ПАВЕЛ
ФЕДОРЕНКО

# ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД

## ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРАХОВ, ТРЕВОГ, ПАНИКИ, ВСД

**СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ**

**БЕЗ ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ТРЕВОГ**

3-е издание

Умный самоучитель психологии

**Павел Алексеевич Федоренко**

# Эффективный метод избавления от страхов, тревог, паники, ВСД. Счастливая жизнь без панических атак и тревог

Серия «Умный самоучитель психологии»

*текст предоставлен правообладателем*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23995703*
*Павел Федоренко. Эффективный метод избавления от страхов, тревог, паники, ВСД. Счастливая жизнь без панических атак и тревог:*
*ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2021*
*ISBN 978-5-17-136936-1*

## Аннотация

Если вы:

• устали от постоянных страданий и мечтаете освободиться от панических атак, ВСД, тревоги, фобий, навязчивого мышления и других переживаний;

• хотите по-настоящему наслаждаться каждым моментом жизни, забыв о бесконечных страхах;

• устали от бесконечных поисков решения своих проблем, чудодейственных лекарств или методов;

• готовы взглянуть на мир по-новому – глазами здорового и счастливого человека,

можете, наконец, остановиться и вздохнуть спокойно. В этой книге вы найдете все, что вам необходимо для возвращения к здоровой, полноценной жизни.

*3-е издание*

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие 6
Раздел 1 9
Глава 1. Моя история 9
Глава 2. Вегетососудистая дистония и тревожность 17
Глава 3. Тревога – причина ваших страданий 47
Глава 4. Почему возникают тревожные расстройства 51
Глава 5. Избавление от тревоги 60
Конец ознакомительного фрагмента. 61

# Павел Федоренко Эффективный метод избавления от страхов, тревог, паники, ВСД. Счастливая жизнь без панических атак и тревог

© Федоренко П., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2021
*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

* * *

Павел Федоренко – психолог, основатель и руководитель проекта «Система здорового мышления», директор Центра когнитивной психотерапии, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

# Предисловие

С уверенностью могу сказать, что абсолютно любой человек способен победить тревогу с помощью программы «Жизнь без паники», потому что на моих глазах от панических атак, беспокойств и тревог избавилось огромное количество людей, считавших себя безнадежными. Моя уверенность основывается еще и на том, что значительная их часть потратила долгие годы на поиск врачей, таблеток, других чудодейственных средств, которые помогли бы им справиться с этими проблемами. Но результатов все равно не было.

Пройдя программу «Жизнь без паники», люди присылали сотни писем со словами благодарности и сожалениями о времени, впустую потраченном на поиск «лекарства» от этого недуга.

Если вы испытывали панические атаки или просто сильное беспокойство, вам наверняка знакомо чувство, когда земля уходит из-под ног. Ежедневно вы переживаете необъяснимые тревоги и предчувствуете опасности, и данные состояния кажутся странными и пугающими. Моя программа «Жизнь без паники» поможет быстро вернуться к нормальной жизни, подарит чувство спокойствия и безопасности. Все, что от вас потребуется, – реализовать данные рекомендации на практике.

Здесь вы не найдете широко известных приемов, кото-

рые описаны во многих книгах по этой теме. Конечно, это не инновационный продукт, не совершенно новый метод избавления от тревоги и панических атак. Он основан на трудах известных профессионалов в данной области, таких как Виктор Франкл, Пол Вацлавик, Дж. Нардонэ, М. Л. Покрас и многих других, которые также сходились во мнении, что представленный подход единственно верный и эффективный. И в этом его несомненная уникальность.

Я прошел «испытание паническими атаками» и на себе проверял данный метод. Но кроме меня о его эффективности и пользе говорят многие сотни людей. Все успешные люди, жизнь которых я анализировал, которых расспрашивал в личных беседах, действовали по описанной методике. Кто-то выбрал ее интуитивно, кто-то сперва наступил на все грабли и только потом пришел к выводу, что это самый эффективный способ.

Если вы начнете его применять, то результаты не заставят себя долго ждать. Но не думайте, что достаточно просто прочитать книгу, быстро повторить какие-то действия – и вот оно, счастье. Хочу сразу разочаровать: этого не будет. Работать придется по-честному и много.

Внимательно вдумайтесь в каждую мысль, прочтите несколько раз. Здесь описаны важные ключевые моменты. На первый взгляд они даже могут показаться слишком простыми, но вся гениальность метода и заключается в простоте. Самое сложное – дорасти до этих простых вещей, осмыс-

лить и понять, как все работает.

И когда что-то делаете, отслеживайте свои мысли и вспоминайте, что написано в книге. Тогда вы убедитесь на личном опыте, насколько здесь все близко к жизни и какой это эффективный алгоритм.

# Раздел 1
# Вегетососудистая дистония

## Глава 1. Моя история

Для того чтобы вы понимали всю глубину и суть данной

книги, а также знали, почему именно я имею право ее писать, расскажу свою историю.

Большой промежуток моей жизни я испытывал воздействие серьезного панического расстройства с агорафобией (боязнью открытого пространства), навязчивые состояния, проявление социофобии и ипохондрию, сопровождавшиеся всевозможными симптомами ВСД.

Может показаться странным, но сейчас я воспринимаю свою «болезнь» как некий дар. Да, именно как дар. Когда пришло осознание того, что я полностью не принадлежу себе и что жизнь стала просто невыносимой, мне пришлось искать ответы на поставленные вопросы.

В поисках помощи и способов решения проблемы я наткнулся на нечто удивительное, о чем даже не догадывался. В результате обрел уверенность и обнаружил, что сам являюсь ее источником. Это прекрасное чувство – понимать, что какие бы нелегкие испытания и невзгоды ни приготовила мне жизнь, я сумею о себе позаботиться.

В результате борьбы с паникой и агорафобией и избавления от них мне захотелось поделиться своими открытиями и помочь тем, кто страдает так же, как я когда-то.

## Как все начиналось

До определенного момента я и не подозревал, что такие вещи, как паническая атака (ПА) и агорафобия, вообще су-

ществуют. Если бы еще пять лет назад мне сказали, что можно бояться выйти из дома – я бы покрутил пальцем у виска. Но сейчас как никогда знаю и понимаю, каково это – быть заключенным в темницы своего разума.

Моя жизнь ничем не отличалась от жизней большинства соотечественников. Закончил школу, потом университет, устроился на работу. С виду казалось, что у меня все прекрасно и замечательно. Умный, симпатичный, с большими перспективами. В больницу если и обращался, то для прохождения медицинского осмотра для военной кафедры. Но в определенный момент меня как подменили.

Уже ближе к окончанию университета внутри меня происходили жуткие изменения. Что-то ужасное и неведомое постоянно контролировало и ограничивало мою жизнь.

Все началось с того, что, проснувшись утром, я ощутил боли в области груди, справа. В то время я курил, и мне в голову закралась мысль: а вдруг это рак легких? Начал искать в интернете, какими симптомами проявляется данное заболевание, часть симптомов сразу же чудесным образом появилась и у меня.

Каждый день я думал, что болен и что скоро меня не станет. Передать ту массу тревожных мыслей, проносившихся в моей голове, уже невозможно, да и не имеет смысла. Сейчас все это вспоминаю с улыбкой.

Самым пугающим из прочитанных симптомов казалось кровохаркание. И я стал постоянно присматриваться, нет

ли у меня его. И, вы не поверите, в один прекрасный момент, сидя за компьютером, почувствовал сладковатый вкус во рту, сплюнул и увидел сгусток крови на ладони. Меня пробрал жуткий страх, в висках стучало: это точно рак. Самое смешное в той ситуации – я боялся пойти в больницу и проверить легкие, так как в глубине души не хотел знать, что действительно болен.

Когда понадобилось пройти флюорографию для университета, снимок я сделал, но забирать результат было тревожно. Поэтому отправил маму. Ждал ее возвращения и боялся. И страх оправдался. На снимке оказалось какое-то пятно. В тот момент стало не просто страшно, меня охватило чувство полнейшей дезориентации, мир стал ненастоящим, появилось ощущение нереальности всего происходящего.

