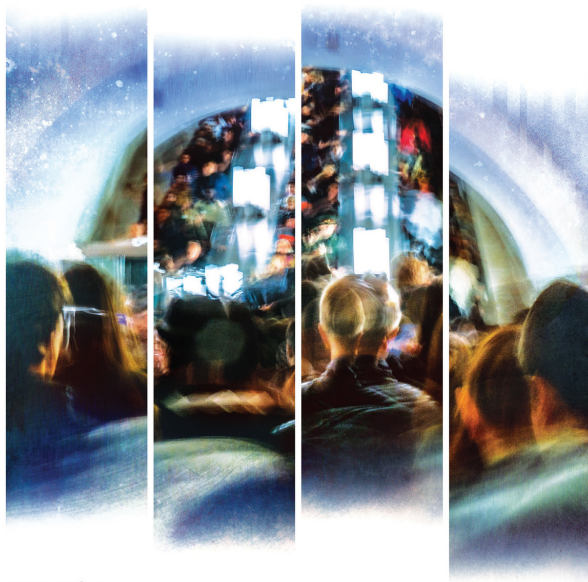


# НЕВРОЗЫ БОЛЬШОГО ГОРОДА

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ.  
ПРОФИЛАКТИКА И ТЕРАПИЯ

*Валентин Петрушин*



# **Валентин Иванович Петрушин**

# **Неврозы Большого Города.**

## **Причины и следствия.**

## **Профилактика и терапия**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51416395](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51416395)*

*Неврозы Большого Города. Причины и следствия. Профилактика и терапия: ИД «Городец»; Москва; 2020  
ISBN 978-5-907085-52-7*

### **Аннотация**

Учебное пособие посвящено современным методам сохранения и приумножения здоровья жителей Большого Города, способам преодоления трудных психологических ситуаций, возникающих в условиях стрессогенных факторов современной городской жизни.

Автор доступным языком рассказывает о наиболее эффективных методах современной психотерапии, помогающих человеку сохранять оптимизм и жизнестойкость в напряженном ритме жизни.

# Содержание

От автора	7
Глава первая	19
1.1. Большой город – большие возможности	19
1.2. Тревога и ее последствия	24
1.3. Виды стрессов	27
1.4. Синдром хронической усталости	30
1.5. Синдром посттравматического стресса	32
1.6. Неврозы – последствия стрессов	36
1.7. Психосоматические последствия неврозов	39
1.8. Личность, характер и болезнь	48
1.9. Алекситимия	56
1.10. Профилактика и защита	59
1.11. Концепция преодоления и поиска	62
1.12. Профилактика эмоционального выгорания	68
1.13. Практика	72
Задания для самопроверки	75
Глава вторая	76
2.1. Виды ощущений и восприятий	76
2.2. Звуковые ощущения	80
Конец ознакомительного фрагмента.	81

# **Валентин Петрушин**

## **Неврозы Большого Города.**

### **Причины и следствия.**

### **Профилактика и терапия**

*Практическое руководство для психологов, психотерапевтов и социальных работников, а также студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям «психология», «социальная работа», «психотерапия»*

На обложке использованы фотографии Ивана Петрушина

© Петрушин В. И., 2020

© ИД «Городец», 2020

\* \* \*



***Петрушин Валентин Иванович*** – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии МПГУ, вице-президент Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов, автор книг и учебников. Среди них «Психология здоровья», «Музыкальная психология», «Музыкальная терапия. Новые рубежи. От терапии к коучингу», «Психология и педагогика художественного творчества».

***Прочитав эту книгу, вы узнаете, как:*** правильно сохранять свое здоровье в условиях Большого Города; избавляться от тревожности, беспокойства, плохого сна и лишнего веса; повышать иммунитет при помощи различных физических движений, смены типа дыхания, пения психотерапевтических песен; лечить себя при помощи здравых рассуждений, рыданий и плача, смеха и настроенности на любовь; защититься от неврозов, которыми страдает большинство жителей Больших Городов.

***Благодаря этой книге вы сможете:*** научиться управлять своим настроением; освоить принципы сохранения психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях; помогать друзьям и родственникам спокойнее переносить неизбежные неудобства и неприятности жизни; приобрести навыки преодоления страдания и горя; узнать, что для здоровья важнее физическая активность, творчество и обретение смысла жизни, чем хорошее питание; начать новую жизнь, полную света, радости и хорошего настроения.

# От автора

*Довольно жить не в розах!  
Достойна жизнь лишь та,  
Что дышит в свежих розах  
И мудрости полна!*

*Автор*

Когда-то великий поэт Владимир Маяковский сказал провидческие слова: «Для веселия планета наша мало оборудована». Увы, но это действительно так.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения при ООН, сегодня в мире сотни миллионов людей страдают от всякого рода психических, неврологических и аддиктивных расстройств, включая депрессию, алкогольную зависимость, тревожные расстройства, биполярное расстройство, шизофрению и деменцию. Для многих людей жизнь оказывается настолько тяжела, что ежегодно во всем мире около 800 тыс. человек совершают самоубийство.

По данным официальной статистики, в 2017 г. в Российской Федерации в результате самоубийств погибло 20 278 человек, из них 16 830 мужчин и 3 448 женщин. Всего с 1956 по 2017 г. на территории современной России покончили с собой 2 413 075 человек.

Громадные цифры. И безмерная печаль...

Ведь прежде чем прийти к такому печальному концу, че-

ловек долго находился в пограничном состоянии, которое называется неврозом.

С начала 2000-х годов благодаря демократическим преобразованиям количество жертв суицида в стране стало стабильно снижаться. По критериям ВОЗ, начиная с 2011 г. в целом по России фиксируется средний уровень смертности от самоубийств (который снизился и у мужчин, и у женщин); с 2012 г. среди женщин отмечены минимальные его значения за весь период, по которому существуют сопоставимые данные официальной статистики.

В 2017 г. минимальное число жертв суицида зафиксировано и среди мужчин<sup>1</sup>. Это значит, что в целом за последние годы жизнь стала более здоровой, несмотря на экономические кризисы. Однако в то же время, по данным Росстата на 2018 г., в России смертность превышает рождаемость в 1,2 раза. И если в Западной Европе женщины живут в среднем 81 год, а мужчины 72, то продолжительность жизни российских мужчин сегодня – 57–60 лет, женщин – 70–74 года. Это значительно меньше, чем в 60–70-е годы.

По данным сайта <https://ruxpert.ru>, население России на 1 января 2019 г. составляет 146,8 млн человек.

По итогам 2018 г. население России впервые за 10 лет сократилось – на 86,7 тыс. человек. Естественная убыль населения в 2018 г. выросла на 67 % по сравнению с 2017 г. и до-

---

<sup>1</sup> Институт демографии НИУ ВШЭ. № 783–784. 24 сентября – 7 октября 2018. Демоскоп. Доступ: <http://www.demoscope.ru/weekly/2018/0783/suicide>



стигла 224,5 тыс. человек.

Приведенные данные говорят об огромном значении профилактической работы, направленной на сохранение как общего, так и психического здоровья наших граждан. Решением этой важной проблемы занимается много российских организаций, в том числе и Союз охраны психического здоровья, созданный при Министерстве здравоохранения Российской Федерации.

\* \* \*

Переход в 90-е годы прошлого века к принципам рыночной экономики, ставший для одних из нас открытием новых возможностей, для многих других оказался очень болезненным и тяжелым. В период кризиса большое количество людей потянулось в Большие Города, потому что там легче было выживать.

Большой Город – удивительное создание современной цивилизации. Когда-то Гоголь, воспевая красоту Днепра, писал: «Чуден Днепр при тихой погоде, когда вольно и плавно мчит сквозь леса и горы полные воды свои...» Очарование родной природы велико и безгранично и подталкивает нас при первой возможности покинуть город, чтобы насладиться глотком свежего воздуха и горизонтами манящих далей. Но тайная мощь Больших Городов такова, что заставляет большинство людей погружаться в их пучину, наполнен-

ную огромным количеством встреч, свиданий, деловых переговоров и изысканных развлечений. Их атрибуты – фейерверки и салюты, наградные банкеты и ужины по случаю великих побед и достижений.

Большие Города во всем мире привлекают людей тем, что здесь таланты и способности любого человека могут реализоваться и достичь своего расцвета в полной мере, что, по большому счету, и считается человеческим счастьем. Только в городах можно найти и хороших учителей, и выдающихся артистов, и крупных ученых, и наилучших врачей. Наконец, именно в Больших Городах по всему миру начинают расцветать демократии и создаваться справедливые законы.

Жители Больших Городов первыми ощущают на себе как преимущества, так и негативные последствия экономических пертурбаций. Преимущества заключаются в том, что Большие Города вобрали в себя значительные финансовые ресурсы, и поэтому здесь оказалось легче выживать. Но жизнь и работа в Больших Городах таят в себе много опасностей.

Огромная конкуренция, безмерные объемы работы, которые надо успевать выполнять за все меньшее количество времени, постоянная спешка, выматывающая нервы, – все это оказывается причиной появления легких опасений по поводу возможности справляться со своей служебной нагрузкой; потом эти опасения становятся постоянными и превращаются в тревогу. Прибавьте возможные конфликты с начальни-

ком или сослуживцами, задержки в дороге из-за постоянных пробок, плохую экологию – и все замечательные возможности Большого Города начинают в наших представлениях постепенно таять.

С течением времени силы организма в этой борьбе истощаются, на смену тревогам приходит плохое настроение, а в случае крупных неудач и провалов появляется депрессия с мыслями о никчемности и бесполезности прилагаемых усилий.

Если вовремя не предпринять каких-то действий, которые могли бы изменить ситуацию, наступает время психосоматических заболеваний, когда подавленное настроение оборачивается болью в голове, в спине, затрудненным дыханием и потерей аппетита – сначала за обеденным столом, а потом и к жизни в целом. Это приводит к угнетению иммунной системы и появлению многочисленных по своей природе психосоматических болезней.

