

В. Д. Трошин

**Стресс
и стрессогенные расстройства:
диагностика, лечение, профилактика**



Медицинское информационное агентство

Москва

2007

УДК 616.8
ББК 56.14
Т76

Автор — *Владимир Дмитриевич Трошин* — заслуженный деятель науки России, доктор медицинских наук, профессор Нижегородской медицинской академии, автор более 400 научных работ, 20 монографий, 25 руководств, 2 учебников и 12 изобретений. Подготовил 40 кандидатов и 15 докторов медицинских наук, создал научную школу интегративной медицины и пренативной неврологии.

В подготовке издания принимали участие: проф. *А. Г. Кочетков*, проф. *Н. А. Добротина*, доктор мед. наук *А. А. Андрушакевич*, проф. *В. Н. Григорьева*, проф. *Г. В. Кокуркин*, доцент *Т. Г. Погодина*, доктор мед. наук *А. В. Алясова*, канд. мед. наук *В. В. Трошин*, канд. мед. наук *С. А. Чекалова*, канд. мед. наук *Т. М. Радаева*, канд. мед. наук *А. Д. Мочалов*.

Рецензент: академик РАМН, заслуженный деятель науки РФ, профессор *Е. И. Гусев*.

Т76

Трошин В. Д.

Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение, профилактика. — М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. — 784 с.

ISBN 5-89481-540-1

На современном этапе развития общества все более возрастающую роль приобретают психоэмоциональные стрессоры, которые определяют рост нервно-психических и психосоматических заболеваний во всем мире. До 80 % заболеваний человека являются стрессогеннозависимыми. На основе современных достижений нейронаук и генетики автором разработана духовно-генетическая парадигма медицины, где духовная и генетическая детерминанты выступают системообразующими началами жизни, здоровья и стрессогенных расстройств. На основе системно-интегративного подхода подробно анализируется клиническая семиотика и ранняя диагностика стресс-реакции и стресс-болезни. Особое место отводится роли стресса в развитии и течении нейропсихических, кардиоваскулярных, гастроэнтерологических, онкологических и экологических расстройств. В отдельную главу выделены боевые стрессы и стрессы терроризма. обстоятельно изложены системы интегративного лечения, стресс-профилактики и оптимизации стрессоустойчивости.

Настоящее издание является продолжением и развитием монографии «Нейросоматические расстройства» (М.: МИА, 2005).

Для студентов, семейных врачей, педиатров, терапевтов, неврологов, психиатров. Также представляет интерес для широкого круга читателей.

УДК 616.8
ББК 56.14

ISBN 5-89481-540-1

© Трошин В. Д., 2007
© Оформление. ООО «Медицинское информационное агентство», 2007

Оглавление

Список сокращений	6
Предисловие	9
Введение	12
I. Общий раздел	25
Глава 1. Парадигма духовно-генетического детерминизма	25
1.1. Духовно-генетические соотношения.....	25
1.2. Концепция гармонии здоровья.....	41
Глава 2. Адаптация и стресс	49
2.1. Проблемы адаптации и дезадаптации.....	49
2.2. Живые системы и адаптация.....	58
Глава 3. Патогенетические и саногенетические основы стресса	77
Глава 4. Системно-интегративная диагностика состояний организма	109
4.1. Духовно-психологический статус	110
4.2. Нервно-психический статус.....	125
4.3. Соматический статус	127

Глава 5. Интегративная терапия стрессогенных расстройств	128
5.1. Духовная терапия.....	129
5.2. Психотерапия и нейрофармакотерапия	156
5.3. Физиотерапия	201
Глава 6. Интегративная стрессопротекция	238
6.1. Духовная протекция	238
6.2. Психогигиена и психопротекция	256
6.3. Физиопротекция	261
Глава 7. Пути оптимизации стрессоустойчивости	267
7.1. Рациональное питание	269
7.2. Правильное дыхание	277
7.3. Физические упражнения и закаливание.....	290
7.4. Душевное равновесие	304
7.5. Духовное совершенствование	310
II. Специальный раздел	333
Глава 8. Стресс и нервно-психические расстройства	333
8.1. Неврозы.....	333
8.2. Истерические расстройства.....	338
8.3. Реактивные состояния.....	347
8.4. Эмоциональные расстройства.....	358
8.5. Депрессия.....	369
8.6. Заикание.....	380
8.7. Гиперкинезы.....	400
8.8. Энурез	409
Глава 9. Стрессы и сердечно-сосудистые заболевания	419
9.1. Нейроциркуляторные дистонии	422
9.2. Артериальная гипертензия	425
9.3. Атеросклероз.....	432
9.4. Ишемическая болезнь сердца	442
9.5. Сосудистые заболевания мозга	450

Глава 10. Стресс и желудочно-кишечные заболевания	485
10.1. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	485
10.2. Болезни печени и желчных путей	508
10.3. Заболевания поджелудочной железы	514
Глава 11. Стресс и онкологические заболевания	516
11.1. Психологические аспекты	516
11.2. Психонейроиммунные аспекты	555
Глава 12. Стресс и боли	565
Глава 13. Боевые стрессы и стрессогенные расстройства ...	647
13.1. Посттравматические стрессовые расстройства	648
13.2. Стресс и черепно-мозговая травма	675
13.3. Психонейросоматические расстройства	687
Глава 14. Экологические стрессы и психонейросоматические расстройства	706
14.1. Экология и здоровье	706
14.2. Нейротоксикозы	724
14.3. Психоневрология катастроф	739
Литература	747