Дата публикации: 25.12.2025
DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_S1_14
УДК 364.07 + 364.48:725.515

Publication date: 25.12.2025
DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_S1_14
UDC 364.07 + 364.48:725.515

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ПУТИ ИХ КОРРЕКЦИИ (ОБЗОР)

С.М. Разинкин, А.А. Киш, Н.З. Орлова
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный научный центр Российской Федерации – Федеральный медицинский биофизический центр имени А.И. Бурназяна», г. Москва, Россия

Аннотация. ***Введение.*** Исследование направлено на анализ влияния негативных эмоций, в частности обиды, на психосоматическое состояние человека и развитие различных заболеваний. Актуальность темы обусловлена широкой распространенностью обиды и ее деструктивным воздействием на физическое и психическое здоровье. ***Методы.*** В работе проведен аналитический обзор научной литературы по проблеме психосоматики, а также систематизированы методы коррекции состояния обиды, включая техники прощения, медитации и психологические практики. ***Результаты.*** Установлено, что длительное переживание обиды является психосоматической причиной и триггером широкого спектра заболеваний. Представлены и структурированы девять методов коррекции, направленных на осознание и прощение обиды. Делается вывод о необходимости осознанного подхода к управлению эмоциональным состоянием, в частности своевременной коррекции обиды. ***Заключение.*** Предложенные методы коррекции демонстрируют эффективность в снижении негативного воздействия обиды на здоровье и улучшении психоэмоционального состояния человека.
Ключевые слова: психосоматика, обида, негативные эмоции, коррекция, прощение, психологические методы, медитация, здоровье.

THE INFLUENCE OF EMOTIONS ON HUMAN PSYCHOSOMATIC STATE AND WAYS OF THEIR CORRECTION (REVIEW)

S.M. Razinkin, A.A. Kish, N.Z. Orlova
State Research Center of the Russian Federation – A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, Russia

Abstract. ***Introduction.*** The study aims to analyze the impact of negative emotions, particularly resentment, on a person's psychosomatic state and the development of various diseases. The relevance of this topic is due to the widespread occurrence of resentment and its destructive effects on physical and mental health. ***Methods.*** The paper provides an analytical review of scientific literature on the issue of psychosomatics, as well as a systematization of methods for correcting the state of resentment, including forgiveness techniques, meditation, and psychological practices. ***Results.*** It has been established that prolonged experience of resentment is a psychosomatic cause and trigger of a wide range of diseases. Nine methods of correction aimed at awareness and forgiveness of resentment are presented and structured. It is concluded that a conscious approach to managing emotional state, in particular timely correction of resentment, is necessary. ***Conclusion.*** The proposed methods of correction demonstrate effectiveness in reducing the negative impact of resentment on health and improving the psychoemotional state of a person.
Keywords: psychosomatics, resentment, negative emotions, correction, forgiveness, psychological methods, meditation, health.

Введение. Одним из важных аспектов психосоматического состояния человека является влияние на организм как позитивных и радостных эмоций, так и негативных, таких как злость, гнев, раздражение, грусть, обида, страх, чувство вины и др. [1-5]

Длительное неосознаваемое переживание негативных эмоций снижает жизненный тонус, психоэмоциональную устойчивость и стрессоустойчивость, общую неспецифическую сопротивляемость организма, что нередко приводит как к снижению стрессоустойчивости, так и к

возникновению ряда соматических заболеваний. При этом эмоции рассматриваются с позиции как фундаментальных исследований [6-10], так и когнитивно-поведенческой и рациональной терапии [11-14].

Обиду (осуждение, зависть) можно отнести к наиболее распространенной и опасной эмоции, для возникновения которой зачастую достаточно одного неверного слова, непростительного проступка, отягощающего восприятие окружающей действительности, а также совокупности определенных акцентуаций характера самого человека (конфликтность, легкая раздражимость, апатичность, завистливость, ревность и пр.). В то же время избавление от этих эмоций проходит гораздо сложнее и требует от человека полного переосмысливания своей сущности. Рассмотрев обиду с разных сторон, можно отметить, что обида – это:

- неисполненное желание. Человек – социальное животное, и это обуславливает биологическую потребность быть доброжелательно оцененным, принятым другими людьми, быть членом сообщества. Круг этих людей – это персональный выбор. Источником обиды всегда назначается кто-то другой – родитель, товарищ, партнер, начальник, президент, Бог. Хотя можно обидеться и на солнце, что палящие лучи нанесли ожог коже;

- неудовлетворение поставленных целей. В иерархии потребностей помимо удовлетворения физических нужд человеку требуется смысл его активных действий. Когда результат расходится с ожиданием, это наносит ущерб самооценке, и проще найти причину несостоявшихся планов во внешней среде;

- изменение функционального состояния. Переживание обиды поглощает функциональное состояние и приводит к ограничению деятельности, чтобы не оказаться снова в субъективно травматическом сюжете, или провоцирует потребность убедить обидчика в его неправоте по отношению к обиженному, отомстить, компенсировать свою обиженность на других, безопасных лицах;

- ключ к персональной психологической уязвимости. Причина обидчивости – это невидимый барьер незащищенности индивидуальности. Факторы социальной и межличностной среды для сенситивного человека воспринимаются агрессивно, потому что не предусматривают индивидуальные различия человека. Прощение обиды – это знакомство с собственной индивидуальностью и скрытыми ресурсами зрелости личности.

Цель – провести теоретический анализ научных работ о влиянии негативных эмоций, в частности обиды, на психосоматическое состояние человека и развитие различных заболеваний.

Методы и организация исследования. В работе проведен аналитический обзор научной литературы по проблеме психосоматики, а также систематизированы методы коррекции состояния обиды, включая техники прощения, медитации и психологические практики.

Результаты исследования и их обсуждение. В нашей работе мы проводим оценку рисков развития соматических заболеваний и их коррекцию для столь важной эмоции, как обида. Постоянное переживание обиды может спровоцировать развитие таких болезней, как аднексит, ангина, болезни горла, хронический тонзиллит, артрит, ревматоидный артрит, диабет, сердечный приступ, тиреотоксикоз, язвенный колит, сахарный диабет. В психологическом патогенезе большинства онкологических заболеваний всегда присутствует обида [15-17].

Рассмотрим эмоциональное наполнение некоторых соматических заболеваний, где ведущей эмоцией является обида (табл. 1).

Существует много способов коррекции состояния обиды, описанных врачами и психологами [1, 3, 17-21]. Эффективность этих методов зависит как от личностных особенностей пациента, его восприимчивости, искреннего желания и готовности справиться с этой проблемой, так и от убедительности самого специалиста (психолога-консультанта), предлагающего их пациенту для самокоррекции. Представленные ниже (табл. 2) методы в кратком изложении с одной стороны свидетельствуют о важности избавления человека от эмоциональной привязанности к своей обиде, с другой – на наш взгляд, указывают на необходимость полной осознанности и

самоконтроля пациента во время и после проработки обиды. Подробное описание методов и сценарии их выполнения изложены в методическом пособии [22].

Таблица 1

Эмоциональное наполнение некоторых соматических заболеваний, в которых ведущей эмоцией является обида

Заболевание	Психосоматическая причина (контекст) (по П.Е. Евдокименко)
Аднексит, воспаление придатков у женщины	Хроническая обида на мужчину, постоянное раздражение может приводить к хроническому воспалению придатков.
Ангина, болезни горла, хронический тонзиллит	Чаще всего обида, гнев, возражения. Человек сдерживает себя от того, чтобы высказать гневные слова, не ответил кому-то на несправедливые обвинения, не посмел высказаться.
Артрит, ревматоидный артрит	Затяжная обида, которую человек прячет внутри себя и никому о ней не рассказывает. Кроме того, внутренний подавленный гнев, который человеку по каким-то причинам приходится прятать или сдерживать; длительное чувство вины и обида на родителей, супруга, детей, друзей, жизнь, судьбу.
Диабет, сахарный диабет 1-го и 2-го типа	Результат длительных стрессов или переживаний у людей, склонных к повышенной тревожности, беспокойству, страхам. Часто развивается у людей, вынужденных долго и безуспешно бороться с жизненными проблемами. Подавленное состояние после жизненных драм, развода родителей, гибели любимых родственников, трудного переезда на новое место жительства и т.д. Пусковым механизмом, трансформирующим стресс в болезнь, очень часто становится глубокая обида на другого человека или на близких, на судьбу или на жизненные обстоятельства, и особенно в сочетании обиды с ощущением несправедливости происходящего.
Онкологические заболевания	Недавно пережитые тяжелые психологические травмы или потрясения; чувство, что жизнь зашла в тупик, в ней нет больше ничего интересного; желание умереть. Глубокая личная обида на кого-то из близких, на родных, на жизнь, судьбу и т.д.; ощущение предательства.
Сердечный приступ	Наступает предел в противостоянии трудностям судьбы, горю, обидам или отчаянию, буквально «больше нет сил так жить». За этим «пределом» обычно и происходит сердечный приступ.
Тиреотоксикоз	Чаще развивается у женщин, которых унижают или принижают в семье; которые позволяют своим мужьям, родителям или детям постоянно себя критиковать, но сами не решаются высказаться в ответ. Не показывают своего недовольства или раздражения даже в крайних случаях. В итоге такие женщины страдают от постоянного чувства (невысказанной) обиды на своих близких и на окружающих, от ощущения униженности и несправедливости.
Язвенный колит	Развивается тогда, когда добавляется чувство вины, глубокая обида; кроме того, язвенный колит могут провоцировать серьезные семейные конфликты

