. https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/

Психосоматика болезненных месячных и ПМС

Лёгкий дискомфорт во время месячных бывает у многих. Но боль, из-за которой ты пьёшь таблетки и не можешь жить как обычно, — повод разобраться в причине.

Что известно медицине

Боль во время месячных связана с тем, что матка сокращается, а особые вещества, простагландины, усиливают эти сокращения. Такую боль называют дисменореей. По клиническим рекомендациям Минздрава России (2024), по разным данным она бывает у 45–95% женщин детородного возраста.

Если боль сильная, за ней могут стоять эндометриоз, аденомиоз, миома или воспаление.

ПМС — это перепады настроения, раздражительность, отёки и тяжесть в груди за несколько дней до месячных. Его связывают с тем, как нервная система реагирует на колебания гормонов.

По клиническим рекомендациям Минздрава России о предменструальном синдроме (2024), до 90% женщин хотя бы раз замечали у себя такие симптомы. Из них у 20–30% симптомы повторяются из цикла в цикл и мешают жить. Это и есть ПМС.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Сильная боль внизу живота и в пояснице
Тошнота, понос, головная боль во время месячных
Раздражительность и слёзы перед месячными
Отёки и тяжесть в груди
Причину сильной боли ищет гинеколог.

В методике «Лестница»

В психосоматике боль во время месячных связывают с отношением к своей женственности. Месячные как будто напоминают: ты женщина. Если с этим связан страх или неприятие, тело отвечает болью.

Часто это страх беременности: близость была, и каждый месяц ты ждёшь с тревогой. Или обратное: беременность очень хочется, и каждые месячные становятся разочарованием.

Бывает и невысказанная обида на мужчину, неудовлетворённость близостью. Психосоматика помогает увидеть, что именно отзывается в тебе каждый месяц.

Спроси себя

Что ты чувствуешь, когда начинаются месячные?
Есть ли в тебе страх беременности или, наоборот, разочарование?
Как к месячным относились в твоей семье?
Читай также: Эндометриоз, Миома матки, Обильные месячные, Матка.

Источники

Клинический протокол «Дисменорея». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2020. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%8F-2019/16475

Клинический протокол «Синдром предменструального расстройства». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2023. https://diseases.medelement.com/disease/%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D0%BA-2023/17713

Клинические рекомендации «Дисменорея». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/833_1

Клинические рекомендации «Предменструальный синдром». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/797_1

Психосоматика боли в копчике

Копчик это маленькая кость в самом низу позвоночника. Он часто болит после беременности и родов, после падения или долгого сидения. Боль сильнее, когда ты сидишь или встаёшь, и у многих проходит за несколько недель. Помогают подушка для копчика и упражнения. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, сколько ты на себе несёшь, и она не заменяет врача.

Что известно медицине

NHS пишет, что боль в копчике это боль и чувствительность в кости у основания позвоночника, над ягодицами. Обычно она тупая и ноющая, иногда с резкими прострелами.

Частые причины: беременность и роды, падение на копчик, долгое сидение за рулём или на велосипеде, осанка, лишний или слишком малый вес, слишком гибкие или, наоборот, малоподвижные суставы. Иногда причину найти не удаётся.

Боль усиливается, когда сидишь, садишься или встаёшь, наклоняешься вперёд или ходишь в туалет по-большому. Из-за неё бывает трудно спать и делать обычные дела.

Часто боль проходит за несколько недель, но бывает и дольше. Помогают специальная подушка с вырезом, сон на боку, холод или тепло, обезболивающие вроде ибупрофена, упражнения для мышц тазового дна и мягкое слабительное, если больно при стуле. Если этого мало, врач предлагает физиотерапию или уколы, а операцию рассматривают редко.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Боль у основания позвоночника, над ягодицами
Больнее сидеть, особенно долго
Боль, когда садишься или встаёшь
Боль при наклоне вперёд
Боль при походе в туалет по-большому
Трудно спать из-за боли

Срочно к врачу, если боль появилась после сильного падения или удара, поднялась температура и болит ещё и живот или поясница, или появились онемение и слабость в ногах, нарушилось мочеиспускание или стул. Не откладывай визит, если через несколько недель домашних мер боль не уходит или мешает жить.

Боль в копчике сначала смотрит терапевт, дальше травматолог-ортопед или невролог. Врач осматривает и ощупывает копчик, при травме назначает рентген или МРТ. Если домашние меры не помогли, направляет к физиотерапевту, предлагает уколы, редко обсуждает операцию.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» боль в копчике не объясняется «ты сама себя наказываешь». Ты не виновата. Её сначала смотрит врач, особенно после падения или родов. Вопросы к себе уместны рядом с лечением, а не вместо него.

В методике копчику подходит образ «основания»: на чём ты сидишь и держишься, сколько ты несёшь на себе, и ценишь ли себя или считаешь, что должна заслужить отдых. После родов многие женщины совсем забывают о себе, и тело напоминает о нагрузке. Это образ, а не причина, и он не заменяет лечение.

На лестнице это видно как ступени «я должна всё вытянуть сама» и «я ничего не стою, если не делаю». Их можно разбирать в своём темпе рядом с лечением.

Спроси себя

Что из того, что ты несёшь, на самом деле не твоё?

Когда ты в последний раз сидела просто так, ничего не делая?

За что ты ценишь себя, кроме того, что ты делаешь для других?

Читай также: Поясница и спина, Геморрой, Запор, Недержание мочи после родов, Грыжа позвоночника.

Источники

Tailbone (coccyx) pain. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/tailbone-coccyx-pain/

Tailbone Disorders. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/tailbonedisorders.html

Психосоматика боли в челюсти

Боль в челюсти часто связана с височно-нижнечелюстным суставом (ВНЧС). Болит у уха и в виске, челюсть щёлкает, трудно широко открыть рот. Чаще это от сжатых и стёртых зубов, износа сустава, травмы и стресса. Обычно это не опасно и часто проходит само, а помогают мягкая еда, тепло и расслабление. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, что ты терпишь, стиснув зубы, и она не заменяет врача.

Что известно медицине

NHS пишет, что при расстройстве височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) болит челюсть, область у уха и виска. Челюсть щёлкает или хрустит, болит голова, трудно открыть рот, а иногда челюсть заклинивает.

Обычно хуже во время жевания и в стрессе. Частые причины: человек сжимает или скрипит зубами, сустав изнашивается, был удар по челюсти. Обычно это не опасно и нередко проходит само.

Дома помогают мягкая еда, обезболивающие из аптеки, тёплый или холодный компресс, лёгкий массаж мышц челюсти и способы расслабиться. Лучше не жевать жвачку, не грызть ногти, не сжимать зубы и не открывать рот слишком широко.

Если легче не стало, врач может назначить обезболивающее, направить к стоматологу за капой, к физиотерапевту или к психологу, если боль связана со стрессом.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Боль в челюсти, у уха и в виске
Щелчки и хруст при открывании рта
Трудно широко открыть рот
Челюсть заклинивает
Головная боль по утрам
Боль сильнее при жевании и в стрессе

Вызывай скорую, если боль в челюсти пришла вместе с болью или давлением в груди, одышкой, холодным потом или боль отдаёт в руку. Срочно к врачу, если трудно есть и пить, ухудшилось зрение, сильно болит голова или болит кожа головы у виска.

Боль в челюсти смотрят стоматолог и терапевт, иногда челюстно-лицевой хирург. Врач осматривает сустав и прикус, проверяет, как открывается рот, иногда назначает снимок. Лечение подбирают под причину: капа на ночь, упражнения, физиотерапия, обезболивающие.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» боль в челюсти не объясняется «ты злая и держишь обиду». Ты не виновата. Сначала стоит проверить сустав и зубы у стоматолога. Вопросы к себе уместны рядом с лечением, а не вместо него.

В методике челюсти подходит образ «стиснуть зубы»: что ты терпишь молча, какие слова держишь при себе, где тебе нельзя сказать «нет». Многие женщины сжимают челюсть днём и ночью, не замечая этого. Это образ, а не причина, и он не заменяет лечение.

На лестнице это видно как ступени «надо держаться» и «скажу, и будет хуже». Их можно разбирать в своём темпе рядом с капой и упражнениями.