Поэтому Большой Город – это не только широта проспектов и разнообразие возможностей для карьерного взлета чиновника или реализации таланта артиста. Большой Город – это еще и громадное кладбище несбывшихся надежд и горьких разочарований наподобие тех, которые испытал несчастный художник Пискарев, трагический герой повести Н. Гоголя «Невский проспект», кончивший жизнь самоубийством. Его душа, тонкая и ранимая, романтическая и возвышенная, не выдержала столкновения с действительностью,

реальной и грубой, жестокой и аморальной.

«Боже! что за жизнь наша! – вечный раздор мечты с существенностью!» – горестно воскликнул когда-то сам Гоголь в повести «Невский проспект». И звуки этих слов предупреждающим эхом проносятся по проспектам и бульварам многих Больших Городов.

Великий Будда, непроницаемый и загадочный, когда-то, еще очень давно, за шесть веков до Рождества Христова, четко осознал: «Есть две причины для страданий: когда человек не может достичь желаемого и когда не может избавиться от нежелательного»<sup>2</sup>.

Проживая в Большом Городе, сильнее всего человек мечтает о том, чтобы у него была интересная работа, приличная зарплата, нормальный начальник и приятные сослуживцы, хорошее здоровье, комфортное жилье в удобном для отдыха районе, перспективы на будущее.

А больше всего ему не нравится нелюбимая работа, дурной начальник, никудышная зарплата, постылый супруг или супруга, надоедливые соседи, лишний вес, бессознательная тревога и агрессия, приступы депрессии и непонятной тоски. И от всего этого он страстно хочет избавиться.

В условиях жизни Большого Города выход из такой ситуации один – искать пути и средства, способные помочь обитателям мегаполисов выживать в экстремальных условиях, в которых приходится существовать.

---

<sup>2</sup> Линде Н. Д. Психологическое консультирование. М., 2016.

Не секрет, что для борьбы со стрессами и неприятностями самыми популярными и апробированными средствами для россиян остаются алкоголь и курение табака. Для женщин такими регуляторами настроения чаще всего оказываются вкусная еда и пресловутый шопинг. Но, давая какое-то облегчение, эти средства приводят к другим невеселым последствиям – в виде либо болезней, либо тощего кошелька, либо преследования кредиторов.

Сегодняшняя психотерапия призвана помочь человеку выстоять в трудных жизненных ситуациях, и более того – быть счастливым вопреки складывающимся обстоятельствам. Для этого необходима личностная зрелость человека, которой, к сожалению, не всем и не всегда удается достичь. Поэтому глубоко прав американский психотерапевт Джеймс Бьюдженталь, написавший, что сегодняшняя «психотерапия есть ускоренный образовательный процесс, направленный на то, чтобы достичь зрелости, задержавшейся на двадцать, тридцать и более лет из-за попыток жить с детским отношением к жизни»<sup>3</sup>.

\* \* \*

В настоящее время большая часть населения нашей страны, которая относительно недавно жила преимущественно в

---

<sup>3</sup> Бьюдженталь Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Класс, 1998.

условиях сельской местности, перебралась в Большие Города. В предлагаемой книге проблема жизни человека в условиях Большого Города берется как бы с внутренней стороны, которая требует умения бороться со стрессами и сохранять хорошее расположение духа вопреки трудным обстоятельствам жизни. По мнению автора данной книги, это означает жить по принципу: «Чем хуже снаружи, тем крепче внутри».

Необязательно срочно обращаться к врачу и к разного рода дорогим лекарствам. Кроме врачей и их дорогущих аптек, существует еще и сам человек, у которого есть природный разум, воля и здравый смысл. С их помощью мы можем управлять собой, своими желаниями и жизнью. В нашем организме, в самом нашем теле есть все лекарства, для того чтобы быть здоровыми. Главное – суметь настроить организм на здоровье. Но для этого надо знать свою психологию, психологию других людей и руководствоваться этими знаниями при выборе жизненного пути.

К сожалению, в учебных планах наших школ, училищ и вузов отсутствует учебный предмет, который бы самым непосредственным образом готовил молодого человека к жизни. Выпускник школы или вуза может обладать обширными познаниями в области литературы и истории, химии и физики, математики и географии, но он, по большому счету, не обладает теми знаниями, которые помогли бы ему ориентироваться в своей собственной судьбе.

Беспомощность при планировании деловой карьеры и

личной жизни, неумение разбираться в себе и окружающих, равно как выявлять и разрешать разного рода конфликты – всех этих и многих других знаний, необходимых для самостоятельной жизни, выпускник школы и вуза не имеет. Многие на протяжении всей жизни так и остаются детьми, не способными брать на себя ответственность за свою жизнь.

Следствием этого становится множество проблем, которые молодой человек не умеет решать при вхождении в самостоятельную жизнь. Отсюда неудовлетворенность существованием, ведущая к невротическим отклонениям и компенсируемая потреблением алкоголя, наркотиков и табака. По использованию этих допингов наша страна занимает сегодня, к сожалению, далеко не последнее место.

Современный человек, желающий быть счастливым, должен знать, как выстраивать надежную защиту от разнообразных стрессов, должен владеть многими умениями, среди которых мы можем назвать правильное размышление и правильное воображение, правильное дыхание и правильное питание, правильное расслабление и правильное движение. Только в том случае, когда человек строит свою жизнь по законам природы, жизнь может приносить ему удовлетворение и радость.

Цель этой книги – ознакомить жителей Больших Городов, а также социальных работников, практических психологов и психотерапевтов с современными методами оказания психологической помощи как самим себе и близким, так и всем

тем, кто волею судеб попал в трудную жизненную ситуацию.

Знание и здравое размышление, приводящее к разумным действиям, могут стать тем единственным спасательным кругом, который поможет выстоять в трудностях жизни. Античный Гораций по этому поводу высказался так:

Ты в положении всяком ученых читай, поучайся:

Способом можешь каким свой век провести ты спокойно.

Так, чтоб тебя не томили: всегда ненасытная алчность,

Страх потерять иль надежда добыть малонужные вещи.

На Востоке существует пословица, которая гласит, что «если оружие тебе понадобится всего лишь один раз в жизни, ты должен носить его с собой всю жизнь». Было бы наивно советовать моим читателям постоянно носить с собой в условиях Большого Города травматический пистолет или электрошокер.

Это, конечно, хорошие средства самозащиты, но, думаю, главным оружием современного горожанина в борьбе за свое существование должно стать хорошее физическое и психологическое самочувствие, которое предлагает разумная голова, и наличие в ней навыков позитивного мышления, проявляющегося в умении управлять своими мыслями и чувствами, в четких представлениях о том, что такое хорошо и что такое плохо.

В этой книге представлены новейшие достижения современной психологии и психотерапии, знание которых поможет обитателю Большого Города держать себя в хоро-



шей психологической и физической форме. Без них достичь успеха в современном мегаполисе практически невозможно. Как сказал когда-то Сократ: «Здоровье – это еще не все. Но *ВСЕ* без здоровья – ничто!»

Для этих целей в методах оказания конкретной помощи существуют главные идеи основных психологических школ и направлений.

Источниками этих идей стали:

- восточные и христианские практики саморегуляции;
- психоанализ З. Фрейда, А. Адлера и К. Юнга;
- психосоматическая медицина З. Фрейда, Ф. Данбара и Ф. Александера;
- гуманистическая психология А. Маслоу и Э. Фромма;
- телесно-ориентированная терапия В. Райха и А. Лоуэна;
- рациональная терапия П. Дюбуа;
- когнитивная терапия А. Бека и А. Эллиса;
- позитивная терапия Н. Пезешкиана;
- гештальт-терапия Ф. Перлза;
- психосинтез Р. Ассаджиоли;
- биосинтез Д. Боаделла;
- экзистенциальная психология Р. Мэя и И. Ялома;
- терапия творческим самовыражением М. Е. Бурно;
- терапия материнской любовью Б. З. Драпкина;
- Эмоционально-образная терапия Н. Линде;
- Музыкальный коучинг автора книги.

На сегодняшний день мало кто из психологов и психотерапевтов сомневается в способностях молитвы и медитации оказывать лечебное воздействие на человека. Такими же, если не большими, возможностями обладает и музыка. Однако сегодня находится огромное количество врачей, которые в этом сомневаются.

Между тем музыка с точки зрения современной физики представляет собой энергию звуковых волн, и как всякая другая энергия она обладает специфическими возможностями и средствами для достижения результатов исцеления. В первую очередь музыка действует на дух человека, на его психологическое состояние, поднимая его на ту высоту, к которой начинает стремиться тело. Тело не может и не начнет выздоравливать раньше, чем будет подготовлен его дух. Поэтому в конце каждой главы, посвященной конкретному виду терапии, предложены примеры песен, которые могли бы сопровождать процесс решения психологической проблемы того или иного пациента.

# **Глава первая**

## **Тревоги и стрессы в жизни большого города**

*Ваше лекарство – с вами, в вас самих, вы же не замечаете его.*

*Ваше исцеление – от вас самих, а вы не ощущаете его.*

*Хазрат Али*

### **1.1. Большой город – большие возможности**

Большой Город сегодня – это, как правило, несколько миллионов жителей, которые, взаимодействуя друг с другом, развивают культуру и цивилизацию по самым разным направлениям, осуществляя таким образом поступательное движение общественного прогресса.

Платон в свое время полагал, что оптимальная численность античного полиса не должна превышать 5 тыс. жителей. Это позволяет людям нормально общаться и знать друг о друге то, что необходимо для взаимодействия. Но сегодня такое количество жителей обитают в небольшом городском

квартале. До 20–30 тыс. населения проживают только в одном микрорайоне Большого Города (т. е. города, в котором насчитывается более одного миллиона человек). Перенаселенность и отсюда безличность общения – одна из драматических сторон жизни в Большом Городе.

Для любого человека самым сильным раздражителем, как положительным, так и отрицательным, является другой человек. Известна давняя традиция в сельской местности здороваться и приветствовать каждого незнакомца. Что стало бы с таким человеком, если бы он задумал вести себя точно так же и в Большом Городе? Его поведение, скорее всего, сочли бы неадекватным, и поэтому его стали бы сторониться.

Защищаясь от утомляющих раздражителей, жители Больших Городов становятся более сдержанными; происходит естественное отчуждение каждого человека от остальных людей, с которыми он в этом городе проживает. Так появляется ощущение одиночества и заброшенности в социальном пространстве, когда вокруг – огромное количество людей.

