



ейка

~ Азбука  
Невротика ~



Павел Федоренко  
— Илья Качай

**Илья Качай**  
**Павел Алексеевич Федоренко**  
**ВС Дейка. Азбука невротика**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42673133](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42673133)*

*ISBN 9785449690005*

**Аннотация**

В настоящей книге подробно и доступно раскрываются глубинные причины так называемой вегетососудистой дистонии и прочих тревожных состояний. Работа освещает влияние убеждений, в которые мы верим, на качество нашей жизни. В книге также можно обнаружить самый настоящий словарь, описывающий самые частые и актуальные проблемы, с которыми сталкивается тревожный невротик. Помимо этого, книга содержит приложения, в которых описываются техники самопомощи при тревоге – релаксация, дыхание и осознанность.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ЧАСТЬ I. ВСДЕЙКА	8
ГЛАВА 1. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ	8
Очень нервная система	8
«Вся такая противоречивая»	9
«Беги или сражайся»	10
Не судите сосуды	11
Фантомная болезнь	12
Неприятная новость	13
Эмоциональная проблема	14
ГЛАВА 2. ПРИЧИНЫ НЕВРОЗА	15
Автоматические программы мышления	15
Вершина айсберга	16
Простые истины о непростых состояниях	17
Осознанная необходимость vs. обходительная неосознанность	18
«Ой, невроз, невроз, не неврозь меня»	19
Вы так и будете?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **ВСДейка**

## **Азбука невротика**

**Павел Федоренко**  
**Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2019

© Илья Качай, 2019

ISBN 978-5-4496-9000-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Главная цель данной книги состоит в том, чтобы вы поняли и осознали, как и почему именно у вас появились симптомы так называемой вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, периодическая фоновая тревога, разнообразные страхи и фобии. Иными словами, задачей настоящей работы является демонстрация связи ваших неприятных состояний с таким часто встречающимся, но уже вышедшим из научного обихода понятием, как невроз. Но самое главное заключается в том, что эта книга позволит вам понять, в каком направлении следует двигаться, чтобы постепенно избавляться от различных невротических расстройств. Однако если вы думаете, что, прочитав эту книгу, вы найдёте волшебную таблетку от вегетососудистой дистонии или узнаете секрет быстрого избавления от тревожных, панических, навязчивых или депрессивных состояний, то лучше отложите эту книгу в сторону.

Практика показывает, что быстрые и лёгкие методы хорошо продаются, но негативные последствия активного использования таких методов зачастую оказываются гораздо сильнее и устойчивее, чем их целебный эффект. К тому же время, которое требуется для того, чтобы оправиться и опомниться от чудодейственного эффекта магических способов обретения спокойствия, нередко превышает время,

за которое человек мог бы избавиться от невроза, руководствуясь доказанно эффективными методами терапии. Книга, которую вы держите в руках, опирается на стержневые принципы и постулаты когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной в работе с самыми разными тревожными расстройствами.

Поэтому гораздо важнее и полезнее понять, что представляют из себя ваши состояния, как они связаны с вашим эмоциональным фоном и какие искажённые представления о себе, других людях и мире в целом способствуют тому, что вы каждый раз наступаете на один и тот же известный многим тревожным людям предмет. При объяснении вышеописанных связей мы не будем использовать заковыристых научных и медицинских терминов и постараемся донести достаточно сложные вещи простым и доступным языком. Надеемся, у вас сложится ясная и чёткая картина того, что на самом деле с вами происходит. По крайней мере, мы старались не просто объяснить корневые причины невротических проявлений и донести информацию об «устаревших» программах мышления, которые управляют жизнью тревожных людей, но и сделать так, чтобы всё вышеперечисленное стало по-настоящему понятным.

Итак, если вы...

- страдаете от симптомов вегетососудистой дистонии;
- мучаетесь от панических атак и ожидания их повторе-

ния;

- редко выходите из дома из-за страха приступа паники;
- изнываете от навязчивых страхов утраты контроля;
- вынуждены прибегать к утомительным навязчивым ритуалам;

туалам;

- ощущаете подавленность и депрессивные состояния;
- испытываете страх перед страшными заболеваниями;
- часто беспокоитесь о вещах, которые не волнуют других

людей;

- считаете себя тревожным и мнительным человеком...