Спроси себя

Что ты терпишь, стиснув зубы?

Какие слова ты держишь при себе?

Кому тебе трудно сказать «нет»?

Читай также: Бруксизм (скрежет зубами), Зубы и дёсны, Головная боль, Невралгия тройничного нерва, Тревожность и невроз.

Источники

Temporomandibular disorder (TMD). Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/temporomandibular-disorder-tmd/

Temporomandibular Disorders. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/temporomandibularjointdysfunction.html

Психосоматика бородавок

Бородавки это небольшие плотные наросты на коже, их вызывает вирус папилломы человека. Они бывают почти у всех хотя бы раз в жизни, чаще на пальцах, коленях и стопах. Бородавки не опасны и часто проходят сами, но иногда через месяцы или годы. Если мешают, их лечат аптечными средствами или удаляют у врача. Бородавку на лице или половых органах, а также ту, что кровоточит или изменилась, покажи врачу. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, что тебе стыдно показывать.

Что известно медицине

Бородавки это доброкачественные наросты на коже. NHS пишет, что они бывают у большинства людей хотя бы раз в жизни. Обычные бородавки плотные и шершавые, чаще на пальцах, костяшках, коленях. На стопе бывает подошвенная бородавка с чёрными точками под твёрдой кожей: при ходьбе она болит, как будто наступаешь на иголку.

Вызывает их вирус папилломы человека (MedlinePlus). Он передаётся при близком контакте кожи и через общие поверхности, полотенца, обувь. Легче заразиться, если кожа влажная или повреждена. Бородавка может появиться через несколько месяцев после контакта (NHS).

Многие бородавки проходят сами, но на это нужны месяцы и даже годы. У детей они уходят чаще, у взрослых нередко остаются (MedlinePlus). Что помогает по NHS: аптечные кремы, пластыри и спреи, курс до 3 месяцев, и срабатывают они не всегда, на лице их не используют. Врач может заморозить бородавку, иногда за несколько раз.

Чтобы не распространять бородавки: мой руки после прикосновения к ним, не ковыряй и не расчёсывай, не грызи ногти, не делись полотенцами и обувью, не ходи босиком в бассейне и общем душе, заклеивай бородавку пластырем при плавании. Бородавки на половых органах это отдельная тема, их лечат у гинеколога или дерматовенеролога.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Плотный шершавый нарост на пальцах, руках или коленях
Болезненное уплотнение на подошве с чёрными точками
Плоские гладкие бугорки, иногда много
Несколько бородавок рядом сливаются в пятно
Зуд или боль при надавливании

Не откладывай визит к врачу, если нарост кровоточит или меняется на вид, появился на лице или половых органах, очень большой или болит (NHS).

Бородавку обычно узнаёт на осмотре терапевт или дерматолог. Если лечение не помогает или бородавка на лице, нужен дерматолог, при большой болезненной бородавке на стопе специалист по стопе (подолог). NHS советует идти к врачу и если бородавка постоянно возвращается.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» бородавки не объясняются «ты себя не любишь» и ты не виновата в том, что они появились. Их вызывает вирус, который передаётся при контакте. Вопросы к себе уместны рядом с лечением, а не вместо него.

В методике коже подходит образ границы и того, что видят другие: бородавку на руке хочется спрятать. Это образ, а не причина, и он не заменяет осмотр у врача.

На лестнице это видно как ступени «стыдно показать руки» и «со мной что-то не так». Их можно разобрать, пока идёт лечение.

Спроси себя

Что в себе тебе хочется спрятать от чужих глаз?

Чьи слова о твоей внешности до сих пор звучат в голове?

Как бы ты относилась к себе, если бы никто не оценивал?

Читай также: Кондиломы, Герпес на губах, Руки, Ноги, Частые простуды и слабый иммунитет.

Источники

Warts and verrucas. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/warts-and-verrucas/

Warts. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/warts.html

Психосоматика бронхиальной астмы

Бронхиальная астма это долгая болезнь дыхательных путей: свистящее дыхание, кашель, одышка и стеснение в груди, чаще ночью и под утро. Вылечить её пока нельзя, но с правильным лечением большинство людей живёт без симптомов. Если такие жалобы есть, иди к терапевту. Если приступ тяжёлый и ингалятор не помогает, вызывай скорую. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, где тебе не хватает воздуха в жизни.

Что известно медицине

NHS описывает астму как частую болезнь, которая влияет на дыхание. Дыхательные пути воспаляются и сужаются (MedlinePlus), отсюда свистящее дыхание, кашель, одышка и стеснение в груди. Симптомы приходят и уходят, часто хуже ночью и рано утром. Вылечить астму пока нельзя, но при хорошем лечении у большинства людей симптомы не мешают жить.

Симптомы запускают аллергены (пыльца, пыль, плесень, животные), холодный воздух, нагрузка, загрязнённый воздух, табачный дым, простуды и грипп, а у некоторых людей лекарства вроде аспирина и ибупрофена (NHS). Риск астмы выше, если есть аллергия или экзема, если астма и аллергии есть у родных, и при лишнем весе.

Британская организация Asthma + Lung UK пишет, что стресс делает реакцию на обычные триггеры вероятнее, а у людей с астмой при долгом или сильном стрессе выше риск приступов. При панике и сильном волнении дыхание становится частым, и это тоже может вызвать симптомы. Стресс сильнее влияет на астму, которая плохо контролируется лечением.

Астму лечат ингаляторами: одни быстро снимают симптомы, другие каждый день держат воспаление под контролем. Иногда добавляют таблетки, а при тяжёлой астме уколы. Врач составляет письменный план действий при астме и пересматривает лечение хотя бы раз в год (NHS). Чтобы поставить диагноз, проверяют дыхание тестами, иногда это занимает время.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Свистящее дыхание, особенно на выдохе
Кашель ночью и рано утром
Одышка при нагрузке, на холоде или при волнении
Стеснение и тяжесть в груди
Симптомы после пыли, пыльцы, животных, дыма или простуды
Ингалятор нужен чаще, чем раньше

Если приступ усиливается, не проходит после наибольшей дозы ингалятора, который снимает приступ, или ингалятора нет рядом, вызывай скорую (103). Не езжай в больницу сама за рулём. После приступа покажись врачу в течение двух дней (NHS).

Начни с терапевта: он выслушает лёгкие, назначит дыхательный тест (спирометрию) и при необходимости направит к пульмонологу или аллергологу. NHS советует идти к врачу, если лечение не помогает, ингалятор нужен чаще или симптомы будят ночью.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» астма не объясняется «подавленным плачем» или «материнской любовью». Это болезнь дыхательных путей, её лечит врач, и ты не виновата в том, что она у тебя есть. Но Asthma + Lung UK пишет, что стресс и сильные эмоции могут усиливать симптомы, поэтому вопросы к себе здесь уместны.

Многие замечают, что дыхание сжимается в моменты, когда приходится сдерживаться: не заплакать, не сказать лишнего, не показать злость. Asthma + Lung UK советует вести дневник: когда был стресс, какие были симптомы и что помогло.

На лестнице это видно как ступень «мне нельзя проявлять себя в полную силу». Её можно разобрать, не прерывая лечения. Ингаляторы и план лечения подбирает врач, методика их не заменяет.

Спроси себя

В какие моменты тебе труднее всего дышать и что тогда происходит вокруг?
Какие чувства ты сдерживаешь, чтобы не «задохнуться» от них?
Где в жизни тебе не хватает простора и воздуха?
Читай также: Аллергия, Кашель и бронхит, Панические атаки, Тревожность и невроз.

Источники

Asthma. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/asthma/

Asthma. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/asthma.html

Stress and asthma. Asthma + Lung UK, благотворительная организация Великобритании. https://www.asthmaandlung.org.uk/conditions/asthma/asthma-triggers/stress

Психосоматика бруксизма (скрежета зубами)

Бруксизм это когда ты сжимаешь челюсти или скрежещешь зубами, чаще во сне. Утром могут болеть челюсть, лицо и голова, а зубы стираться. Причины не до конца понятны, часто это стресс и тревога. Помогает стоматолог: он подберёт капу и проверит зубы. Если челюсть не открывается или боль отдаёт в грудь, это срочно. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, что ты «сжимаешь» в себе.