К этому надо прибавить расстояния, которые необходимо преодолеть горожанину, чтобы добраться до работы или до какого-либо другого места, где ему надо быть по своим делам. Даже после выходного дня, проснувшись отдохнувшим и бодрым, преодолев длинные расстояния до места работы, человек чувствует себя далеко не в лучшей форме.

Несмотря на расстояния, которые приходится преодолевать современным горожанам, чтобы добраться до офисов,

жители мегаполисов страдают от недостатка движения и общей гиподинамии. Комфорт городских условий делает многие физические нагрузки излишними, что приводит к ухудшению работы всех функциональных систем организма.

Современная жизнь в Больших Городах привлекает к себе внимание огромного количества маргиналов, приехавших за заработком и всякого рода приключениями: преступников и аферистов, воров и мошенников, ловеласов и просто бродяг, желающих поживиться за счет слишком доверчивых и интеллигентных горожан. Именно эти социально опасные типы часто вызывают у законопослушных граждан непредсказуемый и весьма болезненный стресс. Полицейские сводки и ежедневные хроники криминальных событий, которые сегодня имеются почти на каждом телевизионном канале, еще больше невротизируют и без того напряженную жизнь наших современников.

В Большом Городе, как правило, хуже экологическая обстановка как следствие наличия большого количества промышленных предприятий, а также огромных потоков личного и общественного транспорта. От этого транспорта и всевозможных постоянных строительных работ улицы Больших Городов очень шумны.

Излишнее количество разных звуков становится сильным стрессором, который отравляет сознание не хуже промышленных отходов, но делает это незаметно. Постоянный шум вызывает раздражение, снижает альтруистические помыслы,

повышает бессознательную агрессивность. В одном из исследований итальянских медиков было выявлено, что способность к деторождению супружеских пар, подверженных регулярному шуму, резко снижается. Те семьи, которые живут на центральных магистралах Рима, имеют меньшее количество детей по сравнению с теми, кто обосновался на тихих улицах пригорода.

Чтобы выбиться в люди в современных условиях, чтобы превзойти своих предшественников или коллег по работе, и простому человеку, и творческому, и бизнесмену, и политику приходится очень много трудиться. Поскольку количество знаний об окружающем мире стремительно растет, чуть ли не удваивается за каких-нибудь три–четыре года, то и усилий для восхождения на Олимп служителям бизнеса, науки и искусства приходится тратить все больше и больше. От современного специалиста, помимо его профессиональных навыков, работодатели требуют свободного владения компьютером, знания новых программ, разговорного английского и умения трудиться как в одиночку, так и в команде единомышленников. Все это влечет необходимость постоянного обновления и непрерывного обучения, что ложится дополнительной нагрузкой на и без того уже перегруженный организм.

Таким образом, ритм жизни в Большом Городе ускорен и напряжен. Чтобы сделать даже небольшой шаг вперед, будь то продвижение по службе, или же претворение

в жизнь изобретения, или даже просто избавление от какой-нибудь болезни, приходится тратить много усилий. Отсюда – один из главных стрессоров современной городской жизни – спешка. Чтобы добиваться своего жизнеобеспечения и самореализации, нужно в одно и то же время делать все большее количество дел. Здоровье и организм далеко не всех жителей Больших Городов могут выдерживать ускоренные темпы и ритмы городской жизни.

Но современный человек по своим физиологическим возможностям остался таким же, каким он был 5 тыс. лет назад. Следствием этого становятся информационные перегрузки, ведущие к состоянию постоянного нервно-психического напряжения. От таких перегрузок с каждым годом страдает все большее количество людей в Больших Городах.

Такой образ жизни приводит к профессиональному выгоранию, при котором сначала человек теряет вкус к жизни, потом появляется тупое безразличие к работе, затем к сослуживцам, а далее – и к самому себе, что становится почти самоубийственным.

Проблемой профессионального выгорания сотрудников современных офисов сегодня всерьез обеспокоены многие руководители крупнейших фирм и компаний, где работникам предлагают программы здоровья. Пионерами в этой области можно назвать Сибирскую угольную энергетическую компанию (ОАО «СУЭК»), Газпром и Сбербанк.

## 1.2. Тревога и ее последствия

Мелкие, но частые каждодневные стрессы – жестокий бич для большинства нынешних горожан. Критическая масса таких стрессов приводит к хронической тревоге и беспокойству. Эти состояния возникают из-за внутреннего конфликта и страха не справиться со своими многочисленными обязанностями, за которыми, как призрак, стоит страх физической или социальной смерти. Тревожность и беспокойство вызывают тягостные ощущения, которые сопровождаются учащенным сердцебиением, потерей аппетита, снижением сексуальной потенции, учащенным дыханием, потливостью, головными болями, бессонницей, потерей собственной идентичности, когда пациент говорит врачу, что он не чувствует себя самим собой.

Тревожность может проявляться в навязчивых действиях вроде потребности трясти свою ногу, барабанить пальцами по столу, нервных тиках, курении и пристрастии к алкоголю. Одним из распространенных проявлений тревоги является стремление контролировать все жизненные ситуации, за которым стоит страх «кабы чего не вышло». Это приводит к мелочной опеке окружающих, делающей их жизнь невыносимой.

Один из признаков скрытой тревожности – тяга к переданию, алкоголю, курению. Тревожность можно наблюдать



в совершении многочисленных бессмысленных покупок, что называется сегодня модным словом «шопинг». Сюда же надо отнести и многоречивость, часто переходящую в пустую болтливость, изнуряющую собеседника бесконечными повторами и занудством. Все это – сигнал к тому, чтобы человек дал себе передышку, иначе рано или поздно подобное состояние может закончиться плохо.

Ф. Перлз определял тревогу как переживание разрыва между тем, что есть сейчас, и тем, что будет потом. Если обратиться к известной пирамиде потребностей А. Маслоу, можно констатировать, что тревога возникает на самых разных уровнях жизнедеятельности. Основываясь на концепции А. Маслоу, отметим причины, по которым появляется тревога.

*На первом уровне* тревога возникает как следствие переживания невозможности успешного решения материальных проблем, удовлетворения физиологических потребностей и достижения хорошего физического самочувствия.

*На втором* – как переживание невозможности безопасного существования, когда под угрозой находится собственное здоровье, а также удовлетворения потребностей в сенсорном опыте – ощущениях, восприятии, мышлении.

*На третьем уровне* тревога связана с невозможностью иметь друзей и семью, дающих ощущение психологической стабильности. Очень многие наши современники страдают либо из-за отсутствия друзей и поверхностности обыденных

контактов, либо из-за невозможности создать семью, либо беспокоясь о ее благополучии.

*На четвертом уровне* тревога может возникать как следствие недостаточной компетентности при выполнении профессиональных обязанностей, принятых в данной профессиональной группе.

*На пятом уровне* тревога связана с потерей смысла собственного существования, отсутствием четких нравственных идеалов и ориентиров, дающих объяснение глубинным основаниям индивидуального существования (экзистенции).

Для избегания тревоги и достижения гармоничного существования необходимо, чтобы все указанные уровни потребностей взаимодействовали согласованно, не подавляя один другого.

Когда человек, не надеясь на врачей, берет ответственность за здоровье в свои руки, его физическое и психологическое состояние существенно улучшается. Если же он не делает этого и продолжает жить дальше так же, как и жил, ничего хорошего ему ждать не приходится. Его подстерегает невроз со всеми вытекающими последствиями.

## 1.3. Виды стрессов

Стресс – состояние негативной нервно-психической напряженности, возникающее в ответ на сложные жизненные ситуации. Необходимо знать, отчего возникают стрессовые нагрузки, чтобы избегать их и управлять ими. В обобщенном виде к ситуациям, вызывающим стресс, надо отнести следующие:

- необходимость ускоренной обработки информации в условиях дефицита времени;
- вредные экологические стимулы окружающей среды;
- осознаваемую угрозу значимых для человека ценностей и целей;
- нарушение физиологических функций;
- изоляцию от коллектива, заключение, остракизм, бойкот;
- отсутствие контроля над событиями и невозможность что-либо изменить в ситуации.

По классификации А. С. Разумова, имеющиеся стрессовые факторы можно разбить на следующие четыре группы:

I. *Стрессоры активной деятельности*. Они воздействуют на организм в процессе выполнения человеком какого-либо целенаправленного акта, способны не только нарушить течение деятельности, но также усиливать и мобилизовать ее. Это могут быть:

- а) экстремальные стрессоры – участие в боевых действиях и всех других ситуациях, связанных с риском;
- б) производственные стрессоры – работа с большой долей ответственности, с дефицитом времени и т. д.;
- в) стрессоры психосоциальной мотивации – разного рода соревнования и конкурсы.

II. *Стрессоры оценок.* Им свойственна эмоциональная окраска настоящей или предстоящей деятельности. Стрессоры оценок могут действовать на человека задолго до или непосредственно перед осуществлением деятельности, сразу после окончания или через большой промежуток времени после совершения действия. Так, многие взрослые помнят обидные клички, которые давали им учителя в школе. Сюда входят также:

- а) «старт»-стрессоры и стрессоры памяти – предстоящие состязания, защита диплома, выступление в концерте, внезапное воспоминание о пережитом горе;
- б) стрессоры побед и поражений – успехи в карьере, искусстве, спорте. Любовь, женитьба, рождение ребенка, поражения, неуспехи, непризнания в деятельности, болезнь близкого человека;
- в) стрессоры зрелищ – спортивные зрелища, фильмы, театральные представления, изобразительное искусство и т. д.

III. *Стрессоры рассогласования деятельности:*

- а) стрессоры разобщения: конфликтные ситуации, угроза, неожиданное, но значимое известие и т. д.;

б) стрессоры ограничений – психосоциальных и физиологических – заболевания, ограничивающие обычные сферы деятельности, тюремная изоляция, дискомфорт, сексуальная дисгармония, голод, жажда и т. д.

#### *IV. Физические и природные стрессоры :*

а) мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, медицинские процедуры, травмы, темнота, яркий свет, сильный неприятный звук, вибрация, качка, высота, холод, жара, землетрясения и т. д.