Таблица 2

Краткое описание психологических методов самокоррекции эмоции обиды

Методика	Краткое описание
Разговор по душам	Выразить свои чувства словами, не сбиваться на взаимные упреки. Больше слушайте своего оппонента и меньше говорите сами.
Зазеркальная беседа	Перед зеркалом выразить все нюансы своей обиды.
Записка прощения, формула прощения	Выразить обиды в тексте, написать записку прощения, что поможет переработать обиды на внутреннем уровне.
Медитация прощения	Погрузившись в медитативное состояние, найти в себе ресурс искренне простить обидчика.
Психодраматические технологии	Вообразить, что Вы – это он, Ваш оппонент. Представить себе максимально детально и «проиграть» заново весь сюжет, но под Вашим контролем.
Медитация прощения обид от Александра Свияша [23]	Визуализировать обидчика, погрузившись экспозиционально в ключевые моменты нанесения обиды, и в медитативном состоянии найти в себе ресурс искренне простить обидчика.
Медитация прощения обид от Ребекки Боруки [24]	Работа с образами.
Сжигание обиды	Детальное описание обиды и последующее уничтожение этого листа с помощью огня.
Техника молчания	Глубокое воздержание от потребности ответить обидчику в его же формате.

Заключение. Проведенный анализ позволяет утверждать, что такая эмоция как обида является мощным психосоматическим фактором, способным инициировать и усугублять широкий спектр заболеваний. Ее коварство заключается в способности длительное время существовать в латентной форме, подтачивая ресурсы организма. Представленные в работе методы коррекции, от простого «разговора по душам» до глубоких медитативных практик, объединены общей целью – помочь человеку осознать деструктивную природу обиды и совершить осознанный акт прощения. Важно подчеркнуть, что эффективность любой методики напрямую зависит от готовности самого человека взять на себя ответственность за свое эмоциональное состояние. Коррекция обиды – это не однократное действие, а сознательный, непрерывный процесс духовного роста, ведущий к обретению внутренней свободы, психологическому благополучию и, как следствие, к улучшению соматического здоровья. Ключевым выводом является то, что никого невозможно обидеть без собственного согласия, а потому работа с обидой – это, в первую очередь, работа с собственными восприятием, установками и реакциями.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евдокименко, П.В. Психосоматика. Самые опасные эмоции / П.В. Евдокименко. – Москва: АСТ, 2020. – 320 с.
2. Тополянский, В.Д. Психосоматические расстройства: руководство для врачей / В.Д. Тополянский, М.В. Струковская. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 566 с.
3. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика : учебник / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: КноРус, 2021. –422 с.
4. Толоконин, А.О. Практическая психосоматика. Какие эмоции и мысли программируют болезнь и как обрести здоровье / А.О. Толоконин. – Москва: Эксмо, 2022. – 431 с.
5. Кулаков, С.А. Психосоматика / С.А. Кулаков. – 5-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург: Ridero, 2023. – 265 с.
6. Rogers, C.R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory / C.R. Rogers. – Boston: Houghton Mifflin, 1951. – 560 p.
7. Enright, R.D. Exploring Forgiveness / R.D. Enright, J. North (Eds.). – Madison: University of Wisconsin Press, 1998. – 200 p.
8. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
9. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