Что известно медицине

Бруксизм это привычка сжимать челюсти или скрежетать зубами. Она чаще случается во сне, и многие узнают о ней от родных, которые слышат скрежет, или от стоматолога (NHS). Бывает и дневной бруксизм: ты ловишь себя на сжатой челюсти за работой или за рулём.

Признаки: боль в челюсти и лице, головная боль по утрам, чувствительные или стёртые зубы, щёлканье в суставе, плохой сон. NHS пишет, что точная причина неизвестна, но чаще связывают со стрессом и тревогой, а также с кофеином, алкоголем, курением, некоторыми лекарствами и нарушением дыхания во сне.

Что помогает: капа, которую делает стоматолог по твоему прикусу, работа со стрессом и сном, меньше кофе и алкоголя после обеда, расслабление челюсти днём (губы вместе, зубы врозь). Не грызи ручки и жвачку.

Если бруксизм не лечить, зубы могут стираться и трескаться, болеть может челюстной сустав. Чем раньше пойдёшь к стоматологу, тем меньше потом придётся лечить.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Скрежет зубами во сне, который слышат близкие
Боль в челюсти, лице или висках по утрам
Стёртые, сколотые или чувствительные зубы
Щёлканье или скованность в челюстном суставе
Сжатая челюсть днём, особенно за работой
Плохой сон и усталость по утрам

Если боль в челюсти отдаёт в грудь, левую руку или шею, есть одышка, холодный пот или тошнота, вызывай скорую (103): боль в челюсти бывает признаком инфаркта. Срочно к врачу или стоматологу, если челюсть «заклинило» и ты не можешь открыть или закрыть рот, зуб раскололся или опухло лицо.

Начни со стоматолога: он осмотрит зубы и челюстной сустав и предложит капу. NHS советует идти к стоматологу, если ты просыпаешься с болью в челюсти или лице, у тебя стираются зубы или близкие слышат скрежет. Если дело в стрессе или сне, поможет терапевт.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» бруксизм не объясняется «ты злишься и молчишь» и ты не виновата в том, что зубы скрежещут. Это привычка мышц, которую усиливают стресс, сон, кофеин и лекарства. Но NHS называет тревогу и стресс частыми причинами, поэтому вопросы к себе здесь уместны.

В методике зубам подходит образ «стиснутых зубов»: ты сдерживаешь слова, злость, несогласие, потому что «нельзя». Это образ, а не причина болезни, и он не заменяет стоматолога.

На лестнице это видно как ступени «я не могу сказать, что думаю» и «надо потерпеть». Их можно разобрать, пока стоматолог защищает зубы.

Спроси себя

Что ты хочешь сказать, но сдерживаешь, потому что «неудобно»?
Кому ты сегодня промолчала «стиснув зубы»?
Где ты сейчас терпишь больше, чем готова?
Читай также: Зубы и дёсны, Бессонница, Тревожность и невроз, Шея, Мигрень.

Источники

Teeth grinding (bruxism). Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/teeth-grinding/

Bruxism. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/ency/article/001413.htm

Психосоматика вагинизма

Вагинизм — непроизвольный спазм мышц влагалища. Из-за него близость, осмотр у гинеколога или тампон вызывают боль или становятся невозможны.

Что известно медицине

Женщина не управляет этим спазмом: тело сжимается само, как защита. Часто добавляется страх боли, и он усиливает спазм.

По данным Национальной службы здравоохранения Великобритании (NHS), вагинизм чаще бывает у девушек и женщин от конца подросткового возраста до 30 с небольшим лет. Причины бывают разные: болезненный первый опыт, строгое воспитание, где о сексе говорили со стыдом, насилие в прошлом, страх беременности, воспаления.

Врачи ставят диагноз, если боль при проникновении, страх перед ним или сжатие мышц держатся не меньше 6 месяцев и сильно мешают жить. Так это описывает медицинский справочник MSD.

Вагинизм хорошо поддаётся помощи. С ним работают гинеколог, сексолог и психолог, помогают упражнения для мышц тазового дна.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Близость невозможна или очень болезненна
Не получается вставить тампон
Осмотр у гинеколога вызывает панику
Страх и напряжение при мысли о близости
Помогают гинеколог, сексолог и психолог.

В методике «Лестница»

В психосоматике вагинизм — это тело, которое говорит «нет», когда голос молчит. Оно защищает от проникновения, которого внутри не хотят или боятся.

За этим может стоять первый болезненный опыт, близость против воли, воспитание, где о сексе говорили как о грязи и грехе.

Важно знать: в этом нет твоей вины. Психосоматика помогает бережно найти, от чего тело тебя защищает, и вернуть ему чувство безопасности.

Спроси себя

Что ты слышала о сексе в детстве?
От чего твоё тело пытается тебя защитить?
Где ты чувствуешь себя в безопасности?
Читай также: Сухость влагалища, Аноргазмия, Кольпит, Болезненные месячные и ПМС.

Источники

Vaginismus. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2024. https://www.nhs.uk/conditions/vaginismus/

Genito-Pelvic Pain/Penetration Disorder (Vaginismus; Levator Ani Syndrome). Справочник MSD (MSD Manual), 2023. https://www.msdmanuals.com/home/women-s-health-issues/sexual-function-and-dysfunction-in-women/genito-pelvic-pain-penetration-disorder

Психосоматика варикоза (варикозного расширения вен)

Варикоз это расширенные, извитые вены под кожей, чаще на ногах. Обычно он не опасен, но может давать тяжесть, боль, отёки и зуд. Если вены болят, отекают или на ноге появилась язва, которая не заживает две недели, иди к терапевту или флебологу. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, какую тяжесть ты носишь «на ногах» в жизни.

Что известно медицине

Варикоз это вены, которые расширились и стали извитыми под кожей, чаще всего на ногах. Они могут выпирать буграми (NHS). Синие и фиолетовые «сосудистые звёздочки» это другое: они обычно безвредны.

Иногда варикоз сопровождается болью, чувством тяжести в ногах, зудом, сухой или шелушащейся кожей, отёками лодыжек и голеней. Симптомы сильнее после долгого стояния и слабеют, когда ты отдыхаешь с поднятыми ногами (NHS). Без лечения варикоз может усиливаться, но обычно очень медленно, годами.

Вены возвращают кровь к сердцу, и в них есть клапаны, которые не дают ей течь назад. Когда клапаны работают хуже, кровь застаивается и вены растягиваются. MedlinePlus называет факторы риска: возраст, женский пол, ожирение, малоподвижность, варикоз у родных. При беременности он тоже встречается чаще.

Диагноз ставит врач, обычно по осмотру и дуплексному УЗИ вен. Помогают движение, подъём ног, контроль веса и компрессионный трикотаж. Если нужно лечение, предлагают эндотермическую абляцию (закрытие вены лазером или радиоволнами), склеротерапию или операцию (NHS). Лечение только ради внешнего вида в государственной системе Великобритании обычно не предлагают.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Выпирающие, извитые синие или фиолетовые вены на ногах
Тяжесть, ноющая боль или жжение в ногах к вечеру
Отёки лодыжек и голеней
Зуд, сухая шелушащаяся кожа над венами
Симптомы сильнее после долгого стояния или сидения
Темнеет кожа на голени, появляется рана, которая не заживает

Если варикозная вена кровоточит, прижми её чистой тканью и подними ногу, затем срочно к врачу или вызывай скорую (103). Если одна нога вдруг резко опухла, покраснела, стала горячей и болит, а ещё есть одышка или боль в груди, вызывай скорую: так может проявляться тромбоз.

Начни с терапевта или флеболога (сосудистого хирурга): он осмотрит ноги и направит на УЗИ вен. NHS советует идти к врачу, если вены болят, отекают, чешутся, ухудшаются или на ноге есть язва, которая не заживает две недели.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» варикоз не объясняется «грузом обид» и ты не виновата в том, что вены расширились. У него понятные причины: клапаны, наследственность, беременности, вес, долгое стояние. Но тяжесть в ногах многие связывают с чувством «я тащу всё на себе», поэтому вопросы к себе здесь уместны.