Динамичная жизнь Большого Города все эти стрессы предоставляет в избытке. Избежать их невозможно, и единственное решение, которое может здесь быть, – уехать из Большого Города либо как-то приспособиться ко всему. Приспособиться можно только за счет укрепления внутренних сил организма, как физических, так и психических, по принципу: «Чем хуже снаружи, тем крепче внутри». Данная книга поможет вам в достижении этой цели.

## 1.4. Синдром хронической усталости

Следствием всех перечисленных стрессов стало появление синдрома хронической усталости (СХУ), который медики уже окрестили новой чумой современного века. По данным американских медиков, в США этим заболеванием страдает от 3 до 10 млн человек. Другое определение этого синдрома – *burnout*, что в переводе означает «выгоревшая душа». В нашей стране это явление стало именоваться синдромом профессионального выгорания.

Первоначально выдвигались гипотезы, что причиной СХУ служат особые разновидности вирусов, а также неблагоприятная экологическая обстановка. Но в конце концов большинство исследователей пришли к выводу, что в основе заболевания лежат чрезмерные нагрузки на организм, попросту говоря – стресс.

Болезнь СХУ начинается как банальный грипп, и ее симптомами на *физиологическом уровне* становятся:

- небольшое повышение температуры;
- боль и першение в горле;
- увеличение лимфатических узлов на затылке и под мышками;
- боли в мышцах и в суставах;
- расстройства сна.

*На психологическом уровне возникают:*

- чувство непреходящей усталости и слабости;
- депрессия;
- снижение интеллектуальных возможностей;
- быстрая утомляемость;
- раздражительность.

Все эти признаки очень похожи на симптомы простудных и инфекционных заболеваний. Поэтому другое название СХУ – грипп *молодых карьеристов*. И в современных условиях этим «гриппом» «болеет» не только амбициозная молодежь, но и люди других возрастов.

## 1.5. Синдром посттравматического стресса

В начале 80-х годов прошлого века в психологической практике появился новый термин – *синдром посттравматического стресса* (СПТС). Это состояние психологи отмечали у участников афганской войны, а затем и у тех, кому пришлось воевать в Чечне и в Сирии, а также у ликвидаторов различных промышленных и экологических катастроф. Под СПТС стали понимать состояния, возникающие у человека после сильной психической травмы, которая вызывает чувство страха, ужаса и беспомощности. Эти переживания оказываются настолько мощными, что создают в коре головного мозга стойкий очаг негативного возбуждения, которое надолго лишает человека спокойствия и способности к нормальной жизнедеятельности.

Для этого синдрома, как отмечает американский психолог Б. Колодзин, долгое время работавший с ветеранами войны во Вьетнаме, характерны следующие проявления:

- *немотивированная бдительность* – слежение за всем, что происходит вокруг, словно человеку постоянно угрожает опасность;
- *«взрывная» реакция* – при малейшей неожиданности человек стремительно становится в боевую защитную стойку или бросается на землю;



- *притупление эмоций* – человеку оказываются недоступны чувства любви, радости, дружбы;
- *агрессивность* – стремление решать даже простые проблемы с помощью грубой физической силы;
- *нарушения памяти и концентрации внимания* – при малейшем напряжении внимание и память начинают работать плохо;
- *депрессия* – ощущение подавленности, бессмысленности и бесполезности любых усилий;
- *общая тревожность* – постоянные беспокойство и озлобленность с ощущениями преследования, страха, неуверенности и чувства вины;
- *приступы ярости* – по незначительному поводу, чаще всего под воздействием алкоголя или наркотиков;
- *злоупотребление наркотиками и лекарствами* – как способ избежать травмирующих воспоминаний;
- *непрощенные воспоминания* – как во сне, так и во время бодрствования на человека накатываются тяжелые переживания, связанные с воспоминаниями травмы. Мокрый пот по ночам, сжатые кулаки и скулы во сне, чувство усталости и разбитости днем;
- *галлюцинаторные переживания* – память о травме выступает настолько ярко, что реальная действительность отходит на второй план. Человек ведет себя так, как будто он снова находится в прошлой ситуации;
- *бессонница* – человек боится заснуть и снова увидеть

кошмарный сон. Постоянное недосыпание приводит организм к крайнему нервному истощению;

- *мысли о самоубийстве* – жизнь представляется более пугающей и болезненной, чем смерть. Мысль покончить со страданиями начинает казаться заманчивой<sup>4</sup>.

К посттравматическому стрессу примыкает *синдром посттеррористического стресса*. Этот вид стресса получает сегодня в больших и малых городах все большее распространение из-за террористических актов, которые за последние 20 лет случились в различных российских городах – в Москве, Каспийске, Волгодонске, Первомайске. Средства массовой информации, рассказывая об этих событиях и показывая их, волей-неволей вводят зрителей и слушателей в стрессовое состояние, которое связано с потерей базовых потребностей в чувстве собственной безопасности.

Проявление посттеррористического стресса связано с постоянной тревожностью по поводу того, что вот-вот что-то нехорошее и серьезное должно случиться с самим человеком или его близкими. Особенно сильно эта тревога проявляется у людей с ослабленным здоровьем и тех, кто ранее имел предрасположенность к разного рода страхам. Справедливо ради отметим, что эти два синдрома проявляются, как правило, у профессиональных военнослужащих, а не у всех жителей Больших Городов.

В главе «Терапия рыданием и плачем» приведены методы

---

<sup>4</sup> Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992.

преодоления последствий посттравматического и посттеррористического синдромов.

## 1.6. Неврозы – последствия стрессов

Следствием постоянного нервно-психического напряжения становится заболевание неврозом, который можно охарактеризовать в общих чертах как потерю интереса к жизни, моральную и психологическую неспособность заболевшего успешно справляться со своими социальными ролями – профессиональными, семейными, межличностными.

В зависимости от характера человека и его личностной акцентуации выделяют *неврастенический невроз, истерический невроз, невроз страха, невроз навязчивых состояний*.

При *неврастеническом неврозе* человек, активно желающий заявить о себе и самореализоваться, сделать карьеру, не справляется с тем объемом работ и теми трудными задачами, которые он сам на себя взвалил. В результате появляется утомленность, подавленность и раздражительность. Про таких людей восточная пословица говорит: «Сама себя сгубила маленькая птичка, когда задумала большое снести яичко». Чрезмерно сильная мотивация стать лучше или в чем-то обязательно превосходить других приводит к срыву всей нервно-психической деятельности.

При *истерическом неврозе* наблюдается перевес требований личности к окружающим над требованиями к себе. Истерик хочет от других слишком многого, а от себя – слишком малого. Обладая незначительными заслугами, он, тем

не менее, считает себя вправе претендовать на повышенное внимание и любовь со стороны окружающих. Но, глядя на скромные достижения истерика, окружающие не хотят или просто не могут дать ему всего, что он хочет. Неосуществленное желание вызывает нервный срыв, который в зависимости от наличия слабого звена в организме может проявиться по-разному. У детей этот срыв реализуется в энурезе, заикании, анорексии. У взрослых – в виде рвоты, поноса, истерической слепоты или глухоты.

*Невроз страха* развивается после тяжелых травм, ссор и потерь, среди которых чаще всего отмечают разлуку с близкими, их болезнь или смерть. У маленьких детей этот тип невроза возникает, после того как их почему-либо разлучили с родителями. Навязчивые состояния страха определенных ситуаций приводят к фобиям. Это могут быть страхи открытых и закрытых пространств, страх загрязниться или заразиться чем-либо, покраснеть, страх перед острыми предметами или опасение быть раздавленным толпой. За фобиями нередко стоит серьезный неосознаваемый конфликт, корни которого лежат в переживаниях случая, имевшего место в детском возрасте, впоследствии закрепившийся в сознании на основе условной связи.

При *неврозе навязчивых состояний* человек оказывается раздираемым внутренними противоречиями между чувством и долгом, между непосредственными желаниями и моральными запретами.

Неразрешаемое противоречие приводит к сомнениям, колебаниям, нерешительности, тяжелому психологическому раздвоению личности, в которой одна часть хочет чего-то одного, а другая – чего-то другого. Причинами подобных колебаний и сомнений становятся вопросы, связанные с женитьбой или разводом, сменой места работы, скрыванием правды о неблагоприятных поступках и страхом разоблачения, боязни, что проступок окажется известен окружающим. В состоянии внутреннего конфликта возникают всякого рода навязчивые мысли и представления. Например, проворовавшемуся чиновнику все время кажется, что за ним кто-то следит и что вот-вот за ним придут и арестуют.

## 1.7. Психосоматические последствия неврозов

О связи наших переживаний с различными заболеваниями известно давно. Еще Ларошфуко заметил, что: «Стоит вдуматься в происхождение недугов, и станет ясно, что все они таятся в страстях человека и в горестях, отягощающих его душу. Честолюбие плодит горячку и буйное помешательство, зависть – желтуху и бессонницу; леность повинна в сонной болезни, параличах, бледной немощи; гнев – причина удушья, полнокровия, воспаления легких, а страх – сердцебиений и обмороков; тщеславие ведет к сумасшествию; скудость порождает чесотку и паршу, унылость – худосочие, жестокость – каменную болезнь; клевета совместно с лицемерием произвела на свет корь, оспу, скарлатину.

Ревности мы обязаны антоновым огнем, чумой, бешенством. Внезапная немилость власть имущих поражает потерпевших апоплексическим ударом, тяжбы ведут за собой мигрень и бред, долги идут рука об руку с чесоткой, семейные нелады ведут к четырехдневной лихорадке, а охлаждение, в котором любовники не смеют признаться друг другу, вызывают нервные припадки»<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Ларошфуко Ф. Мемуары. Максимумы: Литературные памятники. М.: Наука, 1993.

В современных условиях, как показывает медицинская статистика, происходит значительное увеличение количества разного рода нервных расстройств, особенно среди населения Больших Городов. За последние 65 лет частота неврозов выросла в 24 раза, тогда как за тот же период частота психических заболеваний увеличилась всего в 1,6 раза.

Поэтому нет ничего удивительного в том, что вслед за нервными расстройствами начинаются соматические, т. е. телесные нарушения.

