

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7

**ГЛАВА 1. Психосоматика: как ментальное
влияет на физическое** 10

1.1. Что такое психосоматические расстройства,
почему и как они развиваются, факторы риска 11

1.2. Механизм расстройств со стороны опорно-двигательной
системы в ответ на эмоциональное переживание 20

1.3. Токсичные эмоции, приводящие к расстройствам
опорно-двигательной системы 23

**ГЛАВА 2. Формы психосоматических расстройств
опорно-двигательной системы** 31

2.1. Самые распространенные жалобы
при психосоматических расстройствах
и их ментальные причины 32

2.2. Локализации и формы психосоматических расстройств
опорно-двигательной системы 40

2.3. Болезнь Чарльза Дарвина как иллюстрация
психосоматического расстройства 52

2.4. Главные ошибки человека при психосоматических
расстройствах 55

2.5. Фибромиалгия – боль по всему телу 61

2.6. Синдром беспокойных ног, или Спать невозможно 76

2.7. Непридуманнные истории психосоматических
расстройств 86

2.8. Осложнения психосоматических расстройств
опорно-двигательной системы 95

2.9. Резюме 97

ГЛАВА 3. Что делать? 99

3.1. Самодиагностика, диагностика, ведение дневника
наблюдений, пути для выздоровления 100

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|------------|
| 3.2. Упражнение для восстановления душевного и физического равновесия..... | 115 |
| 3.3. Диафрагмальное дыхание как способ борьбы со стрессом..... | 120 |
| 3.4. Создание настроения на выздоровление..... | 128 |
| 3.5. Упражнения для снятия мышечного напряжения и болей..... | 139 |
| 3.6. Когда нужно обращаться к психотерапевту или психиатру..... | 170 |
| 3.7. Методы улучшения сна..... | 177 |
| 3.8. Не придумывайте себе болезнь, которой нет..... | 188 |
| 3.9. Самые полезные физические упражнения при лечении психосоматических расстройств..... | 192 |
| ГЛАВА IV. Способы профилактики психосоматических расстройств и укрепления стрессоустойчивости..... | 196 |
| 4.1. Советы психолога по управлению стрессом..... | 197 |
| 4.2. Мои упражнения для снятия эмоционального напряжения и укрепления стрессоустойчивости..... | 204 |
| 4.3. О пользе прогулок босиком для повышения стрессоустойчивости..... | 208 |
| Заключение..... | 216 |
| Список литературы..... | 220 |
| Предметный указатель..... | 221 |