В книге «Психика, мозг, тело» ногам с венами отведён образ «гирь на ногах»: ощущение, что обязанность или близкий человек держит тебя на месте, не даёт свободно идти. Это образ, а не причина болезни, и он не заменяет осмотр и лечение.

На лестнице это видно как ступени «я не могу уйти, пока я нужна» и «если отдохну, подведу». Их можно разобрать, пока врач занимается венами.

Спроси себя

Какой груз ты несёшь, который тебе по-настоящему не принадлежит?
Что ты откладываешь, потому что «не можешь бросить»?
Кто или что держит тебя на месте и чего тебе стоит это держание?
Читай также: Ноги, Потливость, Хроническая усталость, Лишний вес.

Источники

Varicose veins. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/varicose-veins/

Varicose Veins. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/varicoseveins.html

Психосоматика вздутия живота

Вздутие это когда живот кажется полным, большим и неудобным, часто с урчанием и газами. Чаще всего причина в избытке газа в кишечнике, и многое можно облегчить питанием и движением. Но если вздутие постоянное или не проходит, нужен врач. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, что ты в себе удерживаешь, и она не заменяет врача.

Что известно медицине

Вздутие очень частое состояние. NHS пишет, что чаще всего его вызывает избыток газа в кишечнике: от некоторых овощей и газировки или от проглоченного с едой воздуха. Иногда причина в проблемах пищеварения: запоре, пищевой непереносимости, целиакии, синдроме раздражённого кишечника.

Некоторые женщины замечают вздутие перед месячными. Это связано с колебаниями гормонов и обычно проходит само. Тревога и спешка за едой тоже усиливают проглатывание воздуха и ощущение распирания, но стресс один не объясняет постоянного вздутия.

Признаки по NHS: живот полный и больше обычного, боль или дискомфорт, урчание, газов больше обычного. Если вздутие сопровождается рвотой, болью в животе, температурой, или ты не можешь сходить в туалет и пустить газы, нужна срочная помощь.

Что помогает по NHS: регулярное движение, есть небольшими порциями чаще, жевать с закрытым ртом, пить воду, меньше газировки, алкоголя и кофеина, меньше капусты, бобовых и жирной, острой, сладкой еды. Лёгкий массаж живота справа налево помогает выйти газам. Фармацевт может подсказать симетикон или средство от запора.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Живот полный, туго натянутый
Дискомфорт или боль в животе
Урчание
Газов больше обычного
Вздутие после определённых продуктов
Вздутие усиливается перед месячными

Срочно к врачу или в скорую, если вздутие с рвотой, сильной болью в животе, температурой, ты не можешь сходить в туалет и пустить газы, в рвоте кровь или появилась одышка. Также не откладывай визит, если вздутие сопровождается кровью в стуле или потерей веса без причины.

Причину ищет терапевт или гастроэнтеролог: он расспрашивает о питании и стуле, может назначить анализы и обследования. NHS советует прийти, если вздутие регулярное, не проходит после смены питания или сочетается с потерей веса и кровью в стуле. Врач может направить к диетологу.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» вздутие не объясняется «ты нервничаешь» или «ты сама виновата». Ты не виновата. У вздутия много физических причин, и врач с обследованием идут первыми. Вопросы к себе уместны рядом с ними, а не вместо них.

В методике животу подходит образ «удерживания»: что ты копишь в себе и не выпускаешь наружу, о чём молчишь. Это образ, а не причина, и он не заменяет лечение и питание.

На лестнице это видно как ступени «я не говорю, что думаю» и «я стараюсь не занимать место». Их можно разбирать в своём темпе рядом с обследованием.

Спроси себя

Что ты давно держишь в себе и не произносишь вслух?

Где ты стараешься быть «удобной», хотя тебе тесно?

Когда живот распирает сильнее всего и что происходит в это время рядом?

Читай также: Синдром раздражённого кишечника, Запор, Кишечник и СРК, Гастрит, Тревожность и невроз.

Источники

Bloating. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/bloating/

Gas in the Digestive Tract. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/gas.html

Психосоматика витилиго (белые пятна на коже)

Витилиго это светлые или белые пятна на коже там, где клетки перестали вырабатывать пигмент меланин. Оно не заразно и не опасно для жизни. Чаще всего это аутоиммунное состояние, иногда оно начинается после стресса, родов или солнечного ожога. Если на коже появились светлые пятна, покажись дерматологу. Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, как тебе живётся с тем, что видят другие.

Что известно медицине

Витилиго это долгое состояние, при котором на коже появляются бледные или белые пятна из-за нехватки меланина, пигмента, который даёт коже цвет (NHS). Чаще всего пятна бывают на лице, шее, руках и в складках кожи, волосы на них могут седеть. Обычно пятна не шелушатся и не болят, иногда чешутся.

Примерно у 9 из 10 людей с витилиго несегментарная форма: пятна появляются с обеих сторон тела. NHS пишет, что это, вероятно, аутоиммунное состояние: иммунитет разрушает клетки, которые делают пигмент. Поэтому витилиго чаще бывает у людей с другими аутоиммунными болезнями, например щитовидной железы, и у тех, у кого они есть в семье. MedlinePlus добавляет, что обычно оно начинается до 40 лет.

Среди возможных пусковых факторов NHS называет стрессовые события, например роды, повреждения кожи вроде сильного солнечного ожога или порезов, гормональные перемены, болезни печени и почек и некоторые химические вещества. Витилиго не вызвано инфекцией, им нельзя заразиться от другого человека.

Лечение подбирает дерматолог: маскирующие кремы, гормональные мази, светотерапия, иногда операции. Оно может занять много времени и помогает не всем, а вернувшийся цвет не всегда держится (NHS, MedlinePlus). Светлые пятна легко обгорают, поэтому нужен крем с высоким SPF. NHS отдельно пишет, что витилиго может задевать уверенность в себе, и советует группы поддержки.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Светлые или молочно-белые пятна на коже
Пятна на лице, шее, руках, вокруг рта и глаз, в складках кожи
У пятен чёткие края, иногда они розоватые
Волосы на пятне седеют
Пятна увеличиваются или появляются новые
Пятна быстро обгорают на солнце

Если светлое пятно шелушится, сильно чешется, болит или быстро меняется, запишись к дерматологу без откладывания: похожие пятна бывают при грибке и других болезнях кожи, и лечат их иначе.

Начни с дерматолога: он ставит диагноз по осмотру, иногда под специальной лампой. Витилиго связано с другими аутоиммунными болезнями, поэтому врач может предложить проверить щитовидную железу у эндокринолога.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» витилиго не объясняется «обидой» или «характером». Это, вероятно, аутоиммунное состояние, и ты не виновата в том, что оно появилось. Но NHS называет стрессовые события среди возможных пусковых факторов и пишет, что витилиго может задевать уверенность в себе, поэтому вопросы к себе здесь уместны.

Часто тяжелее всего не сами пятна, а взгляды: желание спрятать руки, тональный крем летом, вопросы знакомых. Это отдельная боль, и о ней можно говорить, даже если для здоровья пятна не опасны.

На лестнице это видно как ступень «меня оценивают по внешности». Её можно разобрать. Лечение кожи подбирает дерматолог, методика его не заменяет.

Спроси себя

Что происходило в твоей жизни за несколько месяцев до того, как появились первые пятна?

Как изменилось твоё отношение к себе, когда пятна стали заметны?

Где ты прячешь себя, чтобы тебя не разглядывали?

Читай также: Дерматит и экзема, Псориаз, Щитовидная железа, Тревожность и невроз.

Источники

Vitiligo. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/vitiligo/

Vitiligo. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/vitiligo.html

Психосоматика выкидыша

Выкидыш — прерывание беременности до 22 недель. Он случается в 15–20% беременностей, чаще всего на ранних сроках.

Что известно медицине

По клиническим рекомендациям Минздрава России (2024), выкидыш случается в 15–20% беременностей. Это самое частое осложнение беременности, и чаще всего оно происходит в первые 12 недель.

Большинство ранних выкидышей связано с нарушениями в развитии эмбриона, чаще всего с неправильным числом хромосом. Женщина не могла это предотвратить, и её вины в этом нет.