Г. Селье полагал, что при чрезмерной степени интенсивности стрессора либо при неадекватной реакции гормональной системы на действие раздражителя в организме возникают нарушения, которые проявляются на соматическом уровне.

Количество пациентов, приходящих сегодня в городские клиники Большого Города с соматоформными нарушениями, превышает 50 %. Несмотря на отрицательные результаты медицинских обследований, говорящие об отсутствии каких-либо патологических изменений, жалобы этих людей на ухудшение здоровья не прекращаются.

Классическими психосоматозами, т. е. болезнями, развившимися в результате психологических причин, считаются бронхиальная астма, язвенный колит, эссенциальная гипертония, нейродермит, ревматоидный артрит, язва двенадцатиперстной кишки, болезнь щитовидной железы, гипертиреоз. Эти болезни, на которые указал американский врач



Фриц Александер, врачи назвали «*святой семеркой*» – *Holy Seven*. Они возникают как своеобразная защита организма в ответ на тяжелые ситуации, которые трудно изменить. Переживания по поводу физического состояния тела снимают тяжесть с души ради сохранения ее спокойствия.

Один из экспериментов о влиянии стресса на организм проводился в зоопарке. Вожака стада обезьян, который в силу нахождения на вершине иерархии ел всегда первым, отделили от стада. Далее на его глазах стали кормить остальных членов стада раньше, чем его. В результате наблюдения такого «безобразия» у вожака стада за несколько дней развилась гипертония.

Аналогичный результат был получен в исследовании, в котором клетку с кошкой поместили недалеко от клетки с собакой, постоянно лающей на кошку и тем самым заставляющей ее находиться в состоянии непрекращающегося напряжения. У кошки через некоторое время также развилась гипертония.

Г. Селье наблюдал проявления последствий стресса у авиационных диспетчеров, работа которых связана с большой ответственностью – секундная задержка в принятии правильного решения может привести к катастрофе. Возникающий в этих условиях хронический стресс вызывал у 35 % диспетчеров язвенные заболевания. Эта болезнь была даже отнесена к одному из профессиональных заболеваний работников данного профиля.

Военные медики говорят о язвенной болезни как о профессиональном заболевании среднего офицерского состава. Оно возникает всякий раз, когда офицерам приходится против собственной воли выполнять не допускающие обсуждения приказы вышестоящих начальников.

Большая личная ответственность за какое-то дело также служит фактором, провоцирующим стресс. Установлена зависимость между степенью эмоционального напряжения и частотой пульса как показателя меры ответственности. У переводчиков-синхронистов частота сердечных сокращений достигает 160 ударов в минуту. Такая же картина наблюдается и у банковских контролеров при подсчете денежных купюр большого достоинства. Обе эти профессиональные группы подвержены большому риску профессионального выгорания.

В социально-медицинском исследовании американских хирургов установлено, что болезненные изменения сердца у тех из них, чья деятельность связана с повышенной ответственностью, обнаруживаются в четыре раза чаще, чем у рабочих литейных заводов; 50 % хирургов США умирают от сосудистых поражений в возрасте до 50 лет.

Можно привести также исследование американских физиологов Питера и Брэди. Двух взрослых обезьян помещали рядом на специальных стульях, ограничивающих их движения. Перед каждой из обезьян находился рычаг. При помощи одного из этих рычагов можно было отключать элек-

трический ток, ударам которого животные время от времени подвергались. Обе обезьяны одновременно получали этот самый удар по ногам регулярно, через каждые 20 с. Однако они обе могли избежать неприятного удара, если одна из них (ответственная) предварительно нажимала на рычаг. У второй обезьяны рычаг не был подкреплён к цепи. Через некоторое количество опытов ответственная обезьяна научилась нажимать на рычаг, а другая не обращала на него никакого внимания. Уже через час после начала эксперимента в желудке обеих обезьян начиналось усиленное выделение соляной кислоты.

Через 23 дня эксперимента в режиме 6 ч воздействия током – 6 ч перерыв ответственная обезьяна умерла от язвы двенадцатиперстной кишки. Но у второй обезьяны к этому времени отчетливых признаков болезни не обнаружили, хотя она и получила такое же количество ударов, что и первая.

Таким образом, повышенное психическое напряжение, всевозможные неудачи, страхи, переживания чувств чрезмерной опасности и риска являются наиболее разрушительными стрессорами для человека.

Вот несколько любопытных фактов из области психосоматической медицины, приводимые известным английским исследователем Францем Александером в его книге «Психосоматическая медицина.

Принципы и практическое применение»<sup>6</sup>:

---

<sup>6</sup> Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое при-

- Хроническое повышенное мышечное напряжение, вызванное постоянными агрессивными импульсами, служит, по-видимому, патогенным фактором при ревматоидном артрите.

- Импульсивный человек, исполненный враждебности и чувства вины, предрасположен к несчастным случаям.

- Враждебные импульсы могут коррелировать с хроническим повышением кровяного давления.

- У невротиков, страдающих от различных пищевых расстройств, в качестве центральной эмоциональной проблемы обычно выявляют чувство вины.

- Подавляемые сексуальные желания в регрессивном виде выражены в виде усиленного приема пищи, отказ от них проявляется в пищевых расстройствах.

- Основными факторами при анорексии (отказе от еды) служат бессознательные агрессивные собственнические импульсы, такие как зависть и ревность. Подавление же этих импульсов может вести к тяжелым пищевым нарушениям. Сознание вины может так расстроить аппетит, что пациент будет не способен разрешать себе получать удовольствие от насыщения.

- При булимии (переедании) еда становится замещающим удовлетворением фрустрированных эмоциональных потребностей, не имеющих ничего общего с процессом питания. Больной желает получить пищу в качестве символа любви и

помощи, а не для физиологического насыщения.

- Недостаточное прожевывание пищи, слишком быстрое глотание, заглатывание воздуха, неумеренность и неразумный выбор пищи часто служат выражением эмоционального конфликта.

- Язва желудка – болезнь цивилизованного мира; она затрагивает в основном амбициозных и целенаправленных мужчин западного общества. В глубине души язвенный больной стремится к защищенному существованию маленького ребенка... Решающим фактором в патогенезе язвы оказывается фрустрация желания зависимости, стремления к помощи и потребности в любви. Когда эти желания не находят удовлетворения в человеческих взаимоотношениях, образуется хронический эмоциональный раздражитель, специфически воздействующий на функционирование желудка.

- Психологический компонент в бронхиальной астме представляет собой уход от действия в состоянии зависимости и поиска помощи. Ее приступы связаны с вытесненным бессознательным импульсом закричать и позвать мать на помощь. Бывает возможно избавить пациента от приступов астмы, давая ему возможность в ходе нескольких бесед «исповедоваться» в своих подавленных, чуждых эго тенденциях. При астме «главным психодинамическим фактором является конфликт, заключающийся в слишком сильной неразрешенной зависимости от матери». Все, что содержит в себе угрозу разлучить пациента со своей защищающей ма-

терью или замещающей ее фигурой, может спровоцировать приступ астмы. У детей-первенцев, ждущих рождения второго ребенка в семье, которое угрожает привлечь все внимание матери, это ожидание часто совпадает с началом астматического состояния. Сочетание бессознательного обольщения матерью и открытого неприятия ребенка – одна из наиболее распространенных моделей в истории болезней у астматиков.

- Существует высокая корреляция тревоги и гнева с сердечной деятельностью. Эти эмоции при постоянном подкреплении проявляются в одних случаях в виде тахикардии, а в других – аритмии. Хронические подавляемые агрессивные импульсы, которые всегда связаны с тревогой, сильно влияют на уровень кровяного давления. Общим для всех больных была их неспособность свободно выражать свои агрессивные импульсы. Высокий самоконтроль, уступчивость через подавление собственных желаний в конце концов приводят к гипертонии. Запрещение в современном обществе выражения агрессии ведет к тому, что многие живут в состоянии хронического подавления агрессии. Невыраженные агрессивные чувства могут стать источником постоянной стимуляции сердечно-сосудистой системы.

- Самочувствие гипертоника улучшается, когда в ходе бесед он чувствует, что ему позволено выразить свои сдерживаемые агрессивные импульсы.

Великий стоик Сенека наставлял своего друга Луцилия:

«Лечить надо душу: ведь от нее у нас и мысли, и слова, от нее осанка, выражение лица, походка. Когда душа здорова и сильна, тогда и речь могуча, мужественна и бесстрашна; если душа рухнула, она все увлекает в своем падении»<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> *Сенека Л. А. Нравственные письма к Луцилию. Письмо CXIV. М.: Наука, 1977.*

## 1.8. Личность, характер и болезнь

В современной психосоматической медицине выявлена устойчивая связь между личностными особенностями человека, психологическим климатом в коллективе, где ему приходится работать, и тем заболеванием, которым он страдает. Наблюдения показывают, что одной из причин, ведущих к предрасположенности к неврозам, служит личностная незрелость, которая проявляется в неадекватной самооценке, неумении заботиться о своем здоровье и налаживать бесконфликтные межличностные отношения, рационально выстраивать свой жизненный путь и распоряжаться имеющимися у человека ресурсами.

Для личности психосоматиков оказалось свойственно в течение долгого времени терпеть отношения, которые не приносят эмоционального удовлетворения. Мы не терпим невкусную еду и стараемся выплевывать то, что попало нам в рот по ошибке. Так же должно происходить и при межличностном общении. И если обычный здоровый человек прекращает общение с не понравившимся ему человеком, то психосоматическая личность подавляет свое неудовольствие, внутреннее раздражение и продолжает отношения, приносящие душевную боль.

Часто здесь недостает силы *эго*, для того чтобы разорвать травмирующие отношения. Если психологу удастся пока-



зать и объяснить такому клиенту связь его плохого самочувствия с подавляемой агрессивностью и злобой и одновременно усилить силу «я», облегчение состояния будет проходить более успешно.

Исследуя характер людей, страдающих *язвенной болезнью*, ученые обнаружили, что этим пациентам свойственны тревожность, раздражительность, повышенная исполнительность и обостренное чувство долга. Для них характерны потребность в инфантильной зависимости от авторитетных фигур, пониженная самооценка, высокая чувствительность к отказам в любви, чрезмерная ранимость, стеснительность и застенчивость, неуверенность и в то же время повышенная требовательность к себе.