Не буду вдаваться в подробности, что было дальше, но все оказалось до банальности смешным. Кровь изо рта – следствие кровоточивости десен, с которым я прежде никогда не сталкивался, а пятно на снимке – ошибка аппарата флюорографии. Сейчас легко это вспоминать и понимать, насколько организм может имитировать болезнь.

На истории с легкими все не закончилось. Появились проблемы с желудком, позвоночником, сердцем. Жуткие боли в груди, аритмия, головокружения – и еще целый ряд симптомов. Все это, естественно, сопровождалось огромным количеством медицинских обследований, причем платных. Проверил все органы, которые только возможно. По анализам

здоров, хоть в космос посылай. А на деле мое тело постоянно болело. И хотя еще не испытывал проявлений агорафобии и мог перемещаться куда угодно и один, тревога все больше и больше заполняла мою жизнь.

Постепенно стал прислушиваться к пульсу, в итоге это привело к настоящей панической атаке. Было жутко страшно, я мысленно попрощался с жизнью и вызвал «скорую».

После первой панической атаки жизнь изменилась кардинально. Без таблеток из дома я больше не выходил, стал бояться определенных мест, так как казалось, что приступ настигнет именно там. И с каждым днем их становилось все больше и больше. Самое интересное, что никто из моего окружения и подумать не мог, какой ужас творится у меня внутри – я казался вполне здоровым и полноценным молодым человеком.

## Тщетные попытки решить проблему

За это время было потрачено более 200 000 рублей на разные обследования и таблетки, до сих пор у родителей лежит кипа с результатами анализов. Тогда я постоянно сидел на сайтах, посвященных ВСД и ПА, мне казалось, что от этого становится легче, но я сильно заблуждался: такое времяпрепровождение только усугубляло мою проблему.

Форумы, сообщества в социальных сетях, сайты медицинской тематики стали моими друзьями! Из форумов я узнал,

что проблема ВСД и ПА является сугубо психологической и для ее устранения необходимо обратиться к психотерапевту.

И тут начались мои скитания по специалистам этого профиля. За все время их было шесть. Куча потраченных денег, в итоге одни разочарования и убежденность, что мне уже ничего не поможет.

Постепенно все усугубилось депрессией, которая явилась следствием того, что я не мог жить полноценно и постоянно во всем себя ограничивал. Перестал ходить во многие места, боялся заниматься спортом, пить алкоголь и курить сигареты. Страхов было много. Меня постоянно мучили вопросы: за что мне все это? В чем я так провинился? Смотрел фотографии знакомых в социальных сетях, видел их счастливые лица, и становилось еще тоскливее. Казалось, что я один такой неудачник.

> Социальные сети очень невротизируют людей. Раньше мы изредка встречали бывших одноклассников и однокурсников, не зная толком, как они живут и как проводят время. Увидев у старого знакомого дорогую новую машину, мы могли короткое время позавидовать, а потом забыть. Сейчас же каждый день перед нашими глазами мелькают фотографии счастливых людей, которые постоянно где-то тусуются, фотографируются со звездами, девушки стоят с огромными букетами цветов, мужчины на крутых машинах. И самое смешное, что, глядя на эти фотографии, мы не задумываемся о том, что цветы девушка могла купить

себе сама, чтобы сделать фотографию и выложить ее в соцсеть, что парень сфоткался в чужой машине, что на отдых в Турции кто-то копил несколько лет, отказывая себе во многом. Зато нам кажется, что все живут лучше нас. Но это иллюзия, и вы должны помнить о ней. Никто не будет выкладывать фотографии спросонья, фотографии пьяного мужа, пришедшего с работы и устроившего дебош, фото слез, обид и разочарований – ничего этого не будет.

В конечном итоге после кучи потраченных денег и бесконечных походов к психотерапевтам, которые все как один обещали мне стопроцентное выздоровление, я оказался в клинике кризисных состояний с тяжелым паническим расстройством и агорафобией. Стоило мне выйти на улицу, сразу начиналась паника, пульс подскакивал до 160–180 ударов в минуту, повышалось давление и возникал жуткий страх смерти.

Есть ли выход?

Из острой фазы меня выводили медикаментозно в течение двух-трех недель. Появилось время подумать о жизни, о том, в каком направлении двигаться дальше. Но главное – пришло осознание, что единственный человек, способный мне помочь, – я сам.

Выйдя из больницы, я принялся за работу. Куча прочитанных книг, исписанных тетрадей, просмотренных фильмов и семинаров, изучение западного подхода к решению данной проблемы.

В итоге **я сумел победить панику и избавиться от агорафобии,** разработав подход, который помог мне и, как показала практика, еще многим людям. Им начали делиться друг с другом, и он стал набирать все большую популярность. И сейчас у вас есть уникальная возможность ознакомиться с ним лично.

Не буду больше томить и отнимать ваше драгоценное время. Лучше читайте дальше и узнаете, как наконец избавиться от паники и агорафобии и вернуться к счастливой и здоровой жизни. Удачи и успехов вам!

*С уважением, Павел Федоренко*

# Глава 2. Вегетососудистая дистония и тревожность

## Как возникает вегетососудистая дистония?

Для начала уберем из вашей головы недопонимания и мифы, связанные с этим явлением. У многих людей нет правильного понимания, что это такое. Часто панические атаки путают с повышенной тревожностью, сопровождаемой симптомами ВСД и навязчивыми состояниями. И при панических атаках, и при ВСД основная проблема – это повышенная тревожность. Именно она провоцирует многие вегетативные реакции.

Допустим, вы жили себе и жили, не зная горя и не сталкиваясь с серьезными недугами. Очень редко у вас могла кружиться голова, болеть желудок или учащаться сердцебиение, но всему этому вы не придавали значения, а жили обычной человеческой жизнью. У вас могли возникать мысли вроде: «А вдруг я умру? Вдруг я сделаю что-то не то?». Но вы на них не «зацикливались», переключаясь на что-то другое, и все проходило.

Но однажды утром просыпаетесь и чувствуете боль в груди. Вам почему-то начинает казаться (а вы еще и курите),

будто что-то не в порядке с легкими. Прокручиваете в голове то и дело эту мысль. При этом вы еще и сессию сдаете, перед экзаменом почти не спите – тревожно. Возвращаетесь домой после экзамена, казалось бы, после бессонной ночи только спать, а вы десять раз за 20 минут идете в туалет по-маленькому. Боли усиливаются. И вы не понимаете, что происходит, просматриваете страницы интернета в поисках ответа. Вывод делаете неутешительный: рак легких.

Вы начинаете искать симптомы заболевания у себя и, конечно, понимаете, что с диагнозом не ошиблись. В какой-то момент чувствуете повышенное сердцебиение, возникают головокружение, шаткость, слабость в теле. Добавляются боли в желудке, вас начинает подташнивать.

Наконец вы набираетесь смелости и идете в больницу, и там вам говорят: «Да у вас ВСД. Вот, попейте анаприлин, и все пройдет. Вы просто переволновались».

ВСД? Что это? Как это?

Вы не понимаете, что происходит, и все больше копошитесь в интернете. Многие в таких случаях попадают на форум «Анти ВСД» и подобные ему, которые в конечном итоге ухудшают состояние в десятки раз. Вы начинаете смотреть видео, читать о каких-то симптомах, при этом следуете рекомендациям врача. На некоторое время вам становится легче. Но симптомы не проходят.

В какой-то момент у вас возникают сбои в работе сердца, так называемая экстрасистолия (у меня было более 2000

экстрасистол в сутки).

> **Экстрасистолия** – нарушения сердечного ритма, когда возникают внеочередные сокращения всего сердца или его отдельных частей. Ощущается это как сильные сердечные толчки, чувство замирания сердца, тревоги, нехватки воздуха.

Вы не понимаете, что с вами, смотрите на мир – и все кажется каким-то нереальным. Появляются боли в спине, головокружение. И тут возникает мысль: «А что у меня с головой вообще? Может, это рак мозга уже или я начинаю сходить с ума?». Вы задумываетесь о сердце: «Вдруг у меня случится инфаркт или что-то подобное?» Постепенно вы ограничиваете себя в физической нагрузке.