10. Tangney, J.P. Shame and Guilt / J.P. Tangney, R.L. Dearing. – N.Y.: The Guilford Press, 2002. – 272 p.
11. Ellis, A. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – New York: Springer Publishing Company, 2007. – 357 p.
12. Холмогорова, А.Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия расстройств аффективного спектра / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Т. 20. – № 3. – С. 81-89.
13. Гринберг, Л. Эмоционально-фокусированная терапия. Как преодолеть депрессию, тревогу и вину / Л. Гринберг. – М.: Эксмо, 2022. – 384 с.
14. Маккей, М. Управление гневом. Полное руководство по преодолению вспыльчивости и раздражительности / М. Маккей, П. Роджерс, Ю. Маккей. – СПб.: Диалектика, 2022. – 256 с.
15. Евдокименко, П.В. Причина твоей болезни: о чем вам не расскажут врачи / П.В. Евдокименко. – М.: АСТ, 2021. – 320 с.
16. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика. Практикум: учебно-практическое пособие / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: ООО «Издательство “КноРус”», 2021. – 474 с.
17. Синельников, В.В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / В.В. Синельников. – Москва: Центрполиграф, 2021. – 432 с.
18. Любомирски, С. Психология счастья. Новый подход / С. Любомирски. – М.: Эксмо, 2020. – 320 с.
19. Лемайте, О. Обида. Вина. Как мы с ними живем, что они нам дают и как их используют / О. Лемайте. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 280 с.
20. Нэфф, К. Самосострадание. О силе сострадания и доброты к себе / К. Нэфф. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 384 с.
21. Старшенбаум, Г.В. Все болезни от нервов? Психосоматика: краткий курс самопомощи. Психотерапия, кейсы, упражнения / Г.В. Старшенбаум. – Москва: АСТ, 2022. – 214 с.
22. SMART-пособие. Методы самостоятельного оздоровления и повышения работоспособности специалистов, работающих в экстремальных условиях / С.М. Разинкин, Г.Г. Ерофеев, А.А. Киш [и др.] – Москва: ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, 2025. – 22 с.
23. Свияш, А.Г. Уроки судьбы в вопросах и ответах / А.Г. Свияш. – М.: Центрполиграф, 2007. – 416 с.
24. Боруки, Р. Прощение и принятие: практическое руководство / Р. Боруки // Психология взаимоотношений. – 2018. – № 4. – С. 45-62.

REFERENCES

1. Evdokimenko P.V. Psikhosomatika. Psychosomatics. The Most Dangerous Emotions. Moscow: AST, 2020. 320 p. (in Russ.)
2. Topolyanskij V.D., Strukovskaya M.V. Psychosomatic Disorders: A Guide for Physicians. Moscow: GEOTAR-Media, 2021. 566 p. (in Russ.)
3. Malkina-Pykh I.G. Psychosomatics: Textbook. Moscow: KnoRus, 2021. 422 p. (in Russ.)
4. Tolokonin A.O. Practical Psychosomatics. What Emotions and Thoughts Program Disease and How to Gain Health. Moscow: Eksmo, 2022. 431 p. (in Russ.)
5. Kulakov S.A. Psychosomatics. 5th ed., rev. and add. Saint Petersburg: Ridero, 2023. 265 p. (in Russ)
6. Rogers C.R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
7. Enright R.D., North J. Exploring Forgiveness. Madison: University of Wisconsin Press, 1998. 200 p.
8. Izard K.E. The Psychology of Emotions. Saint Petersburg: Piter, 1999. 464 p. (in Russ.)
9. Leont’ev D.A. Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Meaningful Reality. Moscow: Smysl, 1999. 487 p. (in Russ.)
10. Tangney J.P., Dearing R.L. Shame and Guilt. N.Y.: The Guilford Press, 2002. 272 p.
11. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York: Springer Publishing Company, 2007. 357 p.

12. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Cognitive-Behavioral Therapy for Affective Spectrum Disorders. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya*, 2010, vol. 20, no. 3, pp. 81-89. (in Russ.)
13. Grinberg L. Emotion-Focused Therapy. How to Overcome Depression, Anxiety and Guilt. Moscow: Eksmo, 2022. 384 p. (in Russ.)
14. Makkay M., Rodzhers P., Makkay Yu. Anger Management. A Complete Guide to Overcoming Irritability and Short Temper. Saint Petersburg: Dialektika, 2022. 256 p. (in Russ.)
15. Evdokimenko P.V. The Cause of Your Illness: What Doctors Won't Tell You. Moscow: AST, 2021. 320 p. (in Russ.)
16. Malkina-Pykh I.G. Psychosomatics. Workshop: A Study Guide. Moscow: KnoRus, 2021. 474 p. (in Russ.)
17. Sinelnikov V.V. Love Your Illness. How to Become Healthy by Knowing the Joy of Life. Moscow, Tsentrpoligraf, 2021. 432 p. (in Russ.)
18. Lyubomirski S. The Psychology of Happiness. A New Approach. Moscow: Eksmo, 2020. 320 p. (in Russ.)
19. Lemajte O. Resentment. Guilt. How We Live With Them, What They Give Us and How They Are Used. Moscow: Alpina Publisher. 2021, 280 p. (in Russ.)
20. Neff K. Self-Compassion. The Proven Power of Being Kind to Yourself. Moscow: MIF, 2021. 384 p. (in Russ.)
21. Starshenbaum G.V. All Diseases from Nerves? Psychosomatics: A Short Self-Help Course. Psychotherapy, Cases, Exercises. Moscow: AST, 2022. 214 p. (in Russ.)
22. Razinkin S.M., Erofeev G.G., Kish A.A. et al. SMART-manual. Methods of self-improvement and increasing the performance of specialists working in extreme conditions. Moscow: FGBU GNSC FMBC named after A.I. Burnazyan of the Federal Medical and Biological Agency of Russia, 2025. 22 p. (in Russ.)
23. Sviyash A.G. Lessons of Fate in Questions and Answers. Moscow: Tsentrpoligraf, 2007. 416 p. (in Russ.)
24. Boruki R. Forgiveness and Acceptance: A Practical Guide. *Psikhologiya vzaimootnoshenii*, 2018, no. 4, pp. 45-62. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Сергей Михайлович Разинкин – доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории медико-биологического сопровождения деятельности лиц экстремальных профессий ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва, e-mail: rasinkin@mail.ru.
Анна Андреевна Киш – заведующий лабораторией медико-биологического сопровождения деятельности лиц экстремальных профессий ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва, e-mail: akish@yandex.ru.
Надежда Зинуровна Орлова – кандидат медицинских наук, медицинский психолог отделения реконструктивно-восстановительной травматологии и реабилитации с комбустиологическими койками Центра комбинированных поражений, научный сотрудник лаборатории медико-биологического сопровождения деятельности лиц экстремальных профессий ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва, e-mail: orlova.nz@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Sergej M. Razinkin – Doctor of Medical Sciences, Professor, Chief Researcher of the Laboratory of Medical and Biological Support for the Activities of People in Extreme Professions, A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, e-mail: rasinkin@mail.ru.
Anna A. Kish – Candidate of Medical Sciences, Head of the Laboratory of Medical and Biological Support for the Activities of People in Extreme Professions, A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, e-mail: akish@yandex.ru.
Nadezhda Z. Orlova – Medical Psychologist of the Department of Reconstructive Traumatology and Rehabilitation with Burn Recovery Beds, Center for Combined Injuries, Researcher of the Laboratory of Medical and Biological Support for the Activities of People in Extreme Professions, A.I. Burnazyan Federal Medical Biophysical Center of the Federal Medical and Biological Agency, Moscow, e-mail: orlova.nz@mail.ru.

Для цитирования: Разинкин, С.М. Влияние эмоций на психосоматическое состояние человека и пути их коррекции (обзор) / С.М. Разинкин, А.А. Киш, Н.З. Орлова // Современные вопросы биомедицины. – 2025. – Т. 9. – № S1(35). DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_S1_14

For citation: Razinkin S.M., Kish A.A., Orlova N.Z. The influence of emotions on human psychosomatic state and ways of their correction (review). *Modern Issues of Biomedicine*, 2025, vol. 9, no. S1(35). DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_S1_14