

# Психосоматика vs соматоформ — критерии для первичной оценки

Критерий	Психосоматическое заболевание	Соматоформное расстройство	Тревожно-депрессивная «маска»
<b>Органический субстрат</b>	Есть (подтвержден инструментально)	Нет (органы здоровы)	Нет, но есть симптомы вегетативной дисфункции
<b>Что говорят врачи</b>	«У вас есть заболевание, его нужно лечить»	«Мы не находим ничего серьезного»	«Скорее всего, это на нервной почве»
<b>Реакция клиента на «здоров»</b>	Доволен, что нашелся диагноз	Злится, не верит, идет к другим врачам	Облегчение, но симптомы остаются
<b>Связь со стрессом</b>	Есть, но не всегда очевидная	Прямая, часто клиент сам замечает	Четкая, симптом возникает в тревожных ситуациях
<b>Динамика симптома</b>	Может улучшаться от лекарств, но не от разговора	Улучшается при снижении тревоги, отвлечении	Улучшается при релаксации, дыхательных техниках
<b>Стратегия психолога</b>	Работа с образом жизни, стрессом, вторичной выгодой	Перенастройка внимания, работа с эмоциями, КПТ	Снижение тревоги, когнитивная реструктуризация