Такие люди часто стремятся сделать больше, чем реально могут. Для них типично активное преодоление трудностей в сочетании с внутренней тревогой. Постоянное перенапряжение и беспокойство приводят к спазмам в желудке и ухудшению кровоснабжения пищеварительных органов, что снижает сопротивляемость организма.

Словарь страданий, с которыми такой пациент приходит к психологу, часто говорит о связи жизненной ситуации с проблемами в эпигастральной области: тяжесть в желудке есть символ трудной жизненной ситуации, пациент говорит о «тошнотворной обстановке в рабочем коллективе», «язвительных коллегах», «глотании острой обиды».

В широко известных исследованиях американских вра-

чей М. Фридмана и С. Розенмана описана устойчивая связь между особенностями характера человека и его предрасположенностью к определенному заболеванию<sup>8</sup>.

Ученые выявили типы пациентов *A*, *B* и *C*, каждый из которых имеет свои характерологические особенности.

Для *людей типа A* характерны:

- выраженная устремленность к успеху;
- высокая работоспособность, переходящая в трудоголизм;
- желание все делать в быстром темпе;
- агрессивный образ действий;
- высокая экстраверсия и нейротизм.

Представители этого типа имеют больше всего проблем с *сердечно-сосудистыми заболеваниями*. Инфаркты, инсульты, гипертония поражают их в два раза чаще, чем представителей группы *B*.

Людей с таким складом характера много среди современных предпринимателей. Большой бизнес притягивает их к себе с особой силой, потому что они – движущая сила его развития.

Гипертоникам свойственна приверженность чувству долга и ответственности. Сверхсоциальное поведение делает таких людей приятными в общении и уступчивыми. Им прису-

---

<sup>8</sup> Friedman M. & Rosenman R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. Journal of the American Medical Association.

ща и такая черта, как отсутствие привычек высказывать свое неудовольствие прямо и непосредственно. Они не склонны проявлять агрессию и идти на конфликт, поскольку высоко ценят воспитанность и хорошие манеры.

Если такой человек стремится занять в коллективе место, не соответствующее его реальным возможностям, т. е. обладает завышенным уровнем притязаний, риск сердечно-сосудистых заболеваний у него возрастает. Если человек, склонный к гипертонии, в течение длительного времени находится в ситуации, когда окружающие не признают его заслуг, «проглатывание обиды» приводит его к болезни.

У людей целеустремленных, с ярко выраженным честолюбием, хронические сердечные заболевания встречаются гораздо чаще по сравнению с теми, кто удовлетворен своим положением.

*Люди типа В* – противоположность людям типа А. Они живут более или менее спокойно, не гонятся за успехом, не ставят себе трудновыполнимых задач.

*Люди типа С* оказываются предрасположенными к онкологическим заболеваниям. По своему характеру они чаще меланхоличны, обидчивы, но не показывают обиду и держат ее в себе. Они не предрасположены к внешнему проявлению раздражения и гнева, мало уверены в себе, уступчивы и терпеливы. Они чувствительны к эмоциональным потерям и к стрессу, однако испытывают трудности для спонтанного выражения эмоций и к их разрядке. Их больше всего выво-

дят из себя межличностные проблемы, связанные с разрывом близких отношений, с завистью и конкуренцией. В этом случае они легко становятся беспомощными и впадают в депрессию. А. Лоуэн неслучайно указывал на то, что рак связан с медленной смертью и вызван постепенным ослаблением воли к жизни, что часто происходит при депрессии.

Для онкологических пациентов характерна готовность к самопожертвованию во имя семьи, родителей или работы, а также формирование симбиотических отношений с каким-либо одним человеком. При этом все остальные отношения, связи и контакты игнорируются. Если по каким-то причинам отношения с единственным партнером расстраиваются, для онкологического пациента это становится сильнейшим ударом судьбы.

Одна из основных особенностей онкологических больных заключается в том, что их отчаяние часто не имеет выхода наружу, им не с кем поделиться своими чувствами. Это говорит об их слишком хорошем воспитании и нежелании обременять окружающих своими проблемами и страданиями. Интересы окружающих в силу воспитания или природной доброты они ставят выше собственных, им трудно сказать слово «нет» тем, кто этого заслуживает. Они могут быть сильно обижены, но при этом упорно молчать. Такие черты личности предрасполагают к онкологии. Получается так, что риск подобного заболевания оказывается связанным, с одной стороны, со слишком хорошим воспитанием, а с другой

– с определенной личностной незрелостью и недостатками личностного роста.

Создание условий для адекватного психологического развития, обучения навыкам выражения чувств, способности получать помощь от друзей, психологов и психотерапевтов, умения смотреть на ситуацию с разных сторон – лучшая профилактика раковых заболеваний.

Исследования говорят о том, что существует некоторый оптимальный уровень эмоциональной реактивности, который способствует поддержанию хорошего здоровья. Поэтому для людей типа А с их повышенной эмоциональностью и риском сердечно-сосудистых заболеваний оказываются полезными физические упражнения и последующая релаксация.

Для *людей типа С* с их склонностью к подавлению отрицательных эмоций важно обучение как психотерапевтическим, так и физическим способам отреагирования трудных жизненных ситуаций. Образно говоря, «каждое напряжение должно разряжаться в движении». Помощь онкологическим больным может быть оказана через повышение их внутренней сопротивляемости, развитие у них способности активно проявлять свои чувства и изливать свой гнев на обидчиков. Поскольку реакция на болезнь зависит от оценки и того значения, которое человек придает случившемуся, бывает полезно рассмотреть альтернативные варианты восприятия событий, что может способствовать переводу негативных си-

туаций в позитивные.

В ходе общественных пертурбаций большое количество людей в нашей стране, особенно среднего и старшего поколения, на социально-экономические неурядицы реагируют чувством беспомощности и безнадежности приспособления к новым условиям. И именно поэтому в годы экономических кризисов в стране отмечается рост многих других заболеваний.

Для пациентов с *ожирением и сахарным диабетом* оказалось характерным наличие таких свойств личности, как рассмотрение еды в качестве средства, замещающего удовлетворение других потребностей, не связанных с питанием.

Матери таких пациентов часто оказываются гиперопекающими и сверхзаботливыми. В детстве любовь и забота часто ассоциируются с едой. Сверхзаботливые матери, видя своих детей несчастными или обиженными, часто предлагают им какую-либо еду, чаще всего сладости. Когда во взрослой жизни случаются какие-либо трудности и неприятности, такие пациенты, обладая слабым «я», не могут их переносить и, попросту говоря, заедают их.

Пациенты с ожирением и диабетом часто страдают от чувства незащищенности, брошенности и покинутости, вызывающих у них тревогу и печаль. Для преодоления своих эмоций они хотят найти того, кто бы смог о них заботиться и удовлетворять их оральные потребности и необходимость в безопасности, наподобие того, как это делали их родители.

Переживание выполняет замещающую функцию любви и комфорта и потому оказывается средством, несущим снятие напряжения, приносящим покой и душевное удовлетворение.

В ходе активизации личностного роста, когда человек, согласно Э. Фромму, может стать одновременно будто отцом и матерью самому себе, эти потребности в излишней еде исчезают.

Как видно из приведенных примеров, эмоциональные невзгоды становятся одной из наиболее частых причин, ведущих людей к разного рода заболеваниям. Эмоции связывают психическую и соматическую сферу. Позитивные эмоции укрепляют здоровье, негативные – разрушают. Недостаток положительных эмоций в межличностных отношениях приводит к их замещению в пищевом поведении или в каких-либо вредных компенсаторных привычках в виде потребления алкоголя, табака или наркотиков.

## 1.9. Алекситимия

Одной из особенностей современной общественной жизни, как отмечено ранее, стал запрет на яркое выражение сильных эмоций в соответствии с требованиями адекватного социального поведения и правилами хорошего тона, прививаемыми в семье. Но еще Фрейд указал на то, что достижения культуры, цивилизации и социально приемлемого поведения часто оказываются связанными с подавлением влечений и эмоций. Здесь появляется серьезная проблема нашего времени – алекситимия, т. е. неумение и невозможность выражать чувства и переживания, переполняющие внутренний мир человека. Термин происходит из соединения следующих понятий: *тимус* – древнее латинское обозначение души человека, *лекса* — слово, *а* – отрицательная частица. Все вместе – *алекситимия* – невозможность выразить свое душевное состояние. Феномен был описан в 1972 г. американским психиатром П. Сифнеосом у психосоматических больных.

Исследования в области алекситимии показывают, что для нашего здоровья опасно подавление сильных как положительных, так и отрицательных эмоций – гнева, печали, страха, страдания. Переживаемые эмоции обязательно должны быть вынесены наружу, иначе они обратятся внутрь и приведут к психосоматическим, т. е. начнут разрушать



внутренние органы организма – сердце, печень, желудок.

Культ силы и рационального отношения к жизни становится одним из ведущих в современном стиле существования. Телевидение пропагандирует тип супермена, который не подвластен «ненужным» эмоциям и везде поступает расчетливо и точно. Однако социальный запрет на выражение ярких эмоций становится сегодня основной причиной роста депрессий, тревожности и скрытой агрессии.

В результате такого подавления затрудняется переработка эмоций, их обнаружение и отреагирование. В культурах и странах, где высоко ценят невозмутимость и хладнокровие в трудной ситуации, уровень депрессии оказывается выше. Такая ситуация характерна для некоторых восточных стран, таких как Япония, Корея и Китай. Эмоциональное напряжение, никуда не уходящее из тела, приводит к появлению соматических нарушений. До 50 % пациентов нынешних поликлиник – именно психосоматики.

К этому добавим, что в современных школьных и вузовских программах процесс обучения связан с запоминанием и обработкой преимущественно логической информации. Говоря другими словами, учебная нагрузка ложится главным образом на левое полушарие головного мозга, обрабатывающее такого рода информацию. Школьники и студенты по большей части учатся иметь дело с внешним предметным миром и очень мало с внутренним, с самими собой. После получения образования они умеют вычислять бином Ньюто-

на, но не представляют, как справляться со своими чувствами, которые в молодом возрасте, как известно, часто выходят из-под контроля.