Врачи заявляют, что у вас нет никаких страшных заболеваний, это просто ВСД. Но вам мало о чем говорит эта аббревиатура. Вы делаете УЗИ сердца, МРТ головы, проверяете желудок, чтобы выяснить, чем же все-таки больны. И в какой-то момент в вас вселяется дикий страх: бешено колотится сердце, вы панически боитесь и думаете что-то вроде: «Ну, все! Умираю!».

Вспоминаете, что читали где-то об инфарктах в молодом возрасте, и тут вас настигает дикая паника. Вы мчитесь по замкнутому кругу и попадаете в паническое расстройство с агорафобией, носите с собой таблетки анаприлина или феназепама.

Сменяя друг друга, возникают новые симптомы. Появля-

ются адские боли в груди, спине, тяжесть в желудке, расстройство кишечника. Когда встаете, темнеет в глазах, кружится голова. Вы не понимаете, что с вами происходит. Именно так формируется паническое расстройство с агорафобией. У меня среди симптомов доминировала кардиофобия.

Всякий раз, когда плохо себя чувствуете, вы зацикливаетесь на проблемах, вас мучают многочисленные вопросы. Вы снова отправляетесь за ответами в интернет или к врачам. А они говорят: «Мы не знаем!». Тем временем у вас формируется тревожное расстройство психики, появляется дереализация или деперсонализация. Притом многие врачи даже не знают, что означает это слово.

Дереализация – нарушение восприятия, когда окружающий мир кажется нереальным.

Деперсонализация – расстройство самовосприятия, когда собственные действия и поступки воспринимаются как бы со стороны, с невозможностью управлять ими.

## Симптомы ВСД

Несмотря на то, что по медицинским показателям вы абсолютно здоровы, симптомы при ВСД могут быть следующие:

- жар в теле
- покалывание и слабость в конечностях, неустойчивая

походка

- «мушки» перед глазами
- потливость
- ощущение кома в горле, затрудненное дыхание, нехватка воздуха
- шум в ушах и головокружение
- тахикардия, экстрасистолия
- боли в желудке, тяжесть, напряжение
- боли в области солнечного сплетения, проблемы со стулом.

Если вы наблюдаете у себя такие симптомы, тогда будьте внимательны.

## Вегетативная нервная система

Именно понимание того, как работает нервная система и функционирует организм, позволит разобраться в том, что с вами происходит, и успокоиться.

Вы постоянно раздуваете из мухи слона, воспринимаете небольшую проблему как катастрофу вселенского масштаба, прокручиваете в голове всевозможные негативные мысли. Ребенок задержался в школе, а вы думаете: «Что, если его украли?». В сердце закололо, и тут же появляется мысль: «Вдруг это сердечный приступ?». Начальник на работу пришел в плохом настроении, а у вас в голове сразу проносится: «Я сделал что-то не так, он меня уволит, и у меня не будет

денег». Так выстраивается целая цепочка негативных мыслей. Я называю это **катастрофизацией.**

Все наши проблемы так или иначе связаны с нервной системой, в которой выделяют два отдела: «осознанный», управляемый нами, и «автономный», работающий независимо от нашего желания.

Управляемый отдел нервной системы – это наш спинной и головной мозг. Если я пишу, то в этот момент управляю одной из частей нервной системы – двигаю рукой. Когда хожу, ем, разговариваю, я влияю на управляемую нервную систему. Она не представляет для меня особого интереса, поскольку, как правило, с ней проблем у людей не возникает.

«Автономная» нервная система – вегетативная (ее я обозначу как «ВНС») – работает независимо от нашего желания и управляет внутренними органами: желудком, сердцем, легкими, печенью, регулирует частоту дыхания, сердцебиение. Если я стану приседать, мое сердце начнет биться сильнее и чаще. Это результат работы автономной части нервной системы, так как данный процесс происходит без моего сознательно принятого решения увеличить число сердечных сокращений.

ВНС главным образом отвечает за работу внутренних органов и секреций. Например, когда мы отдыхаем, она запускает в теле процесс расслабления. Когда мы напрягаемся, даем телу какую-то физическую нагрузку или пугаемся, наш организм сразу активизируется.

ВНС реагирует на какие-то внешние и внутренние события и подстраивает под них организм без нашего сознательного участия.

## Строение и функционирование вегетативной нервной системы

ВНС состоит из симпатического и парасимпатического отделов. Симпатический отдел – ее «газ», парасимпатический – «тормоз». У «здорового» человека ВНС работает корректно, а ее отделы – слаженно. Когда происходит какое-то событие, ВНС как-то должна реагировать на него: мобилизовать организм или успокоить.

Допустим, мы идем по улице и встречаем собаку. Это внешнее событие, несущее в себе опасность. Благодаря ВНС от глаз, ушей, органов чувств поступает соответствующий сигнал, который интерпретируется нашим мозгом. В процессе реагирования и обработки мозгом информации в зависимости от нашего опыта рождается мысль. Чтобы выжить, мы можем убежать от источника опасности или победить врага (есть еще 3-я реакция «замереть» – ее мы не будем затрагивать). Встречу с собакой наш организм воспринимает как угрозу, источник опасности, то есть в кровь поступает адреналин, увеличивается частота сердцебиения, дыхание становится поверхностным, чтобы организм мог лучше насытить-

ся кислородом.

Также в экстремальной ситуации повышается давление на желудочно-кишечный тракт, может возникнуть тошнота, диарея: организму нужно избавиться от пищи, уменьшить вес, чтобы мы могли бежать или сражаться, то есть стать более мобильными.

В критический момент сосуды расширяются, кровь по ним идет в большем объеме. Запомните: **когда мы испытываем такие чувства, как тревога или страх, наши мышцы всегда напрягаются**, особенно мышцы плеч и ног.

Когда мы ложимся спать, никакая опасность нам не угрожает. В этот момент включается «педаль тормоза» – активно работает парасимпатический отдел ВНС: снижается сердцебиение, дыхание становится ровным, более глубоким, расслабляется желудочно-кишечный тракт и мышцы, сужаются сосуды.

**Невозможно «выключить» или «заблокировать» вегетативную нервную систему.** Когда вы попадаете в ситуацию, волнение и переживания в которой считаются нормой и не вызывают страха (экзамен, важная встреча, свидание и т. д.), организм работает в соответствии с обстоятельствами. Ком в горле, учащенное сердцебиение, возбуждение – все это должно быть.

Проблема возникает, если ВНС работает некорректно, включается, когда это не нужно: вы идете в метро – и сердце-

биение учащается, вы заходите в магазин – и возникает головокружение, вы выходите на улицу – и кажется, что сейчас потеряете сознание.

Необходимо чувствовать разницу между «нормальным» волнением и «аномальным». Вспомните: вы всегда волнуетесь перед каким-то важным радостным событием (поездка в отпуск, праздник, свадьба), накануне ночью, вероятно, плохо спите, организм возбужден, вы с нетерпением ждете завтрашний день. И волнение, бессонная ночь, сердцебиение не кажутся чем-то из ряда вон выходящим – вы понимаете: организм работает корректно.

Но рассмотрим другую ситуацию. Вы идете по улице, и у вас резко начинает биться сердце. Вы не понимаете, из-за чего, и, естественно, пугаетесь этого.

> Запомните: когда случаются какие-то волнения, когда вы злы или напуганы, когда повышается давление или учащается пульс, в это время активно работает ВНС.

Внутренними событиями я называю те, которые происходят у нас в голове. Для мозга нет разницы, случается это в реальности или только в нашем воображении, восприятие настоящей и мнимой опасности человеком идентично. Если мы создадим какую-нибудь пугающую ситуацию в голове, просто представив ее и вызвав паническое состояние, сработает «педаль газа» – инстинкт самосохранения.