Вероятность выкидыша растёт с возрастом, при некоторых болезнях матки, гормональных и аутоиммунных нарушениях, нелеченых проблемах со щитовидной железой.

Обычно выкидыш не повторяется: после одного выкидыша шанс выносить следующую беременность около 85%. Если беременность прервалась два раза и больше, врачи говорят о привычном выкидыше. Тогда обследуются оба партнёра.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Кровянистые выделения во время беременности
Тянущая боль внизу живота и в пояснице
Схваткообразная боль
Кровотечение или боль во время беременности — сразу к врачу.
Беременность ведёт акушер-гинеколог, после выкидыша обследование назначает он же.

В методике «Лестница»

После выкидыша многие женщины винят себя. Важно сказать прямо: чаще всего выкидыш не зависит от поступков женщины.

Психосоматика здесь про другое — как прожить потерю. Горе после выкидыша часто не принято замечать: «ещё родишь», «это было рано». А для тебя это был ребёнок.

Непрожитое горе и страх повторения потом сопровождают следующую беременность. Психосоматика помогает назвать эту боль и отпустить вину.

Спроси себя

Позволила ли ты себе погоревать?
В чём ты до сих пор себя винишь?
Чего ты боишься в следующей беременности?
Читай также: Бесплодие, Токсикоз, Щитовидная железа, Матка.

Источники

Клинический протокол «Невынашивание беременности». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2023. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D0%BA-2023/17709

Клинические рекомендации «Выкидыш (самопроизвольный аборт)». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/670_2

Клинические рекомендации «Привычный выкидыш». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, 2025. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/721_2

Психосоматика выпадения волос

Каждый день человек теряет от 50 до 100 волос, и это норма. Тревожно, когда волос на расчёске вдруг становится намного больше или появляются участки без волос.

Что известно медицине

Каждый волос растёт несколько лет, потом отдыхает и выпадает, а на его месте начинает расти новый. По данным Американской академии дерматологии, терять 50–100 волос в день нормально.

Чаще всего женщины сталкиваются с временным усиленным выпадением. Врачи называют его телогеновым. Оно начинается через несколько месяцев после сильной встряски для тела: родов, высокой температуры, болезни, резкого похудения, операции, отмены противозачаточных таблеток, сильного стресса. За 6–9 месяцев густота обычно возвращается. После родов волосы начинают сыпаться примерно через 2 месяца, пик бывает около 4 месяцев, а к первому дню рождения ребёнка у большинства женщин всё восстанавливается. Так это описывает Американская академия дерматологии.

Британская служба здравоохранения NHS среди причин выпадения называет ещё нехватку железа и болезни. С возрастом у многих женщин волосы постепенно редеют. Это женский тип облысения, и его лечат.

Если появились круглые участки совсем без волос, это может быть гнёздная алопеция. По клиническим рекомендациям Минздрава России (2024), риск заболеть ею в течение жизни около 1,7%, мужчины и женщины болеют одинаково часто, а до половины людей выздоравливают в течение года даже без лечения. По клиническому протоколу Минздрава Казахстана (2017), если очаг один и появился меньше года назад, у 80% людей волосы отрастают сами, поэтому врачи часто предлагают просто наблюдать.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:

На расчёске, на подушке, в ванной волос заметно больше обычного

Волосы стали реже по всей голове

Пробор стал шире, видна кожа головы

Круглые участки совсем без волос

Выпадение началось через несколько месяцев после родов, болезни или тяжёлого периода

Причину ищет дерматолог (дерматовенеролог). Он осмотрит кожу головы и при необходимости назначит анализы крови, например на железо и гормоны щитовидной железы.

В методике «Лестница»

В психосоматике кожу головы и волосы связывают с прикосновением и близостью. Вспомни, как в детстве тебя гладили по голове, заплетали косы, прижимали к себе. Волосы откликаются, когда эту близость отнимают.

Это может быть смерть бабушки или мамы, развод, подруги, которые вдруг от тебя отвернулись. Иногда это ребёнок, который вырос и уехал. Бывает, что разлуки идут одна за другой, и ты не успеваешь пережить первую, как приходит вторая.

После родов выпадение связано прежде всего с гормонами, и оно проходит. Но если волосы сыплются после тяжёлого расставания, психосоматика помогает увидеть, с кем ты так и не попрощалась и чьих рук тебе не хватает.

Спроси себя

Кто раньше гладил тебя по голове и где этот человек сейчас?
С кем ты рассталась за несколько месяцев до того, как начали выпадать волосы?
Чьей близости тебе сейчас больше всего не хватает?
Читай также: Гипотиреоз, Щитовидная железа, Акне, Аллергия.

Источники

Клинический протокол «Алопеция». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2017. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F/15046

Клинические рекомендации «Гнездная алопеция». Минздрав России, Российское общество дерматовенерологов и косметологов, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/196_2

Do you have hair loss or hair shedding? Американская академия дерматологии (AAD). https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/insider/shedding

Hair loss in new moms. Американская академия дерматологии (AAD), 2025. https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/insider/new-moms

Hair loss. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2024. https://www.nhs.uk/conditions/hair-loss/

Психосоматика высокого давления

Высокое давление часто никак не чувствуется. Его находят случайно, когда начинает болеть затылок по утрам или тонометр показывает цифры выше 140.

Что известно медицине

Давление считают высоким, когда на приёме у врача оно 140/90 и выше, и так хотя бы на двух визитах. Такое определение дают клинический протокол Минздрава Казахстана (2026) и Всемирная организация здравоохранения.

По данным ВОЗ (2025), гипертония есть у 1,4 миллиарда взрослых от 30 до 79 лет, это треть людей этого возраста. Почти половина из них о ней не знает. Держат давление под контролем только 23%.

Риск повышают наследственность, лишний вес, много соли, мало движения, курение, алкоголь, храп и остановки дыхания во сне, стресс на работе и дома. У женщин давление чаще растёт после менопаузы. Протокол Минздрава Казахстана отдельно отмечает беременность, гормональные таблетки и раннюю менопаузу.

Без лечения гипертония со временем бьёт по сердцу, сосудам мозга, почкам и глазам. Поэтому давление стоит мерить хотя бы раз в год, даже если ничего не беспокоит.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Часто ничего не беспокоит
Тяжесть или боль в затылке, особенно утром
Шум в ушах, «мушки» перед глазами
Сердцебиение
Головокружение
Лицо краснеет, бросает в жар

Если давление 180/110 и выше, а с ним сильная головная боль, боль в груди, одышка, нарушилось зрение или речь, онемела рука или половина лица, сразу вызывай скорую 103.

Диагноз ставит терапевт или кардиолог по измерениям давления на приёме и дома. Он же решает, нужны ли таблетки.

В методике «Лестница»

В психосоматике высокое давление связывают с жизнью в постоянной боевой готовности. Ты всё время собрана, всё контролируешь, раздражаешься из-за мелочей. Тело живёт так, будто опасность рядом: сосуды сжаты, мышцы напряжены.

Часто за этим стоит перегрузка: ты тянешь больше, чем можешь, и не просишь помощи. Или борьба за своё место: дом, где ты не хозяйка, работа, где тебя теснят, родные, перед которыми приходится всё время держать оборону.

Психосоматика не отменяет таблеток. Она помогает увидеть, где ты живёшь под давлением, и разрешить себе опустить оружие там, где воевать уже не нужно.

Спроси себя

Где ты всё время держишь оборону?
Что раздражает тебя каждый день, но ты терпишь?
Какую ношу ты тянешь одна и не просишь помощи?
Читай также: Лишний вес, Шея, Хроническая усталость, Щитовидная железа.

Источники

Клинический протокол «Артериальная гипертензия у взрослых». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2026. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B7%D0%B8%D1%8F-%D1%83-%D0%B2%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%8B%D1%85-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D0%BA-2026/19365

Hypertension. Fact sheet. Всемирная организация здравоохранения, 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Психосоматика гастрита

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка. Этот диагноз ставят очень часто, но не всякая боль в желудке означает гастрит.