Правое полушарие мозга, отвечающее за эмоции, при современных методах обучения оказывается не у дел. Чувства обиды, зависти, злости неминуемо возникают у каждого человека. Но безоружность оборачивается тем, что для нормализации эмоционального состояния молодой человек (да и не только молодой) обращается к алкоголю, табаку и наркотикам. Рост потребления этих психоактивных веществ – показатель повышения стрессогенности нашей общественной жизни и неумения людей справляться со своими проблемами.

Нахождение социально приемлемых способов выражения сильных эмоций и обучение им клиентов – важная задача практикующего психотерапевта и психолога. Сегодня, помимо спорта, все большее распространение получают методы арт-терапии – танец, музыка, пение, рисование, лепка. Владение врача и психолога каким-либо видом искусства значительно облегчает проводимую им психокоррекционную работу.

## 1.10. Профилактика и защита

Поскольку современная жизнь с каждым годом становится все труднее и труднее, большое значение в медицине придают приемам и способам **совладания** и преодоления трудных ситуаций. А. Маслоу в 80-х годах прошлого века ввел термин *копинг*, под которыми понимают когнитивные и поведенческие навыки, помогающие справиться с требованиями социума на основе внутренних ресурсов и возможностей. А. Маслоу полагал, что важнейшими условиями для успешного приспособления служат наличие у человека:

- адекватной и устойчивой Я-концепции;
- низкого уровня нейротизма;
- оптимистического мировоззрения;
- внутреннего локуса контроля (под локусом контроля в психологии понимают ту гипотетическую точку, из которой происходит управление поведением);
- способности к эмпатии;
- умения разрешать проблемы и получать социальную поддержку.

Копинг-поведение направлено на приспособление к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса<sup>9</sup>. Далее в этой книге рассмотрены разно-

---

<sup>9</sup> Малкина-Пых И. Психосоматика. Новейший справочник. М., 2003. С. 26.

образные приемы и способы копинг-поведения, которые могут помочь жителю Большого Города справляться с трудными жизненными ситуациями.

Американский психолог А. Лазарус выявил два глобальных стиля реагирования при встрече с трудной жизненной ситуацией.

*Проблемно-ориентированный стиль* связан с анализом трудной ситуации, нахождением конкретных путей выхода из нее и выполнением нужных для этого действий и поступков. Такая форма копинг-поведения присуща зрелой личности.

*Субъектно-ориентированный стиль* связан преимущественно с эмоциональным реагированием на ситуацию, в котором отсутствуют анализ и совершение конкретных действий для выхода из нее, но зато имеется стремление либо не думать о проблеме вообще, либо вовлечь в нее других людей, либо растворить свои проблемы в алкоголе и заесть их обильной едой. Такая форма копинг-поведения присуща незрелой инфантильной личности.

Какую стратегию изберет человек для преодоления трудной ситуации, зависит от многих факторов. Здесь играют роль темперамент и уровень тревожности, особенности локуса контроля человека, навыки саморегуляции и состояние внешней среды.

Инфантильная личность, встречаясь с трудной ситуацией (провал на экзамене, смерть близкого человека, разрыв се-

мейных или любовных отношений), будет пытаться забыть о случившемся, вытеснить проблему из сознания. Для этого человек попытается отвлечься и заняться чем-либо другим. Распространенным видом защиты будет уход в воспоминания или пассивное ожидание, когда ситуация разрешится сама собой. Довольно часто в этом случае человек обращается к друзьям и родственникам, чтобы посетовать на свою участь и трудную судьбу, излить свою душу.

Зрелая личность, встретившись с теми же трудными ситуациями, будет вести себя иначе. Трудности будут не подавлять, а мобилизовывать ее. Поражение или потеря будут рассматриваться как полезный опыт и урок, как испытание собственных духовных сил. Зрелая личность попытается даже в трудной ситуации найти что-то полезное для себя («Я ведь сломал только руку, а не позвоночник, я жив, а ведь мог бы и погибнуть»).

Для преодоления трудности и связанных с нею тяжелых переживаний зрелая личность на основе анализа случившегося посоветуется с теми, кто компетентен и имеет аналогичный опыт, после чего составит план действий и приступит к его реализации. Энергия негативных эмоций у нее будет направляться не на самобичевание и самоуничтожение, а на разработку и достижение более эффективного поведения.

## 1.11. Концепция преодоления и поиска

Американский психоаналитик Лазарус выдвинул и разработал *концепцию преодоления*, которая основана на активной попытке человека овладеть сложившейся ситуацией. В нашей стране эти идеи были развиты в *концепции поисковой активности* В. Аршавского и В. Ротенберга<sup>10</sup>. Ее основу составляет двигательная и психическая активность человека, направленная на изменение его взаимоотношений с окружающей средой и с самим собой. В результате появляются либо подготовительные защитные мероприятия, либо агрессия, либо реакция избегания.

Так, испытывая тревогу перед экзаменом, студент или начинает активно готовиться к нему, или агрессивно спорит с преподавателем по поводу оценки, или отрицает важность экзамена и берет справку у врача о своей мнимой болезни.

На психологическую устойчивость личности в трудной ситуации влияют такие факторы, как направленность на какую-либо деятельность и желание сотрудничества с другими людьми. Менее удачными в прогнозе преодоления психотравмы становятся стратегии, связанные с соперничеством

---

<sup>10</sup> Ротенберг В. С. Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984.

и пассивным приспособлением.

Нашему современнику полезно знать, что активная и осознанная деятельность человека препятствует фиксации его внимания на травмирующих переживаниях. Изменение направления хода мыслей отвлекает от причин душевного потрясения. Такое отвлечение помогает выйти из состояния прострации, когда человек узнает о серьезности своего социального положения или заболевания. Как показывает психотерапевтическая практика, человека, попавшего в несчастье, потерявшего стимулы к жизни, следует побуждать к любой деятельности, пусть даже на первый взгляд не очень целесообразной.

Активная деятельность и позитивная *я-концепция*, являющиеся целительными факторами при многих заболеваниях, всегда связаны с некоторой долей агрессивности, которая направлена на защиту человеком собственных интересов и сохранение прочных границ «я». Наблюдения показывают, что люди, обладающие слабым *эго*, чаще других становятся жертвами невротических нарушений.

Психосоматические пациенты, как правило, добрые и хорошо воспитанные, не приучены и не умеют активно выражать свое недовольство, даже когда правда объективно на их стороне. Они приучены, как отмечено ранее, ставить интересы других людей выше своих собственных, им бывает трудно открыто попросить о какой-либо услуге, им неудобно отказывать в чьих-либо просьбах и говорить слово «нет», чем

часто пользуются те, кто не обременен высокой нравственностью и элементарной порядочностью.

Жизненные наблюдения показывают, что одни члены современного общества страдают от агрессии, зависти и раздражительности, в то время как другие – от недостатка уверенности в себе, низкой самооценки и зависимости от окружающих. Главная помощь психотерапевта, психолога и социального работника человеку, заработавшему невротические отклонения, состоит в том, чтобы научить пациента активно преодолевать трудности, идти им навстречу, не уклоняясь при этом от неизбежных усилий как психологического, так и физического плана. Путь к самореализации и личностному росту, который, по большому счету, является единственной дорогой к счастью, лежит только через преодоление сопротивления внутренней и внешней среды.

Необходимо сформировать в личности клиента соответствующее мировоззрение и такую систему отношений с окружающим миром, которая помогала бы ему при всех обстоятельствах жизни чувствовать себя более или менее комфортно.

Движение к самореализации как к важнейшей жизненной цели и личностный рост – важнейший фактор психологической устойчивости личности и, следовательно, соматического здоровья тоже.

К сожалению, состояние современной медицины, несмотря на успехи науки, мало помогает эффективно сохранять



и приумножать здоровье российских граждан. Никакие достижения медицины не смогут помочь человеку, если он сам ничего не делает для своего же собственного здоровья.

Мысль эта, в общем, не нова.

Еще в 70-е годы об этом говорил знаменитый врач Николай Михайлович Амосов в книге «Раздумья о здоровье», где он высказал пожелания и рекомендации тем, кто хочет оставаться здоровым и жить полноценной жизнью. В этой книге сформулированы основные принципы психологии здоровья, которые сегодня необходимо знать каждому:

1. В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым... Больше того: бойтесь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создают у людей мнимые болезни и выдают векселя, которые не могут оплатить.

3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.

4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы – значимостью цели, временем и вероятностью ее до-

стижения. И очень жаль, но еще характером. К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью.

5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще пятое – счастливая жизнь! К сожалению, без первых пяти она здоровье не обеспечивает...

6. Природа милостива: достаточно 20–30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и пульс участился вдвое. Если это время удвоить, будет вообще отлично.

7. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес в приблизительном значении, получаемом при вычитании 100 см из высоты своего роста.

8. Уметь расслабляться – наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!

9. Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: так легко привыкнуть к здоровью и перестать его замечать! Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь – уж точно несчастье<sup>11</sup>.

В этих высказываниях умудренного жизнью опытного врача, перед которым прошли тысячи судеб, который создал собственную оздоровительную систему и вылечил с ее помо-

---

<sup>11</sup> Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987.

щью не только себя, но множество своих пациентов, содержатся все основные принципы современной профилактической медицины.

Обратим внимание на то, что Н. М. Амосов рассматривает здоровье не как самоцель, а лишь как средство и условие достижения счастья в семье и в работе. Другими словами, только при наличии здоровья человек может быть счастлив, если он делает счастливым другого человека и своей работой на общее благо двигает общественный прогресс. Как говорил Сократ: «Здоровье – это еще не все. Но все без здоровья – ничто».

Здоровье – физическое и психологическое – может быть добыто только упорной работой человека над собой, привычкой к самоограничению и самодисциплине. Только в этом случае жизнь приносит удовольствие и радость, как это и было изначально задумано природой.

## 1.12. Профилактика эмоционального выгорания

Преодоление эмоционального выгорания в виде негативных последствий стресса на основе достижений современной науки – важная практическая задача. Осуществляется это преодоление в процессе профилактики, которая имеет социальный, психологический и медицинский аспекты.