Сомневаетесь? Представьте апельсин. Вы режете спелый

и ароматный фрукт, а потом кладете в рот кусочек за кусочком. Капельки апельсинового сока попадают на язык… В подавляющем большинстве случаев во время такого мысленного эксперимента у человека выделяется слюна, несмотря на то, что в реальности апельсина нет, а событие происходит в голове.

У нас есть ВНС, которая отвечает за все наши реакции и проявления. Любые симптомы и есть продукт работы ВНС. В волнующие или пугающие нас моменты она должна мобилизоваться, а когда мы пребываем в состоянии покоя, ВНС успокоится. Так должно быть в идеале.

Многие не понимают механизмов работы собственного организма и при появлении тех или иных симптомов начинают лечить тело, проходят обследования, получают рекомендации специалистов. Лучший вопрос, который следует задавать врачам, звучит так: «Доктор, у меня есть что-то, угрожающее моей жизни?» Если ответ отрицательный, поверьте, не копайтесь в интернете, не читате всякую ерунду на тему здоровья.

> Одна из самых главных проблем нашего времени – доступность информации, часто некачественной, недостоверной и порой совершенно противоречивой. Сегодня каждый из нас может читать про всякие болезни и накручивать себя, примеряя то или иное заболевание.

Люди допускают серьезную ошибку, думая, что если из-

лечить тело, у них все пройдет: за пару дней приема медикаментов или лечебной диеты надеются вернуть утраченное здоровье, которое угнеталось годами. Причина же плохого самочувствия в большинстве случаев психологическая. Если год за годом день за днем разрушать свою нервную систему, то наивно надеяться, что от пагубных последствий можно избавиться за каких-то два дня.

**Метод «морковки»**

В психологии часто говорят о методе «морковки», символизирующей стимул к чему-либо. Человек мотивируется двумя вещами – **страданием ОТ** и **потребностью В**. Абсолютно все он делает из двух состояний: или при наличии мотивации, или когда его «прижали». Например, «морковка спереди» – это желание здорового человека быть здоровым, поэтому он уделяет внимание своему телу, занимается личностным развитием, работой над характером. Он не дает себе никаких негативных установок. Одним словом, ведет здоровый образ жизни.

«Морковка сзади» – это болезненное состояние: «Ой, у меня спина заболела». Двигаться не могу, ощущаю адскую боль, и тут только начинаю что-то делать для здоровья, бегать, прыгать, ходить в фитнес-зал.

Большинство людей стимулирует «морковка сзади». И большинство забрасывают работу над собой, над своим телом на полпути к здоровью, когда проходят симптомы, им

становится комфортно жить и болезненной мотивации к развитию у них нет. «Зачем тратить силы, время?» – думают они. Через полгода или позже все повторяется, к ним возвращается болезнь.

> Если хотите, чтобы у вас все было хорошо, необходимо работать над собой непрерывно. Это исключит возможность рецидива болезненных состояний.

## Вегетососудистая дистония – это не болезнь

Вегетососудистая дистония – это не болезнь. Такого диагноза в медицинской классификации заболеваний вообще не существует. В медицинских картах также можно видеть задпись «НЦД», или «нейроциркуляторная дистония», протекающая по кардиальному, гипотоническому или гипертоническому типу. В зависимости от того, какой симптом преобладает, ставят тот или иной якобы диагноз. Если существуют проблемы с давлением, то говорят, что дистония протекает по гипертоническому типу, учащено сердцебиение – по кардиальному.

> Слово «дистония», то есть «разбалансировка», указывает на сбои в работе организма. Вегетососудистая дистония – это неправильное функционирование сосудов, которые или расширяются, когда должны сужаться, или наоборот. И достаточно

привести в нормальное состояние вегетативную нервную систему, чтобы все в организме заработало правильно и симптоматика прошла.

**Вегетативное напряжение** возникает при мобилизации нашего организма, когда у нас «нажата педаль газа», и связано с тем, что наши сосуды непрерывно напряжены. Если мы то и дело нервничаем, волнуемся, происходит мобилизация организма там, где она необходима. Так возникает вегетативное напряжение. Образно говоря, это «наполовину нажатая педаль газа».

Ребенок рождается и до трех лет не испытывает никаких проблем с нервной системой, даже если он растет в агрессивной обстановке. В принципе человек формируется до пяти-семи лет. За это время у него складывается определенный характер. В возрасте трех-пяти лет формируются те или иные убеждения, стратегия жизни, появляются убеждения и отношение к себе, другим людям и миру в целом. Мы понимаем, любим себя или не любим, складывается определенное мнение о семье и об окружающем мире.

Чаще всего у людей рождаются ограничивающие убеждения: «не высовывайся», «не лезь», «над тобой смеяться будут», «руки из одного места». В зависимости от того, в какой среде мы растем, у нас формируются обычаи, традиции, отношение к себе и к окружающим, складывается представление о культуре общения. У каждого есть собственные убеждения относительно здоровья, образа жизни, финансов, от-

ношений.

**Невротики с ВСД**

Если говорить о невротиках, чаще всего у них в 5–6 лет закладывается тревожно-мнительный характер. Каким образом это происходит? Такие люди начинают стесняться, волноваться, переживать, становятся застенчивыми. Практически все их действия исходят из цели получения одобрения, то есть живут, чтобы соответствовать ожиданиям других. Постепенно у них возрастает вегетативное напряжение.

В какой-то момент проявляется симптоматика. Так, если раньше человек не чувствовал сердцебиение, то теперь – ощущает. Если раньше вы не реагировали на какой-то слабый шум, а теперь, слыша его, подпрыгиваете, а каждый шорох заставляет вас дергаться. По мере увеличения вегетативного напряжения нервная система, можно сказать, уменьшается, становится тоньше. Не следует понимать мои слова буквально. Я говорю образно. При «тонкой» нервной системе любые внешние раздражения выбивают нас из колеи.

Проявления ВСД (невротического расстройства) бывают самыми разными: навязчивое состояние, тревожность, страхи за здоровье, телесная симптоматика.

Сильное влияние на человека оказывает его физическая активность или ее отсутствие. Лет до 15–16 вы могли гасить ею напряжение организма. Скорее всего у вас не было вредных привычек, вы вели подвижный образ жизни, играли со

сверстниками, бегали и прыгали. Иными словами, заставляли организм работать. А ВСД у вас если и проявлялась, то несильно. Но впоследствии в какой-то момент вы начали испытывать состояние тревоги более явно. И закономерен вопрос: почему это с вами произошло, ведь прежде не было никаких симптомов, и вдруг они появились? В чем корень подобной беды?

Как я уже говорил, в вашей жизни происходит некое событие, каким-то образом интерпретируемое вашим мозгом: в ответ на событие появляется мысль. Причем у каждого своя. И реакция на событие будет особенная, отличающаяся о реакций других людей. Допустим, один будет радоваться увольнению, другой смеяться, а третий подумает о самоубийстве.

Необходимо понимать, что наши мысли – это наш хоть и поверхностный, но очень существенный пласт. По подсчетам ученых, в среднем у человека возникает до 50 000 мыслей в день. Представьте это огромное количество! И чаще всего в голове «существует» сплошной мусор, который не имеет отношения к реальности! Порядка 90 % мыслей повторяются изо дня в день, человек совершает одни и те же действия, некоторые из которых становятся автоматическими, а мысли, реакции – рефлекторными.

Необходимо понимать, что за нашим мышлением стоят наши убеждения, установки, ценности, формирующиеся, как я уже говорил, в возрасте трех-семи лет, когда дети смот-

рят на родителей и перенимают модель их поведения. Они копируют их поведенческие стратегии, посредством которых родители добиваются желаемого результата. Чаще всего у невротиков ярко выражена стратегия избегания.

**Характер и поведенческие стратегии**

По своей сути характер – это зеркало нашего мышления, ценностей, убеждений, нашей манеры общаться с другими людьми, способности реагировать на происходящее. Интересно, что большую часть жизни я считал, будто со своим характером родился, и ничего поделать с ним нельзя. Я был застенчивым, стеснительным, относился к тем молодым людям, которые неуверенно ведут себя с девушками. Естественно, я всегда завидовал уверенным в себе людям, которые могли выступать на публике, которые не боялись выражать собственную точку зрения.