...то эта книга – для вас.

# **ЧАСТЬ I. ВСДЕЙКА**

## **ГЛАВА 1. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ**

### **Очень нервная система**

Для начала нам нужно вспомнить о том, что у каждого из нас есть такая прекрасная вещь, как нервная система. «Ничего себе прекрасная!» – сразу же воскликнет наш читатель. – «У кого-то, может быть, и прекрасная, но моя нервная система уже давно порвалась на тряпки!» Не спешите вешать вашу нервную систему на гвоздь или задвигать на антресоли. Она вам ещё пригодится. Но чтобы всякий раз, образно говоря, не рвать её на британский флаг, придётся понять, как она всё-таки устроена. Итак, наша всё ещё прекрасная нервная система состоит из двух отделов – регулируемого и автономного. Не вдаваясь в лишние подробности, заметим, что благодаря первому из них вы обладаете способностью говорить, совершать движения, одним словом, свободно действовать. Но нас больше интересует второй отдел – вегетативная нервная система, которая, как говорится, жен-

щина сильная и независимая, поскольку функционирует самостоятельно и не зависит от наших желаний. Чем же она занимается? Вегетативная нервная система регулирует работу наших внутренних органов и секретий и адаптирует организм под происходящие события. И это существенно экономит время, ведь вряд ли вы говорите: «Сердце, бейся быстрее!» или «Кишечник, давай-ка поработаем в усиленном режиме! Хорош уже халтурить!»

## **«Вся такая противоречивая»**

Но мало того, что вегетативная нервная система – женщина сильная и независимая, так она ещё и «вся такая противоречивая». Почему? А всё из-за того, что она состоит из двух отделов – симпатического и парасимпатического, выполняющих диаметрально противоположные функции. Если симпатический отдел отвечает за мобилизацию организма при наличии какого-либо внешнего или внутреннего события, то парасимпатический отдел способствует расслаблению организма. Например, если вы встретите собаку и проинтерпретируете это внешнее событие как опасное, вы ощутите страх. В этом случае начнёт усиленно работать симпатический отдел. При этом он позовёт на помощь древнюю защитную реакцию «Беги или сражайся», доставшуюся нам от древних предков. То же самое происходит и при внутреннем событии, когда вы, например, переживаете о грядущем свидании

или экзамене: реальная угроза отсутствует, но свою заслуженную порцию адреналина вы точно получите. Однако когда реальная или мнимая опасность сойдут на нет, в дело вступит парасимпатический отдел, и вы начнёте отдыхать.

## **«Беги или сражайся»**

Как вы, вероятно, догадываетесь, все мы обладаем инстинктом самосохранения. Именно он заставляет нас поворачивать голову в сторону двери, когда, скажем, в комнату, где мы находимся, заходят незнакомые люди. И в основе инстинкта самосохранения лежит уже упоминавшаяся нами защитная реакция «Беги или сражайся», которая срабатывает в ответ на опасность. При этом абсолютно неважно, угрожает ли вам реальная опасность или вы просто нарисовали в своём творческом воображении катастрофическую картину, как самолёт, на котором вы завтра полетите, упадёт на поезд, в котором по роковому стечению обстоятельств будет ехать ваш друг. В любом случае ваш организм придёт в состояние повышенной боевой готовности, а из надпочечников в кровь поступит адреналин, чтобы вы были готовы действовать по тысячелетиями выработанному эволюцией механизму – бежать или сражаться. И, конечно, вы будете испытывать телесные симптомы. Извольте тревожиться сами – извольте и тело побеспокоить. Но если вы тревожитесь часто, но при этом редко совершаете физические действия, чтобы

сжечь адреналин и отработать эволюционную программу, то со временем напряжение накапливается всё больше и больше. Это приводит к тому, что случается дисбаланс (читай – дистония) в работе сосудов. Грубо говоря, ваша противоречивая вегетативная нервная система перестаёт понимать, когда нужно нажимать на педаль газа и мобилизовывать организм, а когда лучше притормозить и дать ему, наконец, отдохнуть. Например, вы ложитесь спать, а сердцу – «ему не хочется покоя»!