*Социальный* аспект профилактики включает в себя создание средовых общественных условий, которые предотвращают психологический травматизм. Сюда относят в первую очередь ликвидацию материальных трудностей и лишений, связанных с жилищно-бытовыми условиями, безработицей, невыплатой зарплаты. Улучшение экологической обстановки также входит в социальные задачи профилактики неврозов.

*Медицинская* профилактика включает в себя:

- пропаганду здорового образа жизни;
- психогигиеническое просвещение населения с учетом возрастных и половых особенностей отдельных его групп;
- закалку организма в детские годы;
- регулярные занятия спортом, овладение навыками саморегуляции и дыхательной гимнастики;
- освоение каждым человеком навыков здорового образа жизни.

*Психологическая* профилактика стрессов включает в себя:

- выработку каждым человеком четкой концепции собственной жизни;
- постановку пациентом перед собой общественно значимых жизненных целей;
- создание гармоничных отношений в семье и на производстве;
- овладение правильными навыками межличностной коммуникации;
- воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализации на основе овладения навыками саморегуляции;
- научную организацию труда, когда при минимальных затратах трудовых усилий достигается максимальное качество (Принцип Парето 20/80);
- создание условий для личностного роста как в рабочем коллективе, так и в специально организованных группах психологической помощи.

Для эффективности психологической помощи очень важно, каким образом клиент представляет собственную жизнь и свой жизненный путь. Представления человека о жизни могут быть рассмотрены на трех уровнях.

*На соматическом уровне*, помимо жалоб, важно выяснить принципы отношения человека к своему здоровью, возрасту, собственному вкладу в свое физическое развитие.

*На личностном уровне* определяют отношение пациента к

себе как к личности, уровень самооценки, восприятие собственного поведения, включая мысли и чувства.

*На социально-психологическом уровне* выясняют отношение человека к сложившейся ситуации и его собственный вклад в ее создание.

В решении этих задач ведущая роль принадлежит трем типам целителей. Это – философ, артист и врач. Первый обеспечивает человеку правильное мировоззрение, второй – нормализацию душевной жизни, третий помогает лечить от недуга само тело. Правильная жизненная философия – залог хорошего психологического и физического самочувствия. К сожалению, пока не все, кто обращается за помощью к врачам, это понимают.

Для более четкой выработки стратегии психокоррекции в современной психотерапии широко используют разработанный Лазарусом метод системного анализа ситуации клиента, проводимый по семи направлениям, – BASIC-ID (по первым английским буквам слов: *behavior, affect, sensation, imagination, cognition, interpersonal relation, drugs* – «поведение», «аффект», «ощущения», «воображение—представления», «когниции», «межличностные отношения», «лекарства»).

По каждому из этих спектров здоровья практикующий психолог и психотерапевт может разработать тактику личностных изменений, которые проявляются через коррекцию отношений человека к самому себе и создавшейся ситуации.

Далее будут рассмотрены возможные методы психокоррекции невротических отклонений, приближенные к подходу Лазаруса.

# 1.13. Практика

## Рекомендации

### *Скорая помощь при остром стрессе*

- Умойтесь холодной водой.
- Выпейте воды или лучше сока.
- Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.
- Потрясите кистями, руками, ногами.
- Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 5–10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
- Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
- Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.
- Помассируйте тело – прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
- Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
- Переключите внимание на посторонний объект. Осмотр-



ритесь и присмотритесь. Это может быть блестящий шарик, на котором хорошо сконцентрировать внимание, или какие-нибудь безделушки. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

- Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию.
- Сожгите рисунок, посмотрите на дым, с которым уходят ваши страдания.
- Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»
- Прогуляйтесь по улице без спешки, смотря на толпу и разглядывая встречных людей.
- Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «безопасным местом, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
- Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят, несмотря ни на что. Улыбнитесь им.
- Вы в полном порядке.

## ***Медитация «Метаморфоза»***

*При сильном стрессе:*

1. Представьте себе ваше состояние в виде какого-либо образа, например засохшего и понурого цветка или деревца.

Ощутите в себе это состояние безразличия к жизни из-за отсутствия в нем солнечного света, тепла и влаги.

2. Представьте теперь другой образ, тот, каким вы хотели видеть этот цветок или деревце.

3. Теперь мысленно в своем воображении проиграйте сцену превращения увядшего цветка в здоровое и красивое творение природы.

4. Войдите в образ цветка, станьте этим цветком сами. Затем попросите об этом волшебном превращении природу – землю, небо солнце, чтобы они дали вам новые силы жить.

5. Вот вы видите, как к вам, т. е. к цветку, приближается облако, и оно дарит земле благодатный дождь, смывая с цветка и с вас пыль и усталость жизни.

6. Дождевая влага впитывается в землю и начинает питать корни цветка соками земли. Представьте себе, как эти соки начинают течь по стеблю цветка, т. е. по вашим сосудам. И цветок начинает оживать.

7. Теперь вы видите, как солнце проглядывает из-за туч и начинает питать листья мягким теплом, от которого на цветке появляются новые листочки. Силы прибывает, и цветок начинает расти, становясь все больше и красивее.

8. И вот вы уже красивый, здоровый, сильный и яркий цветок, которым все любят.

9. Запомните это состояние.

# **Задания для самопроверки**

1. Какие виды стрессов чаще всего встречаются у жителей Больших Городов?
2. При каких условиях возникают симптомы хронической усталости?
3. Перечислите психосоматические последствия неврозов.
4. Какой может быть профилактика невротических отклонений?
5. В чем заключаются достоинства концепции преодоления и поиска?
6. Перечислите правила сохранения здоровья по Н. М. Амосову.

# **Глава вторая**

## **Терапия ощущениями и восприятиями**

*Жизнь подобна игрищам: иные приходят на них состязаться, иные – торговать, а самые счастливые – смотреть.*

*Пифагор*

### **2.1. Виды ощущений и восприятий**

Органы чувств – зрение, слух, обоняние, вкус и кожа – поставляют нам ощущения, без которых наша ориентировка в окружающей жизни была бы невозможна. Но гораздо важнее, что через ощущения к нам поступает энергия жизни, приливы которой мы чувствуем, когда вдыхаем свежий воздух, наполненный ароматами полевых цветов или морского бриза, когда берем в рот гроздь янтарного винограда или любуемся игрой красок заходящего в море вечернего солнца.

С помощью ощущений мы имеем возможность познавать окружающий мир, когда он непосредственно воздействует на нас и соприкасается с нашими органами чувств. Каждый из органов чувств способен доставлять нам особую радость

жизни. Мы можем беспричинно радоваться приветливой погоде, с удовольствием наслаждаться хорошо приготовленной едой, слушать звуки природы или незатейливой народной музыки, ощущать на своем лице дуновение ласкового ветра или чувствовать руками прохладу воды из ручья.

Однако все это возможно, когда мы здоровы и не затронуты ни стрессом, ни его изнурительными последствиями – неврозами. Если бы жители Больших Городов были с детства обучены навыкам получения положительных эмоций от своих ощущений и восприятий, людей, заболевших неврозом, было бы значительно меньше.

Испытав сильный стресс, многие люди нередко теряют способность получать удовольствие от своих ощущений. Последствия стресса приводят к тому, что органы чувств словно глохнут и перестают передавать нам сведения об окружающем мире. Невротик не ощущает вкус еды, аромат цветов, нежность прикосновений.

Задача психолога и психотерапевта – научить клиента вновь хорошо различать качества различных ощущений и их оттенки, потому что они служат одним из главных источников переживания ощущения счастья жизни.

Бывает и другая крайность – *гиперпатия* – чрезмерное повышение чувствительности, когда обычные нейтральные раздражители вызывают неприятные и болезненные ощущения. От тихого, но неожиданного слабого прикосновения человек сильно вздрагивает. Для него становятся непереноси-

мыми резкие звуки и яркость обычного дневного света. Первая помощь, которую человек, испытавший стресс, может оказать себе сам или с помощью психотерапевта, – это возвращение органов чувств к нормальной работе.

Восприятие отличается от ощущения тем, что предмет берется в совокупности всех присущих ему свойств. Мы можем ощутить сладко-кислый вкус, сочность плода, гладкость его кожи. Но все вместе мы назовем это яблоком.

Целительные возможности ощущений и восприятия, приносящих людям чувственную радость, известны с давних времен. Лечение звуками, цветом, прикосновениями, ароматами и, наконец, просто вкусной едой, освежающими соками и виноградным вином практиковалось и практикуется многими народами в самых разных культурах.

Органы чувств – уши, глаза, полость рта, наша кожа и нос, если они функционируют так, как природа их запрограммировала, дают человеку огромное количество ощущений, которые в организме превращаются в энергию жизни. И тот человек, у которого органы чувств работают хорошо, неподвластен неврозам, потому что органы чувств могут всегда найти радость и удовольствие там, где глухой к своим ощущениям человек их отыскать не может.

Вот эти целительные ощущения:

- *слуховые* – через прослушивание звуков природы и музыки;
- *зрительные* – в процессе созерцания природных пейза-

жей, картин живописи и фотослайдов природных явлений;

- *тактильные* – в виде классического поверхностного или глубокого массажа тела, головы и восточного массажа (акупунктуры) при воздействии на биологически активные точки. Сюда же надо отнести различные водные, грязевые, воздушные и солнечные ванны;

- *обонятельные* – через вдыхание различных ароматов и запахов (ароматерапия);

- *вкусовые* – через поедание различных блюд.

## **2.2. Звуковые ощущения**

Естественные звуки природы – шум листвы и морского прибоя, журчание ручья – относят к так называемым белым шумам, которые наиболее естественно воспринимаются нашим ухом. Они отличаются от музыкальных звуков тем, что не имеют точной и фиксированной частоты колебаний.

Восприятие звуков природы помогает уставшему человеку быстро войти в ресурсное состояние, почувствовать свое единство с матушкой-природой, быстро отдохнуть и набраться в этом состоянии необходимой энергии. Специальные аудиокассеты и СД-диски с соответствующими записями звуков природы и пения птиц пользуются сегодня большой популярностью.



# 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.