Я думал, что люди рождаются такими – уверенными или застенчивыми, боязливыми или смелыми. Ну а мне выпало родиться с множеством непреодолимых проблем и комплексов. На самом деле это миф, а уверенность и смелость – всего лишь натренированные навыки.

У человека, естественно, есть врожденные особенности. Например, нервная система разных людей отличается скоростью реакции. Скорость мыслительного процесса и речи – тоже особенности врожденные. И человек неразговорчивый вряд ли овладеет ораторским мастерством. Но он может

развиться в какой-то другой области, например в рисовании. Многие эмоциональные люди – очень творческие личности.

В характере заложены и эмоции человека. Самые негативные из них, неблагоприятно сказывающиеся на нашем психологическом состоянии, – это гнев, обида, вина, стыд, тревога. Самое распространенное заблуждение: нам кажется, что причина этих эмоций в ком-то другом, но не в нас. То есть нас обижают, нас злят, нас обвиняют. Но если задуматься: эти эмоции продиктованы нашим внутренним состоянием.

Когда я гневаюсь, пульс становится чаще, изо рта летит слюна, наблюдается напряжение в теле. Когда злюсь или испытываю чувство вины, обиды, протекает подобная реакция, которая сводится к напряжению. Гнев – это проявление агрессии, потребности сражаться. Когда мы испытываем тревогу, в голове присутствует мысль, которую мы можем не осознавать: беги и спасайся. Замечали ли вы, что если запугивать котенка и загнать его в угол, в какой-то момент животное непременно набросится на вас. Деваться-то ему некуда. Так страх переходит в агрессию.

И, что интересно, наши характеры влияют на наши эмоции, которые провоцируют то или иное состояние. Приведу пример: мужчина покупал товары в магазине и был недоволен тем, как его обслуживала продавщица. Видно было, что он гневался. Продавщица при этом демонстрировала равнодушие и выполняла свою работу. И в этом состояла объ-

ективная реальность. У мужчины в голове реальность же представлялась другой, она была субъективной. Гнев он испытывал, потому что объективная реальность не отвечала его ожиданиям. Покупателю хотелось, чтобы его обслужили быстро, без задержек, но этого не случилось. При расхождении реальности с его ожиданиями он испытал гнев, после чего в работу включилась его вегетативная система – она напряглась.

Приведу другой пример небольшого гнева. В каком случае вы как правило его не выплескиваете? Когда ругаетесь с начальником. Он высказывает что-то, вы с ним не согласны, однако не можете возразить, потому что занимаете должность ниже. В такой ситуации вы испытываете гнев, чувствуете напряжение. Ведь вы не можете закричать на оппонента или ударить. Однако реакция подчиненного может быть разной. Кто-то не будет гневаться, а просто подумает, что начальник – больной человек. Хладнокровный подчиненный послушает и останется при своем мнении.

> Два разных состояния – гнев и спокойствие – могут быть у человека в одной и той же ситуации. Эти состояния возникают под влиянием эмоций – возмущения или равнодушия, которые в свою очередь диктуют мысли. Наше мышление и установки провоцируют нас на проявление тех или иных эмоций, которые приводят к тому или иному состоянию.

Когда мы покидаем кабинет начальника после жаркого

разговора, многие из нас прокручивают в голове ситуацию и не замечают того, что происходит в настоящий момент. Это негативно влияет на наше состояние. В такие моменты как раз происходит большинство несчастных случаев. Человек может идти по дороге и упасть в канализационный люк. Он может не заметить движение транспорта, в результате чего попадет под машину. А все оттого, что в голове он прокручивает ссору с начальником и не думает о настоящем.

Итак, вы находитесь в двух реальностях: мнимой – субъективной и объективной – настоящей. В критической ситуации из объективной реальности выпадаете и находитесь в иллюзорной – той, что формируется в голове. То и дело появляются мысли вроде: «Вот, урод, нужно было припомнить ему тот проект и послать подальше». Когда непрерывно прокручиваешь подобные мысли, неудивительно, что можно не заметить машину, выскочившую из-за угла.

Мы должны понимать, что ВСД – это состояние, при котором некорректно работает наша вегетативная нервная система. А происходит это, когда у нас есть какие-то заблуждения относительно себя, окружающих и различных событий, которые приводят к негативным эмоциям и к внутреннему напряжению.

Сейчас нам не нужно думать о том, как много у нас работы и как много времени надо, чтобы это изменить. Необходимо понимать, что ваш жизненный уклад и мировоззрение формировались на протяжении всей вашей жизни. И чтобы

как-то его изменить, нужно долго работать над собой. Важно понимать, что уже в первые два-пять месяцев такой работы появится положительная динамика. Вы начнете что-то менять в своей жизни, станете спокойнее, будете получать больше результатов, и они будут более качественными.

Симптомы ВСД постепенно будет улетучиваться. Страхи и тревожность проходить. Изменения коснутся не только внутреннего состояния, но и будут проявляться внешне, ведь более «положительный» характер будет способствовать уменьшению конфликтов, улучшению взаимоотношений с другими, повышению уверенности в себе, что приведет к развитию профессиональных навыков и повышению доходов, а также постепенно будет происходить общее улучшение здоровья.

Лучший вариант – работать над собой не тогда, когда вы вынуждены это делать, а когда у вас действительно есть желание развиваться. Бывает сложно к этому прийти. Но если вы начнете работать над собой даже из позиции «морковка сзади», через три-четыре месяца получите результаты и почувствуете их сладкий вкус. У вас улучшатся взаимоотношения с людьми, здоровье и даже финансовое состояние. И вы начнете работать над собой из позиции «морковка спереди».

Так было и у меня. Я оказался в ситуации, когда был вынужден начать работу над собой. Мой стимул «морковка сзади» постепенно трансформировался в стимул «морковка спереди». Теперь я просто не могу остановиться в стремле-

нии самосовершенствоваться: постоянно что-то читаю, изучаю, внедряю. Но все равно от каких-то своих невротических наклонностей я до конца не избавился.

Уверен, прежде всего нужно убрать то, что мешает жить, создает излишнее напряжение. Если вы постоянно обижаетесь, часто гневаетесь на людей без особых причин, чувствуете себя виноватым или вам становится стыдно, то от этих привычек необходимо избавляться.

## Тревожность как начало ВСД

Мы рассмотрим виды тревоги, чтобы вы понимали, где же у вас сейчас создается излишнее вегетативное напряжение. Согласитесь, гнев, обида, вина и стыд не всегда присутствуют в вашей жизни. Ведь так? Разозлиться на кого-то раз в день вы можете, почувствовать себя виноватым раз в неделю. Естественно, такие состояния сами по себе не создают сильное вегетативное напряжение. Но они могут привести к нему, если из-за гнева и обиды вы часто ссоритесь с другими людьми и ссоритесь. Необходимо работать над собой, чтобы в первую очередь налаживать отношения с окружающими. Ведь именно конфликты с ними негативно влияют на наше внутреннее состояние, провоцируя напряжение. Анализируйте скандалы на работе, постоянные ссоры с близкими, контролируйте свое поведение, отслеживайте свои реакции.

В зависимости от источников возникновения тревожно-

сти можно выделить несколько ее видов.

Бывает **тревожность, вызванная неустойчивой самооценкой, наследственностью, неопределенностью, нестабильностью, прошлым опытом.** Тревожно-мнительный характер формируется на базе этих пяти пунктов.

> У тех, кто испытывает панические атаки и пребывает в навязчивых состояниях, **тревожность вызывается ожиданием страха**.

Что можно сказать о нестабильной самооценке? Неустойчивая самооценка человека зависит от внешних обстоятельств: есть машина – уверен, едет в автобусе – испытывает неуверенность; надел дорогой костюм – чувствует себя классно, вышел на улицу в старой одежде – напрягается. Нестабильная самооценка появляется в результате реакции на мнение окружающих людей. Когда меня одобряют, самооценка моя высокая. Когда порицают, самооценка низкая. Если мне говорят, что я хороший, самый лучший, умный, сильный и т. д., я чувствую себя уверенно, если меня критикуют – неуверенно.