Что известно медицине

Желудок изнутри покрыт слизистой оболочкой. Она защищает стенку от кислоты, которая нужна, чтобы переваривать пищу. Когда эта оболочка воспаляется, врачи говорят о гастрите. Он бывает острым, на несколько дней, и хроническим, который тянется годами.

Главная причина хронического гастрита — бактерия хеликобактер (Helicobacter pylori). По клиническим рекомендациям Минздрава России (2024), в последние годы её находят примерно у 39% взрослых, которые от неё раньше не лечились. По клиническому протоколу Минздрава Казахстана (2017), при самом частом, поверхностном гастрите тест на хеликобактер положительный примерно в 90% случаев. Слизистую раздражают и обезболивающие вроде ибупрофена и аспирина, алкоголь, а иногда воспаление запускает собственный иммунитет.

Гастрит не всегда болит. В тех же рекомендациях Минздрава России сказано, что воспаление слизистой часто не даёт никаких симптомов, а жжение и тяжесть под ложечкой бывают и без него. Врачи сами пишут, что диагноз «гастрит» ставят очень широко.

Точно увидеть, что со слизистой, можно только при гастроскопии (ФГДС) с биопсией. Хеликобактер проверяют дыхательным тестом, анализом кала или во время гастроскопии. Если бактерию нашли, врач назначает курс лечения, а через 4–6 недель проверяет, ушла ли она.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Боль или жжение в верхней части живота, под ложечкой
Тяжесть и переполнение после еды, быстро наедаешься
Тошнота, иногда рвота
Вздутие и отрыжка
Пропал аппетит
Часто никаких признаков нет

Рвота кровью или массой цвета кофейной гущи, чёрный липкий стул, внезапная сильная боль в животе или в груди — сразу звони 103.

Обследует терапевт или гастроэнтеролог. Если боль в животе держится дольше недели, возвращается или ты худеешь без причины, не откладывай визит.

В методике «Лестница»

В психосоматике желудок отвечает за то, что ты можешь или не можешь «переварить». Гастрит связывают со злостью, которую некуда деть: кто-то вторгается на твою территорию, а ты терпишь.

Свекровь переставляет вещи на твоей кухне и учит тебя жить. Коллеги нарушают договорённости, а начальник делает вид, что всё в порядке. Тебя заставляют подчиниться, и ты подчиняешься, а внутри всё кипит.

Иногда за этим стоит старая фраза вроде «ты неудачница», которую ты слышала в детстве. Новая ситуация задевает её, и желудок снова откликается. Психосоматика помогает увидеть, где проходят твои границы и кто их нарушает.

Спроси себя

Кто сейчас вторгается на твою территорию, а ты молчишь?
Что в твоей жизни ты никак не можешь «переварить»?
На кого ты злишься, но не разрешаешь себе это показать?
Читай также: Щитовидная железа, Токсикоз, Аллергия, Шея.

Источники

Клинический протокол «Хронический гастрит». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2017. https://diseases.medelement.com/disease/%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%B3%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82/15044

Клинические рекомендации «Гастрит и дуоденит». Минздрав России, Российская гастроэнтерологическая ассоциация, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/708_2

Gastritis. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2026. https://www.nhs.uk/conditions/gastritis/

Психосоматика геморроя

Кровь на бумаге, зуд, ощущение, что сходила не до конца. О геморрое неловко говорить даже с врачом, хотя это одна из самых частых жалоб.

Что известно медицине

При геморрое набухают кровеносные сосуды в заднем проходе и в конце прямой кишки. Британская служба здравоохранения NHS (2026) пишет, что точная причина неизвестна, но известно, что его провоцирует.

Это запоры, привычка сильно тужиться, поднятие тяжестей и лишний вес. С возрастом риск растёт, а во время беременности и после родов геморрой появляется у многих женщин, и стыдиться тут нечего.

По данным Национального института диабета, болезней органов пищеварения и почек США (NIDDK), геморрой есть примерно у каждого двадцатого человека, а после 50 лет примерно у половины взрослых.

Кровь из заднего прохода бывает не только при геморрое. Поэтому, если она появилась впервые, нужен осмотр врача, а не только свечи из аптеки.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Ярко-красная кровь на бумаге или в унитазе после туалета
Зуд вокруг заднего прохода
Ощущение, что кишечник опорожнился не до конца
Слизь на белье или бумаге
Шишки возле заднего прохода
Боль, особенно при запоре

Если кровь не останавливается, выходят большие сгустки, сильно болит или поднялась температура, обратись к врачу в тот же день. При сильном кровотечении вызывай скорую 103.

Диагноз ставит колопроктолог после осмотра. Если его нет рядом, начни с терапевта или хирурга.

В методике «Лестница»

В психосоматике геморрой связывают с сомнениями, к кому ты принадлежишь. Ты не знаешь, какое решение принять и к кому прибиться. Остаться или уйти, держаться своей семьи или семьи мужа, выбрать одного или другого.

Часто это ситуации, где тебе дают понять, что ты чужая. Родные мужа решают важное без тебя, говорят «это касается только наших», и ты не понимаешь, где твоё место.

Ещё одна тема: злость, которую некуда деть, когда кто-то вторгается на твою территорию. После родов к этому добавляется новая роль, в которой ты сама ещё не нашла себя. Психосоматика помогает увидеть, где ты застряла между двух берегов, и выбрать свой.

Спроси себя

Где в твоей жизни ты сейчас не знаешь, к кому прибиться?
В какой семье или компании ты чувствуешь себя чужой?
Какое решение ты откладываешь, потому что боишься выбрать не тот берег?
Читай также: Кишечник и СРК, Токсикоз, Лишний вес, Ноги.

Источники

Piles (haemorrhoids). Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2026. https://www.nhs.uk/conditions/piles-haemorrhoids/

Definition & Facts for Hemorrhoids. Национальный институт диабета, болезней органов пищеварения и почек США (NIDDK). https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/hemorrhoids/definition-facts

Психосоматика герпеса на губах

Сначала покалывает и жжёт, потом на губе появляются пузырьки. Герпес приходит в самый неподходящий момент и часто на одно и то же место.

Что известно медицине

Простуду на губах вызывает вирус простого герпеса первого типа. Он передаётся при поцелуях и близком контакте, после заражения остаётся в теле на всю жизнь и время от времени просыпается.

По данным Всемирной организации здравоохранения (2025), этот вирус есть у 3,8 миллиарда людей младше 50 лет, это 64% людей этого возраста, то есть у большинства. Иметь его не стыдно: это ничего плохого о тебе не говорит.

ВОЗ перечисляет, что может разбудить вирус: болезнь с температурой, солнце, месячные, травма или операция, эмоциональный стресс.

Генитальный герпес чаще вызывает вирус второго типа. ВОЗ пишет, что женщины заражаются им почти в два раза чаще мужчин. Если пузырьки появились на половых органах, нужен гинеколог.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Покалывание, зуд или жжение на губе перед высыпаниями
Пузырьки с прозрачной жидкостью
Корочки на месте пузырьков
Высыпания возвращаются на одно и то же место
Обострение после простуды, солнца или перед месячными
Губа отекает и болит при прикосновении

Если высыпания рядом с глазом, болит глаз или ухудшилось зрение, обратись к врачу в тот же день. Не откладывай врача и тогда, когда герпес появился во время беременности, высыпаний очень много или они не заживают дольше двух недель.

С частым герпесом на губах начни с терапевта или дерматолога: он решит, нужны ли противовирусные таблетки. При высыпаниях на половых органах нужен гинеколог.

В методике «Лестница»

В психосоматике герпес на губах связывают с поцелуем и близостью. Поцелуй, которого ты не хотела. Человек, которого ты больше не можешь поцеловать, потому что вы расстались или его нет рядом.

Ещё одна тема: слова. Ты сказала близкому человеку что-то резкое и потом жалеешь. Или тебе было неприятно, а ты промолчала и улыбнулась. Бывает, что герпес выскакивает через пару дней после ссоры или неприятного прикосновения.

Вирус есть у большинства людей, и то, что он просыпается, не твоя вина. Психосоматика помогает заметить, что происходило накануне, и увидеть, о какой близости или каком разрыве тебе важно сказать.