## Не судите сосуды

Итак, очень важно понять, что вегетососудистая дистония – не болезнь, а лишь разбалансировка симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. И проявляется она в неправильной работе сосудов, которые ведут себя весьма странно: то сожмутся, то разожмутся, когда их не просят – ну что за люди! По сути, вегетососудистая дистония возникает по причине повышенного уровня нервного напряжения, когда наша прекрасная (всё ещё!) вегетативная нервная система постепенно, метафорически говоря, «истончается». А как вы хотели? Всё время нажимать на педаль газа и мобилизовывать организм и при этом находиться в нирване? Природу не обманешь! И со временем вы всё более остро начинаете ощущать самые разные симптомы – то там кольнёт, то тут застучит, то ещё где-то напряжёт-

ся. Да и какими-то раздражающими становятся громкие звуки, внезапные прикосновения, яркий свет. Знакомо? А если вы вдобавок начнёте бояться этих вполне естественных с точки зрения работы организма симптомов и станете воспринимать их как признаки, скажем, надвигающейся смерти, то панической атаки не миновать.

## **Фантомная болезнь**

Так каковы же реальные причины вегетососудистой дистонии? Что за ней стоит? Для начала важно понять, что вегетососудистой дистонии как медицинского диагноза попросту не существует. Как же так? А вот так! Не существует – и всё. Но многие врачи ставят вегетососудистую (нейроциркуляторную) дистонию в том случае, когда не знают, какой диагноз поставить человеку, ведь по результатам обследования он абсолютно здоров – хоть в космос запускай, но всё равно жалуется на симптоматику. И если вы спросите у врача о том, где бы вам поподробнее ознакомиться с этим диагнозом в международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10), то ответа вы не дождётесь. Потому что такого диагноза нет, никогда не было и не будет. Это миф, иллюзия, фантом. Хотя некоторые врачи скорой помощи, заглянув в гости к такому вот «дистонику», могут рассказать ему леденящие тревожную душу истории о том, что с вегетососудистой дистонией либо мучаются всю жизнь, либо во-

обще – долго не живут. Спасибо, как говорится, на добром слове! Утешили тревожного невротика!

## Неприятная новость

Но рано или поздно тревожный «дистоник» задаётся са-  
краментальным и – практически – философским вопросом:  
«Если я здоров, то почему же эти проклятые симптомы меня  
так мучают, да ещё и меняются постоянно?» Увы, здесь  
его поджидает неприятная (на самом деле, скорее, приятная)  
новость. А всё дело в том, что за словосочетанием «вегето-  
сосудистая дистония» кроется куда более глубокая и объём-  
ная проблема. И имя этой проблеме – невроз. Поэтому если  
вам поставили этот пресловутый диагноз, то к бабке ходить  
не надо (хотя многие тревожные люди частенько заглядыва-  
ют к оным на огонёк в поисках – чуда чудного да дива див-  
ного – волшебного исцеления). «Отчего же не навесить ба-  
булю?» – спросит нас обладатель псевдодиагноза. А зачем?  
Мы и без всяких бабок, целительниц, гадалок и биоэнерго-  
терапевтов предпоследнего уровня скажем вам как на духу:  
у вас невроз (простите, невротическое расстройство). Но-  
вость действительно неприятная – не поспоришь. Но поче-  
му же мы заикнулись о том, что она в то же время может  
быть и приятной? А потому, что вы ничем не больны, хоть  
и страдаете достаточно «качественно». И ещё – потому, что  
«лечить» нужно, в первую очередь, голову.