Люди с нестабильной самооценкой часто не доводят дело до конца, избегают каких-то новых проектов или выступлений на публике, потому что боятся быть униженными или выглядеть глупо. Они то и дело пытаются казаться кем-то, кем не являются на самом деле, всегда напряжены, постоянно все контролируют: свою осанку, внешний вид, манеру речи.

Люди с нестабильной самооценкой опасаются, что любую их оплошность непременно заметят окружающие, поэтому пребывают в напряжении, испытывают чувство тревоги и думают о том, что скажут другие. Такие люди особенно заметны в магазине: они судорожно достают деньги из кошелька, быстро кладут продукты в пакет, чтобы поскорее уйти и не задерживать очередь. Или начинают агрессивно действовать, возмущаться, кричать, качать права.

Пытаясь приспособиться к окружающим, человек с нестабильной самооценкой зачастую стремится понравиться и в итоге реализует желания других людей. Он ведет себя так, чтобы быть хорошим для других.

Другим проявлением нестабильной самооценки является протест. Например, позиция «я против вас» характерна для представителей некоторых субкультур и неформалов. Таких людей постоянно преследуют скандалы и конфликты. У них вечно недовольная физиономия из разряда: «Не подходи, убью!».

**Методы устранения нестабильной самооценки, тревоги и напряжения**

Нестабильная самооценка порождает тревожность неопределенно высокого уровня. **Человек не может сказать «нет», так как это создает сильное внутреннее напряжение.** Если вы заметили за собой подобное, это хорошо, потому что, лишь зная о проблеме, сможете ее решить.

Сначала необходимо признать сам факт ее существования у вас. Например, для борьбы с лишним весом нужно признать, что имеется лишний вес. Чтобы избавиться от алкоголизма, нужно признать, что ты алкоголик. Чтобы развить какой-то навык, нужно признать, что в определенном деле ты некомпетентен. А если постоянно считать, что у тебя все круто, проблема решаться не будет.

Для устранения тревоги и напряжения сначала мы выявляем недостатки, которые на самом деле скорее особенности, чем недостатки. Осознаем их и принимаем причины возникновения. Как следствие – мы понимаем, как с ними работать.

Что такое наследственная тревожность? Это не то качество, которое передается по наследству и обусловлено генетически. Она возникает вследствие воспитания и появляется, когда родители постоянно говорят что-то вроде: «Не выходи на улицу без шапки, а то заболеешь. Не подходи к дяде – он тебя украдет. Не трогай собаку – она тебя укусит». В результате такого воспитания человек никому не доверяет и отовсюду ждет подвоха, начинает бояться, а мир считать опасным, постоянно пребывая в тревоге. Наследственная тревожность – та, которая появляется в результате воспитания тревожными родителями. Как тревожный человек может воспитать нетревожного? Никак. Может быть, ребенок будет менее тревожным, чем его папа или мама, но лишь потому, что его нервная система отличается от родитель-

ской.

> Не может невротик воспитать психологически здорового человека. Просто кто-то больше употребляет алкоголя, стремясь снять им напряжение, кто-то заедает тревогу, кто-то уходит в мир компьютерных игр или в жизнь героев сериалов. А у кого-то невротичность ярко проявляется только при соприкосновении с реальностью.

Например, меня когда-то бросила любимая девушка, а моего брата не бросала. В результате у меня проявился невроз, у него нет. Но если бы он оказался в такой ситуации, скорее всего, невротичность и его не обошла бы стороной.

> Невротические наклонности и невроз – это разные вещи. Невротические наклонности могут привести к неврозу. Но совсем не факт, что невроз появится. Необходимо столкновение с какой-то критической ситуацией, с реальностью.

**Типы тревожности**

В нашей жизни как правило встречаются два типа тревожности. **Первый связан с неопределенностью**: вы не знаете, как кто-то отреагирует на ваше поведение. Например, в детстве вы всегда плакали, чтобы получить внимание взрослых. Дома плакали – и мама жалела и гладила по голове, но стоило сделать это в автобусе, мама давала подзатыльник. Ведя себя одним и тем же образом, вы получали разную реакцию со стороны родителей: сначала любовь, потом агрес-

сия. В таком случае ребенок постоянно находится в напряжении, переживает, как на него сейчас отреагируют родители?

**Второй тип тревожности связан с нестабильностью**, когда нет уверенности в завтрашнем дне, когда кажется, что не хватит денег или вы лишитесь крыши над головой. Связано это с тем, что человек не является специалистом в какой-то области, не уверен в себе, у него нет необходимых деловых навыков, нет уверенности в том, что он найдет себе клиентов, что сможет заработать. Чаще всего эта нестабильность проявляется в более зрелом возрасте.

Реже встречается **тревожность, связанная с ожиданием прошлого негативного опыта.** Допустим, когда-то вас покусала собака. И теперь вы боитесь встречи с любой собакой. Или когда-то вы попали в аварию, и сейчас со страхом садитесь в машину. Так, в 2010 году я попал в очень серьезную аварию, в которой погибло три человека. Тогда у меня было смещение позвоночника, и я до сих пор тревожусь при езде на трассах.

**Синдром отличника**

Если вы были отличником, вероятно, вам знакомо чувство страха и неудобства перед родителями, когда вы получали четверку, ведь они расстроятся.

У отличников формируется относительно родителей убеждение: «учишься хорошо – тебя любят, получаешь плохие оценки – тебя ругают, то есть НЕ любят».

Родители начинают сравнивать своих детей с другими. Они спрашивают: «Почему Паша получил 4, а ты получил 3?» В результате такого воспитания у ребенка возникает зависимость от оценки другого человека. Он привыкает к тому, что его постоянно оценивают – в школе, в институте, на работе. Да он и сам воспринимает себя исходя из оценки преподавателей и родителей.

Детей вообще не надо заставлять учиться хорошо. Существуют другие стратегии успешного обучения и развития личности. Отличники на самом деле рабы своих иллюзий (невротичные отличники!). Судите сами: они всегда выполняют все рекомендации, боятся сказать лишнее слово, каждую минуту стремятся быть хорошими. Это проблема! В жизни чаще всего чего-то добиваются те ребята, которые в школе учились не очень, но больше внимания уделяли тому, что им нравится. Отличников же тормозит страх заниматься деятельностью, в успехе которой они не уверены. Из-за боязни ошибиться формируется нестабильная самооценка.

Чтобы убрать синдром отличника, нужно понять, почему самооценка упала, почему человек не испытывает уверенности в себе и собственных силах.

Почти все невротики верят в приметы. Они будто специально ищут повод для переживаний, причина которых зачастую – ограниченность мышления.

> Дочка спрашивает маму: «Мам, а почему ты пирожки с двух сторон обрезаешь, когда кладешь на

сковородку жарить?». Мама отвечает: «Не знаю. Моя мама так постоянно делала». Приходит бабушка, ее спрашивают: «А почему ты всегда обрезаешь с двух сторон пирожки?». Она говорит: «Не знаю. Моя мама так делала». Приходит прабабушка, ей задают тот же вопрос: «Почему ты постоянно обрезаешь пирожки с двух сторон?». И тут прабабушка отвечает: «У меня просто сковородка маленькая была. На ней пирожки не помещались, поэтому приходилось их обрезать».

Суеверия и приметы рождаются из выдумок, фантазий, незнания и непонимания природы вещей. Один что-то придумал, сказал другому. В итоге все начали верить, что следует делать так, а не иначе. А если учесть, что во многих культурах одни и те же приметы имеют противоположное значение, вера в них сама по себе становится чем-то нелогичным. Необходимо пытаться на любую вещь, любое явление, ситуацию смотреть с разных точек зрения, с позиции оппонента. Это значительно улучшает наши взаимоотношения с окружающими и понижает уровень нашей тревожности.