Спроси себя

Что происходило за пару дней до последнего герпеса?
Чьи прикосновения или поцелуи ты терпишь, хотя не хочешь?
Какие слова ты сказала или проглотила, а теперь жалеешь?
Читай также: Кондиломы, Молочница, Аллергия, Акне.

Источники

Herpes simplex virus. Fact sheet. Всемирная организация здравоохранения, 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/herpes-simplex-virus

Психосоматика гиперплазии эндометрия

При гиперплазии внутренний слой матки, эндометрий, становится толще, чем нужно. Обычно это связано с избытком эстрогенов.

Что известно медицине

Эндометрий растёт под действием эстрогенов и обновляется с месячными. Если эстрогенов много, а прогестерона мало, он утолщается.

Так бывает при сбоях овуляции, лишнем весе, поликистозе яичников и перед менопаузой. Гиперплазию видно на УЗИ, а подтверждают её анализом ткани.

По клиническим рекомендациям Минздрава России (2025), чаще всего гиперплазию находят в 50–54 года: примерно у 4 женщин из 1000 в год. До 30 лет она бывает редко.

Некоторые формы гиперплазии требуют наблюдения, потому что могут перерождаться. Поэтому план лечения обязательно обсуждают с гинекологом.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Обильные и долгие месячные
Кровянистые выделения между месячными
Кровотечения после менопаузы
Часто никаких признаков нет
Кровянистые выделения после менопаузы — повод сразу пойти к гинекологу.
Диагноз ставит гинеколог по УЗИ и анализу ткани эндометрия.

В методике «Лестница»

В психосоматике эндометрий связывают с темой близости и женского достоинства. С чувством, что тебя не уважают как женщину и близость стала обязанностью.

Бывает, что желания почти нет, а партнёр хочет, и ты соглашаешься, чтобы не обидеть. Внутри копится напряжение, о котором никто не знает.

Психосоматика помогает увидеть, где ты отказываешься от своих желаний ради чужих.

Спроси себя

Чего ты на самом деле хочешь в близости?
Где ты соглашаешься, чтобы не обидеть?
Кто в твоей жизни не уважает тебя как женщину?
Читай также: Матка, Обильные месячные, Миома матки, Эндометриоз.

Источники

Клинический протокол «Гиперпластические процессы эндометрия». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2019. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D1%8B-%D1%8D%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F-2018/16072

Клинические рекомендации «Гиперплазия эндометрия». Минздрав России, Российское общество акушеров-гинекологов, 2025. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/947_1

Психосоматика гипертиреоза

Гипертиреоз это состояние, когда щитовидная железа вырабатывает слишком много гормонов: сердце колотится, бросает в жар, дрожат руки, трудно спать, человек худеет и раздражается. Это болезнь, а не характер, и её лечит эндокринолог. Методика «Лестница» добавляет вопросы о постоянной спешке и ответственности и не заменяет врача.

Что известно медицине

Гипертиреоз возникает, когда щитовидная железа производит гормонов больше нормы. NHS пишет, что самая частая причина это болезнь Грейвса, аутоиммунная реакция (около 4 случаев из 5). Реже причина в узлах железы или в некоторых лекарствах.

Женщины болеют чаще мужчин. Гормоны щитовидной железы ускоряют обмен веществ, поэтому организм как будто «работает на повышенных оборотах».

Признаки по NHS: тревожность, раздражительность, перепады настроения, плохой сон, постоянная усталость и слабость, чувствительность к теплу, учащённое или неровное сердцебиение, дрожь, потеря веса, увеличение шеи (зоб).

Что делает врач и что помогает: анализ крови на гормоны, затем лечение: таблетки, которые снижают выработку гормонов, радиоактивный йод или операция. Какой способ выбрать, решает эндокринолог вместе с тобой (NHS). Без лечения возможны осложнения со стороны сердца и костей, поэтому ждать не стоит.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Сердце колотится или бьётся неровно
Тревога и раздражительность
Дрожь в руках
Потеря веса при обычном аппетите
Жарко, потливость
Плохой сон и слабость
Увеличение шеи

Вызывай скорую, если симптомы резко усилились: высокая температура, очень частое сердцебиение, спутанность сознания, рвота. Это может быть тиреотоксический криз.

Диагноз ставит эндокринолог или терапевт по анализам крови на гормоны, иногда по УЗИ щитовидной железы. NHS советует идти к врачу, если есть признаки гиперактивной щитовидной железы. Не принимай препараты йода сама: при гипертиреозе они могут навредить.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» гипертиреоз не объясняется «ты сама себя загнала» и «тебе надо расслабиться». Ты не виновата в болезни. Гормоны меняют настроение и сон, и это не слабость. Лечение у эндокринолога идёт первым, вопросы к себе уместны рядом с ним.

В методике щитовидной железе подходит образ темпа и ответственности: как быстро ты живёшь и сколько на себе тянешь. Это образ, а не причина, и он не заменяет лечение.

На лестнице это видно как ступени «всё держится на мне» и «мне нельзя остановиться». Их можно разбирать в своём темпе, когда анализы придут в норму.

Спроси себя

Где ты всё время торопишься, хотя никто не гонит?

Что ты тянешь на себе, потому что «некому больше»?

Что случится, если ты на день сбавишь темп?

Читай также: Щитовидная железа, Гипотиреоз, Сильное сердцебиение, Потливость, Тревожность и невроз.

Источники

Overactive thyroid (hyperthyroidism). Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/overactive-thyroid-hyperthyroidism/

Hyperthyroidism. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/hyperthyroidism.html

Психосоматика гипотиреоза

При гипотиреозе щитовидная железа вырабатывает мало гормонов, и всё в теле замедляется: обмен веществ, мысли, настроение.

Что известно медицине

Самая частая причина гипотиреоза — аутоиммунный тиреоидит, или Хашимото. Иммунитет постепенно повреждает щитовидную железу.

По клиническим рекомендациям Минздрава России (2024), гипотиреоз есть почти у 5 человек из 100. Чаще всего это лёгкая, скрытая форма: ТТГ уже повышен, а гормон Т4 ещё в норме. Каждый год гипотиреоз впервые появляется примерно у 3–4 женщин из 1000.

У женщин гипотиреоз встречается намного чаще, чем у мужчин, и чаще после 60 лет. Так это объясняет Национальный институт здоровья США. Выявляют его по анализу крови на ТТГ.

Если гипотиреоз подтверждён, эндокринолог подбирает гормон. Принимать его важно так, как назначил врач, и не бросать самой.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Усталость и сонливость, даже после сна
Постоянно мёрзнешь
Набираешь вес, хотя ешь как раньше
Сухая кожа, выпадают волосы
Подавленное настроение, забывчивость
Сбои цикла
Диагноз ставит эндокринолог по анализу на ТТГ и гормоны.

В методике «Лестница»

Гипотиреоз в психосоматике часто описывают как состояние, когда силы кончились после долгой гонки. Ты годами бежала, успевала за всех, и тело включило режим экономии.

Внутри может звучать «я всё равно не успею», «у меня не получится». Тогда проще замедлиться совсем, чем снова проиграть.

Психосоматика помогает понять, какая гонка тебя так вымотала и кто её для тебя устроил.

Спроси себя

От чего ты устала больше всего?
Когда ты в последний раз отдыхала без чувства вины?
Чей голос говорит тебе, что ты не успеваешь?
Читай также: Щитовидная железа, Бесплодие, Токсикоз, Мастопатия.

Источники

Клинический протокол «Гипотиреоз у взрослых». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2017. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B7-%D1%83-%D0%B2%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%8B%D1%85-2017/15306

Клинические рекомендации «Гипотиреоз». Минздрав России, Российская ассоциация эндокринологов, 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/531_4

Hypothyroidism (Underactive Thyroid). Национальный институт здоровья США (NIDDK), 2021. https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hypothyroidism

Психосоматика гирсутизма

При гирсутизме у женщины растут тёмные жёсткие волосы на лице, шее, груди, животе, спине или бёдрах. Обычно дело в мужских гормонах андрогенах, а чаще всего причина в синдроме поликистозных яичников (СПКЯ). Иногда причину не находят. Помогают снижение лишнего веса, удаление волос, крем и таблетки от врача. Методика «Лестница» добавляет вопросы о стыде за своё тело, и она не заменяет врача.