# Эмоциональная проблема

При этом многие люди живут с вегетососудистой дистонией всю жизнь и даже не подозревают о том, что у них есть невротическое расстройство. Но почему? Всё довольно просто. Они не испытывают достаточно сильных и ярких невротических проявлений, таких как, например, панические атаки или навязчивые состояния, которые обычно вносят существенные ограничения в жизнедеятельность человека. Поэтому такой человек попросту не понимает, что его частые головные боли, периодические проблемы с желудком, неприятные перебои в сердечном ритме или внезапные скачки давления напрямую связаны с его не вполне благополучным эмоциональным состоянием и скопившимся внутренним напряжением. К тому же доктора настоятельно рекомендовали пропить курс антидепрессантов и сказали, что должно помочь. И зачем же дополнительно напрягаться? И так жизнь не сахар! Но не может не радовать тот факт, что некорректными диагнозами сегодня не исчерпывается жизнь тревожного человека, поскольку появляется всё больше действительно качественной информации, проясняющей эмоциональную природу вегетососудистой дистонии.

# ГЛАВА 2. ПРИЧИНЫ НЕВРОЗА

## Автоматические программы мышления

А теперь позвольте сразу перейти к сути проблемы. Чего тянуть?! Ведь если вы опытный тревожно-фобический невротик, то знаете, что желание получить всё и сразу – одно из «золотых» правил волнения и беспокойства. Поэтому не станем откладывать резину в долгий ящик и скажем прямо: главной причиной различных невротических состояний (и в том числе симптомов вегетососудистой дистонии) являются наши программы мышления, представляющие собой суповой набор представлений о самом себе, о других людях и о мире в целом. И если эти «устаревшие» автоматические программы управляют нами и нашей жизнью, то велика вероятность того, что наши потребности не удовлетворяются, в силу чего мы испытываем внутреннее напряжение и эмоциональный дискомфорт, который со временем проявляется в виде телесных симптомов вегетососудистой дистонии, по поводу которых вы сейчас можете напрягаться дополнительно. Итак, главную причину мы с вами выяснили. Но для того чтобы на глубинном уровне осознать вышесказанное, нам придётся ещё немало обсудить, уточнить и прояснить промежуточные звенья в цепочке «убеждения – симптомы

вегетососудистой дистонии».

## Вершина айсберга

Как вы уже поняли, многочисленные и разнообразные телесные проявления вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые состояния и другие невротические реакции являются лишь вершиной айсберга под названием тревожно-мнительный характер. Звучит не очень приятно. Но, надеемся, вы взяли эту книгу в руки не для того, чтобы прочитать о том, как в вашей жизни всё расчудесно и что ваши невротические проявления надуло порывистым ветром обстоятельств. Лучше сразу узнать горькую правду, чем вливать в свои уши мёд, ведь ложку дёгтя рано или поздно всё равно придётся отведать. Но не спешите привычно расстраиваться понапрасну. Итак, теперь вы знаете, что ваши телесные симптомы – только вершина айсберга. Однако, как показывает практика, просто перешагнуть свои симптомы (читай – перестать их бояться), попытаться найти главные причины невроза и постараться избавиться от них одним махом – тактика непродуктивная. Вы, конечно, можете, не теряя времени, сразу обвинить своих родителей во всех невзгодах, настойчиво отыскивать внутренний конфликт и требовать от психотерапевта поскорее натереть ваше ядро личности до блеска. Но при таком подходе показания вашего внутреннего «напряжёметра» могут зашкалить.

# **Простые истины о непростых состояниях**

В этом отношении очень важно осознать одну простую истину в работе над неврозом: до тех пор, пока вы не поймёте механизм функционирования своих тревожных состояний, до тех пор, пока вы не начнёте интенсивно снижать уровень своей тревоги, вы не сможете полноценно понять все тонкости необходимой работы с мышлением. Представьте: вы пришли к врачу с болью в животе, а он вместо того, чтобы выписать вам лекарства, начинает читать вам двухчасовую лекцию о вреде неправильного питания. Поэтому для начала следует уяснить, что из себя представляют те или иные тревожные проявления, поменять к ним отношение (иными словами – убрать бессмысленную и беспощадную борьбу с симптомами), а также сформировать навыки совладания с пугающими состояниями в том числе посредством систематического выполнения определённых техник и упражнений (главные из них вы можете обнаружить в конце книги, однако пока не торопитесь переходить к ним). И если вы не станете лениться, а начнёте интенсивно работать на этом «техническом» уровне, то, в целом, избавиться от невротических проявлений достаточно несложно. При этом желательно не откладывать в долгий ящик и работу с непосредственной причиной невротического расстройства – искажён-

ной системой мышления. Иначе симптомы могут проявиться снова, и невроз без спроса вновь наведается в вашу жизнь.