## «Научитесь» здоровому мышлению

После прочтения этой главы вы просто не имеете права перед самим собой верить и думать о том, что ВСД – болезнь. Напоминайте себе, что ВСД – это невротическое расстройство – то есть неадаптивное мышление и поведение,

которое приводит к различным конфликтам и внутренним напряжениям.

Именно мышление и ваше отношение к себе и другим людям вызывает такие эмоции, как стыд, обида, вина, страх, гнев. Сами по себе эти эмоции ничего плохого в себе не содержат, так как каждая эмоция необходима для приспособления к жизни. Но при искаженном мышлении эмоции становятся чрезмерными и долгими во времени.

Если вы обижаетесь или злитесь на протяжении длительного времени, то, естественно, испытываете стресс, ваш организм постоянно находится в состоянии напряжения и боевой готовности. И конечно же, такое состояние дел приведет постепенно к истощению нервной системы и проявлению психосоматики, то есть телесных симптомов.

Исходя из этого можно сделать вывод:

> Если эмоция всегда сопровождается телесными проявлениями, то необходимо научиться здоровому мышлению и здоровому проявлению эмоций. Это не означает, что придется стать безэмоциональным существом, ни в коем случае. Надо взять под контроль свои мысли и эмоции. Перестать действовать, как автомат: постоянно одинаковым образом реагировать на схожие ситуации и события в жизни.

Такой подход позволит научиться осознавать и проживать свои эмоции, а самое главное – гасить отрицательные эмоции очень быстро, за 10–15 минут. Обратите внимание – не

подавлять, а гасить!

Тело является внешним проявлением эмоций. Научитесь здоровому мышлению, это позволит снять излишнее напряжение и научит быть более стрессоустойчивыми, что в свою очередь уберет симптомы ВСД!

# Глава 3. Тревога – причина ваших страданий

Время от времени каждый сталкивается с тревогой, стрессом, которые в небольших количествах нормальны.

> Трудности начинаются, когда стресс становится привычкой, организм устает от бесконечных переживаний, что провоцирует обостренную чувствительность нервов – сенсибилизацию. Тогда бурная реакция сопровождает даже небольшое раздражение, не особо значимые и рядовые события.

Я хочу, чтобы вы очень хорошо уяснили, что **главной причиной ваших страданий является повышенный уровень тревоги**. Именно она проявляется в виде панических атак, навязчивых состояний, фобий, расстройств вегетативной нервной системы и т. д.

Я долгое время находился в поисках средства от своих страхов и симптомов, пробовал все что только можно. Занимался с разными психотерапевтами: кто-то разбирался с детством, кто-то искал внутренние конфликты. Постоянное копание и поиск средства от страданий загоняли в угол, надежда и вера в избавление становились все призрачнее.

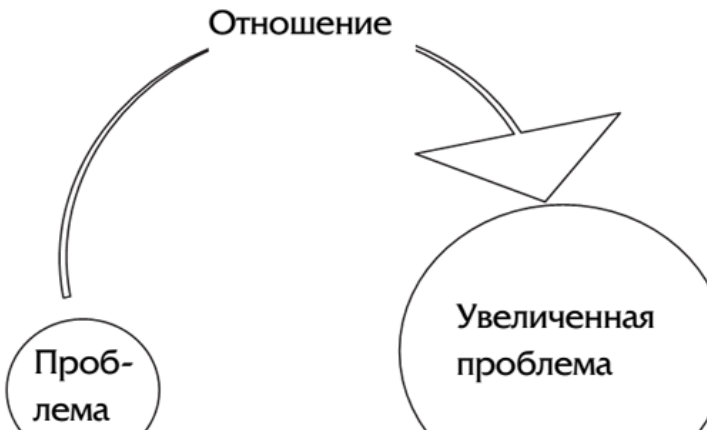
Сейчас у меня есть знания, личный опыт, подкрепленный сотнями историй. Главный инсайт, который помог мне понять, в каком направлении двигаться, состоял в том, что про-

изошло осознание: «До тех пор, пока я буду бороться с тревогой, она не пройдет». Позже, уже избавившись от своих проблем, я нашел этому и научное обоснование.

> **Резюме:** на данный момент главное уяснить для себя, что все ваши страдания, страхи, фобии, симптомы вызваны повышенным уровнем тревоги. И до тех пор, пока вы будете искать другие причины, вам вряд ли удастся пойти на поправку. Тревога копилась долгое время, и для приведения себя в норму тоже понадобится время.

Добавлю, что я пробовал все возможные средства, и поясню, почему препараты и методики не давали результата. Я обращался к иглоукалыванию, гипнозу, гомеопатии и так далее. Они не помогали, так как я хотел поправиться незамедлительно. Корень проблемы здесь следующий – **многие жаждут избавиться от мучений быстро**. Переходя от одного вида терапии к другому, тратя большие деньги, они ничего не добиваются. Им следует поступить по-другому – **разрешить себе свои чувства и не бороться с ними.**

**«Стремясь всячески избавиться от тревоги, мы ее тем самым взращиваем, словно пытаемся затушить костер бензином».**




Расстройство из-за самого расстройства усиливает его, тем самым становится сложнее решить изначальную проблему.

1. Паника делает меня несчастным.
2. Из-за агорафобии моя жизнь ужасна.
3. Тревога делает мою жизнь невыносимой.
4. Если люди узнают о моей проблеме, это позор.
5. Симптомы невыносимы.

Непереносимость дискомфорта заставляет оставаться в «комфортном» дискомфорте, нежели столкнуться с дискомфортом изменений, которые приведут к здоровью.

Избавление от переживаний по поводу самих

переживаний является первостепенной задачей!

# Глава 4. Почему возникают тревожные расстройства

Запомните: человеческий организм способен воспринимать лишь некоторую степень стресса и переживаний, пока он не устанет, не начнет страдать от напряжения, эмоционального опустошения и упадка сил.

> Наиболее частая причина тревожного состояния – постоянные чрезмерные стрессовые ситуации и переживания. Они возникают из-за расставания с любимым, личных проблем и длительной работы без перерыва. Организм человека обладает некоторым пределом, за которым происходит срыв.

Сложность заключается в следующем: предчувствие тревожного состояния превращается в нашу каждодневную трудность. Мы напряжены, однако не знаем, откуда взялись эти чувства. Можно бояться этого, можно чувствовать потерю контроля или подозревать сумасшествие. Можно ежедневно мучиться от переживаний насчет собственных чувств или вести борьбу с ними в глубине души.

Можно чувствовать себя растерянным и жалеть. Пытаясь отыскать ответы, мы пробуем разные средства, но они не помогают. Более того: мучения возвращаются в большем размере.

Чем больше проблема, тем отчаяннее наша борьба и тем

стремительнее увеличивается растерянность. Из такой ловушки, тем не менее, можно выбраться. Не разжигайте масло огнем, не кормите свою тревогу, и она утихнет.

> При поиске пути к обретению здоровья важно **понимать**, по какой причине мы стали так себя ощущать.

Возможно, вы спросите: «Какое это имеет значение? Я всего лишь желаю распроститься с проблемой». Понимание необходимо, так как у вас пропадают опасения насчет своего самочувствия, боязнь же и незнание причин этого самочувствия дают силы тревоге. Пока вы не перестанете бояться, страх будет иметь важное значение для вашей судьбы. При отсутствии понимания ситуации вы продолжите бег по кругу, не остановите мысли и переживания насчет симптомов тревоги. Я хочу оказать вам помощь в избавлении от боязни вашего состояния, вы не должны опасаться своего самочувствия.

**Фобии и тревога – основные причины сохранения вашей боязни.** Вы боитесь симптомов, они провоцируют нервозность. Вы боитесь, что не поправитесь никогда. Наиболее часто вас беспокоит напряженность, вымотанные нервы, и это запускает механизм тревоги и раздражительности. Утомленный мозг иногда продуцирует чувство непричастности ко всему, что происходит вокруг (дереализация). Может, вы хотели прочитать более подробный вывод о ваших ощущениях (мне это знакомо), однако причина вашего состоя-

ния такова.

> Усталость нервов может спровоцировать, например, долгий стресс, который приводит к утомлению очень чувствительной нервной системы. При достижении ею предела мы беспричинно раздражаемся.