Что известно медицине

NHS пишет, что при гирсутизме у женщины растут жёсткие тёмные волосы там, где они обычно растут у мужчин: на лице, шее, груди, животе, пояснице, ягодицах и бёдрах.

Чаще всего дело в повышенном уровне мужских гормонов андрогенов или в сильной чувствительности к ним. Самая частая причина: синдром поликистозных яичников (СПКЯ). Гирсутизм бывает и по наследству, иногда причину не находят, а редко его вызывают лекарства или другие гормональные болезни.

Помогает снижение веса, если он лишний: от этого падает уровень андрогенов. Волосы можно удалять бритьём, воском, кремами, лазером или электроэпиляцией.

Врач может назначить крем с эфлорнитином для лица, противозачаточные таблетки или другие лекарства, которые снижают действие андрогенов. Эффект от таблеток виден не сразу, обычно через несколько месяцев. Гирсутизм часто ранит сильнее, чем кажется со стороны, и поддержка психолога тоже уместна.

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Тёмные жёсткие волосы на подбородке и над губой
Волосы на груди, животе или спине
Волосы на ягодицах и внутренней стороне бёдер
Нерегулярные месячные
Акне и жирная кожа
Хочется прятать лицо и тело

Сходи к врачу без отсрочек, если волосы начали расти быстро и внезапно, и вместе с этим грубеет голос, растут мышцы, уменьшается грудь или пропадают месячные.

Гирсутизм смотрят гинеколог и эндокринолог. Врач спрашивает о цикле, весе и лекарствах, назначает анализы крови на гормоны и иногда УЗИ яичников. Лечение подбирают под причину и под то, что для тебя важнее.

В методике «Лестница»

В методике «Лестница» гирсутизм не объясняется «ты отвергаешь в себе женщину». Ты не виновата. Сначала стоит проверить гормоны у гинеколога или эндокринолога. Вопросы к себе уместны рядом с лечением, а не вместо него.

В методике здесь подходит образ «стыда и принятия»: сколько сил уходит на то, чтобы прятать лицо и тело, чьи слова о твоей внешности ты до сих пор слышишь, можно ли тебе быть собой без идеальной кожи. Многие женщины годами молчат об этом даже с близкими. Это образ, а не причина, и он не заменяет лечение.

На лестнице это видно как ступени «со мной что-то не так» и «меня нельзя видеть такой». Их можно разбирать в своём темпе рядом с лечением.

Спроси себя

Что ты прячешь от чужих глаз?

Чьи слова о твоей внешности ты помнишь до сих пор?

Рядом с кем тебе не нужно прятаться?

Читай также: Поликистоз яичников (СПКЯ), Акне, Нерегулярные месячные, Лишний вес, Выпадение волос.

Источники

Hirsutism. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). https://www.nhs.uk/conditions/hirsutism/

Hair Problems. MedlinePlus, Национальная медицинская библиотека США. https://medlineplus.gov/hairproblems.html

Психосоматика глаз

К вечеру глаза краснеют и сохнут, в них будто песок, а после экрана всё плывёт. Знакомо многим женщинам, особенно тем, кто много работает за компьютером.

Что известно медицине

Чаще всего глаза беспокоят не чем-то страшным, а каждый день: сухость и резь, покраснение, ячмень на веке, зрение, которое стало хуже вдаль или вблизи. У этих жалоб разные причины и разная помощь.

Сухость бывает, когда слёз мало или они слишком быстро высыхают. Национальный институт глаза США (NEI) пишет, что чаще она бывает у женщин, у людей старше 50 лет и у тех, кто носит контактные линзы. Британская служба здравоохранения NHS добавляет долгую работу за экраном без перерывов, кондиционер или отопление, курение, некоторые лекарства.

Конъюнктивит, воспаление слизистой век и глаза, по клиническому протоколу Минздрава Казахстана (2024) вызывают бактерии, вирусы, аллергия, механическое раздражение или лекарства. NHS пишет, что обычно он проходит сам за пару недель.

По данным Всемирной организации здравоохранения (2026), плохо видят вдаль или вблизи как минимум 2,2 миллиарда людей. Главные причины в мире: нарушения рефракции, то есть близорукость, дальнозоркость, астигматизм, а ещё катаракта. Нарушения рефракции проверяет офтальмолог и подбирает очки или линзы, так это описывает протокол Минздрава Казахстана (2023).

Когда идти к врачу

Запишись к врачу, если замечаешь:
Сухость, резь, ощущение песка в глазах
Глаза краснеют и слезятся, особенно к вечеру или после экрана
Веки слипаются по утрам, есть отделяемое
Болезненная шишка на краю века
Стало хуже видно вдаль или вблизи
Глаза быстро устают, после чтения болит голова

Если глаз сильно болит, стал очень красным, режет от света или вдруг изменилось зрение (волнистые линии, вспышки, пелена), иди к врачу в тот же день. Если носишь линзы, а глаз покраснел и болит, сними их и не откладывай осмотр.

Глаза смотрит офтальмолог: он проверит зрение, слёзную плёнку и глазное дно. С конъюнктивитом можно начать с терапевта или врача общей практики.

В методике «Лестница»

В психосоматике глаза связывают с тем, что ты видишь, и с тем, кого видеть хочешь. Конъюнктивит описывают через разлуку «с глаз долой»: близкий человек пропал из виду. Он уехал, вы перестали встречаться, или он рядом, но весь ушёл в работу или своё увлечение, и ты его больше не видишь.

Ячмень на веке связывают с тем, что было неприятно увидеть. Ссоры дома, на которые приходится смотреть, сцена, которая тебя задела, обидные слова о твоей внешности.

Глаза не наказывают тебя за то, что ты видела. Психосоматика помогает заметить, кого тебе не хватает перед глазами и на что больно смотреть, и решить, что с этим делать.

Спроси себя

Кого ты потеряла из виду за последнее время?
На что тебе неприятно смотреть каждый день?
На что ты закрываешь глаза, хотя оно тебя задевает?
Читай также: Насморк и гайморит, Аллергия, Дерматит и экзема, Хроническая усталость.

Источники

Клинический протокол «Конъюнктивит». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2024. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8A%D1%8E%D0%BD%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D1%82-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D0%BA-2024/18385

Клинический протокол «Аномалии рефракции». Министерство здравоохранения Республики Казахстан, 2023. https://diseases.medelement.com/disease/%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B8-%D1%80%D0%B5%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D0%BA-2023/18230

Blindness and vision impairment. Fact sheet. Всемирная организация здравоохранения, 2026. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment

Dry Eye. Национальный институт глаза США (NEI), 2025. https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/dry-eye

Dry eyes. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2025. https://www.nhs.uk/conditions/dry-eyes/

Conjunctivitis. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS), 2024. https://www.nhs.uk/conditions/conjunctivitis/

Психосоматика головной боли (головная боль напряжения)

Самая частая головная боль это головная боль напряжения: тупое давление или сжатие с обеих сторон, как обруч. Её запускают стресс, недосып, напряжение шеи и плеч, голод и обезвоживание. Если голова болит всё чаще, обезболивающие не помогают или боль необычная для тебя, иди к терапевту. Внезапная очень сильная боль, как никогда раньше, это повод вызвать скорую (103). Методика «Лестница» добавляет вопросы о том, что ты «держишь в голове» и не отпускаешь.

Что известно медицине

Головная боль напряжения это тупая, давящая боль, чаще с обеих сторон головы. Многие описывают её как обруч или тугую шапку (NHS). Она обычно лёгкая или умеренная, не усиливается от ходьбы и не сопровождается рвотой, этим она отличается от мигрени.

NHS называет частые причины: стресс и тревога, плохая поза и напряжённые мышцы шеи и плеч, недосып, пропущенная еда, мало воды, алкоголь, напряжение глаз от экрана. MedlinePlus добавляет, что боль могут запускать и тревога, и депрессия.

Обычно помогают отдых, вода, еда, лёгкая разминка шеи и плеч, спокойный сон. Если нужны обезболивающие, подойдут парацетамол или ибупрофен по инструкции, но принимать их часто нельзя: частый приём сам может вызывать головную боль (NHS).

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.