## **Осознанная необходимость vs. обходительная неосознанность**

Стоит также признаться себе в том, что и до возникновения невроза в острой форме у вас присутствовали те или иные невротические проявления и тревожно-мнительные «замашки». И вряд ли вы стали бы заниматься собой и своим мышлением, если бы у вас не появился острый физический (и чего уж греза таить – душевный, психологический) дискомфорт в виде приступов паники, частых навязчивостей, страхов куда-либо перемещаться – словом, того, что сильно ограничивает вашу жизнь и мешает вам полноценно функционировать. Но, как вы уже поняли, целью глубинной проработки невротических расстройств является не только устранение тревожных (и тревожащих) симптомов. Да, на первых этапах важно научиться справляться с этими проявлениями, но когда ваше состояние улучшится, что произойдёт в любом случае (точнее, в случае активной работы над собой), вы вольны выбирать – продолжать ли вам работать над невротической структурой личности и прорабатывать те формы мышления и поведения, которые потенциально могут снова привести к внутреннему напряжению, или не продолжать. Выбор за вами. Но лучше, конечно,

но, выбрать первый вариант, поскольку в противном случае вы всё равно будете ощущать неудовлетворённость жизнью, ведь ваши привычные и «устаревшие» программы мышления и поведения не изменятся.

## **«Ой, невроз, невроз, не неврозь меня»**

Итак, когда вы успешно попали в крепкие объятия невроза (а, поверьте, вы настойчиво и качественно сделали всё, чтобы невроз с вами случился), вы ощущаете дискомфорт. И вам до сих пор может казаться, что главной причиной ваших страданий являются ваши симптомы, паники и навязчивости и что если убрать эти невротические проявления, то вы будете счастливы. Вне всякого сомнения, поначалу, скорее всего, так и будет. Ведь если вы избавитесь от ограничивающих вашу жизнь тревог и страхов, то, естественно, свободы в вашей жизни добавится: вы начнёте снова спокойно перемещаться по городу, начнёте снова просыпаться со светлой головой, перестанете то и дело думать о тревоге. Не менее естественно и непонимание людей (которые не сталкивались с неврозом во всей его «красе») того, как вышеописанное может приносить столько искренней радости. Но человек, для которого обычный поход в магазин, не говоря уже о визите в парикмахерскую или (о, ужас!) ко врачу, сродни полёту в космос, будет необычайно рад снятию этих ограничений. И это действительно повысит качество его жизни

и избавит от подавленности, которая чаще всего является следствием ранее оговорённых ограничений.

## **Вы так и будете?**

Но, как вы уже поняли, если ограничиться только этим «техническим» уровнем и проигнорировать работу с искажённым мышлением, велика вероятность того, что вы, несмотря на все ваши достижения, будете продолжать, скажем, стремиться угождать другим людям и соответствовать их ожиданиям, добиваться успешного успеха любой ценой в ущерб полноценному сну и отдыху, говорить «да» в силу неумения отказывать и отстаивать свои границы. Вы так и будете плохо переносить дискомфорт и неопределённость. Вы так и будете испытывать чрезмерную тревогу перед экзаменом или свадьбой. Словом, вы так и будете чувствовать, что живёте не свою жизнь, да и не живёте вовсе, а существуете. Говоря иначе, даже если у вас уйдут страхи за собственное состояние, при отсутствии работы с мышлением вы будете продолжать, например, переживать о том, что подумают о вас другие люди, будете пытаться кем-то казаться, не сможете свободно выражать своих эмоций... И этот список можно продолжать долго. Сразу оговоримся, что наша цель — не запугать вас, а поспособствовать вашему пониманию того, что реальная проблема гораздо глубже, чем симптомы, которые являются всего лишь её отражением. Поэтому самое

время окунуться, так сказать, в кроличью нору, спуститься на уровень ниже и посмотреть, как же всё-таки формируются невротические расстройства, ведь без такого понимания избавиться от невротических проблем довольно сложно.

# 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.