Отличное описание процесса развития тревоги вследствие истощения сделали известные специалисты В. Франкл и П. Вацлавик. Эмоциональное, психическое и физическое истощение способствует тому, что ум и тело человека становятся восприимчивыми к «нервной болезни». Теперь следует объяснить, что же понимается под термином «истощение».

> В **физическое истощение** можно включить неправильное питание, злоупотребление психоактивными веществами и телесные изменения. **Психическое истощение** – это следствие продолжительного стресса, беспокойства. **Эмоциональное истощение** может быть вызвано потерей близкого человека либо разводом.

Состояние повышенной чувствительности – это нервное состояние человека, восприимчивое к любому внутреннему (сердцебиение) или внешнему (шум) воздействию. Человек с течением времени все больше запутывается в себе и своих ощущениях, появляются тревожные мысли о том, что имеются проблемы с умом или телом. Это приводит к нарастанию тревоги.

Страх и путаница в сочетании с повышенной чувствительностью со временем выливаются в тревожное расстройство. Длительность его может варьироваться от нескольких недель до нескольких лет. Это зависит от той помощи, какую человек получит в данный период. В состоянии тревоги окружающий мир для человека становится несинхронизированным. Изменяется ход мыслей, они скачут с одной темы на другую, несутся с такой скоростью, что невозможно сосредоточиться на чем-то конкретном. Страх приходит уже с пробуждением утром, и простые дела, как, например, поход в магазин или разговор с соседом, становятся испытанием.

Людям с постоянной тревогой легко обзавестись фобией. Находясь в машине в многокилометровой пробке, человек начинает испытывать дискомфорт, потому что мысли пугают его, он тревожится, беспокоится, что попал в безвыходную ситуацию, ловушку. Эта тревога со временем может развиться в страх езды на автомобиле, а далее – в страх пребывания вне дома (агорафобия).

Человек с тревожной чувствительностью воспринимает телесные проявления тревоги как симптом какого-либо заболевания. Учащенный пульс – предвестник инфаркта или сердечного приступа, сдавленная грудь – проблемы с легкими. Такое восприятие может вызвать не только тревогу, но и панику.

Внешние конфликты также могут послужить пусковым механизмом для панических атак, тревожности и беспокой-

ства. Это может быть результатом ссоры, болезненного инцидента, недостатка внимания и многого другого. Чаще всего человек знает причину беспокойства, так как он борется с этим на психическом и эмоциональном уровне.

> Исходя из этого, мой совет – не смотреть на каждый имеющийся симптом отдельно, не мучить себя переживаниями. Все, что вам нужно сделать, – **причислить каждый симптом к тревоге**, уменьшить длительность переживаний, и начать просто жить.

Когда я полностью выздоровел, то избавился ото всех проявлений сразу. Вообразите: вы заболели гриппом, у которого много симптомов, однако вы не испытываете беспокойство о каждом в отдельности. Так же и с тревогой.

## Непричастность к окружающему миру и апатия

Нередко люди говорят о таком симптоме, как чувство непричастности к окружающему миру, словно они спят. Среди основных причин возникновения апатии, равнодушия к тому, что происходит вокруг, невозможности контактов с внешним миром – это **утомленное состояние мозга**. На протяжении всего дня вы мучительно размышляете и начинаете чувствовать себя эмоционально истощенным. Мозг устает из-за вопросов о том, что с вами, по какой причине вы чувствуете все это, вдруг это серьезная болезнь. Изо дня

в день вы боретесь с собой, пытаясь найти решение проблемы, желая вернуться к той личности, которой вы являлись до «болезни», и не позволяете организму отдохнуть. Полностью поглощенные проблемой, обращаете свои чувства внутрь, а не вовне. Закономерно в такой ситуации утомление мозга, измученного непрекращающейся борьбой.

> Усиление борьбы со своей тревогой и попытки вернуться к тому, кем вы являлись раньше, еще больше напрягают ваши нервы, и мозг утомляется еще сильнее.

Зная, что тревогу спровоцировала всего лишь утомленность нервов и мозга, я то и дело должен был повторять себе эту истину, однако понимание ситуации избавило меня от львиной доли страхов. Да, я продолжал чувствовать себя не лучшим образом, но все же некоторое облегчение наступило, так как я уже не стал задавать себе бесконечные вопросы, что происходит и в чем причина моих чувств, постоянно искать решение. Прекратил мучить бедный мозг, переживая и размышляя насчет своих чувств, и он теперь смог отдохнуть. Я узнал, в чем кроется проблема. Тогда мой страх симптомов прошел, я взглянул на них иначе. Выздоровление начинается с бесстрашия перед вашим состоянием.

> Не бойтесь своей тревоги, идите ей навстречу, а не убегайте и не боритесь.

Проиллюстрирую мысль рассказом: знакомый – мы вместе ходим в тренажерный зал – недавно сильно повредил пле-

чевой сустав, он не будет заниматься долгое время. Доктор сообщил, что сустав вернется к обычному состоянию через несколько месяцев и все время до полного восстановления он может болеть. Знакомый смирился и продолжает жить, как и раньше, хотя его беспокоит боль. Вообразите, что в течение долгих недель он думал бы, как устранить болезненные ощущения, ежедневно искал бы информацию в сети, доктора-волшебника, мгновенно лечащего боль, пробовал контролировать боль, размышлял только о ней. Делал бы невозможное, а потом бы все равно признал: лечит лишь время. Он дал согласие на боль как спутницу его жизни в течение некоторого времени, необходимого для восстановления сустава.

К данному этапу подобрался и я. Признал поражение и дал согласие на присутствие тревожного состояния в моей жизни в течение некоторого срока, необходимого организму для восстановления. Я примирился с обстоятельством, что после сна могу чувствовать усталость, тревогу, буду без конца думать и испытывать странные ощущения, останусь непричастным к миру в течение подавляющей части суток. Порой мои ощущения были ужасными, однако уверен, мой организм был мне благодарен, ведь он только тогда начал отдыхать. Он не мог восстановить силы при постоянных переживаниях и стрессе, побороть симптомы, которые спровоцировал стресс, когда я о них беспокоился. Мозг «радовался» отдыху, избавлению от усталости.

## Осознание природы тревоги

Осознание приводит к уменьшению страха и объема адреналина, который производит организм. Они поддерживают вашу проблему. Я смирился со своими чувствами и поразился различию между состояниями! Я не боролся с «плохими» чувствами, а с самого утра позволял любым своим чувствам и ощущениям БЫТЬ. *Я бросил каждодневную борьбу с симптомами*.

Осознание, что не существует волшебной пилюли, а лекарство находится внутри вас, может хорошо утешить. Сейчас я понял: нет метода быстрого решения проблем, но на это ушла масса средств и целых два года.

Люди интересовались, долго ли я лечился. В день, когда тревожное состояние с симптомами навсегда отступили, я поправился. Появилась уверенность: скоро организм опять вернется в норму, симптомы пропадут. В итоге я вновь обрел себя прошлого, свою личность двухлетней давности. Не назову этот путь легким – порой он был усеян ямами и сильно петлял, преодолел его за довольно большой срок.

Проводили эксперимент. Одну группу животных через определенные промежутки времени били током. Вторую группу также били током, но при этом за минуту до удара звучал сигнал, и у животных была возможность нажать на кнопку, чтобы выключить ток.

В итоге первая группа животных полностью привыкла к редким ударам тока, вела полноценную жизнь, плодилась и развивалась. Во второй же группе животные начали страдать от различных проблем: похудения, выпадения шерсти и прочего, то есть проявился невроз, причиной которого стало постоянное ожидание ударов тока, а точнее, стремление всячески его избежать, прибегнув к нажатию на кнопку, для чего животным приходилось быть постоянно начеку, то есть в напряжении.

Теперь посмотрите на свою жизнь через призму данного эксперимента: а не находитесь ли вы в постоянном ожидании нажатия на кнопку для избегания неприятных ощущений и симптомов?

# Глава 5. Избавление от тревоги

# 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.