



ПАВЕЛ  
ФЕДОРЕНКО

# ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД

ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРАХОВ,  
ТРЕВОГ, ПАНИКИ, ВСД

СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

БЕЗ ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ТРЕВОГ

3-е издание

Умный самоучитель психологии



Умный самоучитель психологии

Павел Федоренко

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

«Издательство АСТ»

2021

УДК 616.85  
ББК 56.12

**Федоренко П. А.**

Эффективный метод избавления от страхов, тревог, паники, ВСД. Счастливая жизнь без панических атак и тревог /  
П. А. Федоренко — «Издательство АСТ», 2021 — (Умный самоучитель психологии)

ISBN 978-5-17-136936-1

Если вы: • устали от постоянных страданий и мечтаете освободиться от панических атак, ВСД, тревоги, фобий, навязчивого мышления и других переживаний; • хотите по-настоящему наслаждаться каждым моментом жизни, забыв о бесконечных страхах; • устали от бесконечных поисков решения своих проблем, чудодейственных лекарств или методов; • готовы взглянуть на мир по-новому – глазами здорового и счастливого человека, можете, наконец, остановиться и вздохнуть спокойно. В этой книге вы найдете все, что вам необходимо для возвращения к здоровой, полноценной жизни. 3-е издание В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616.85  
ББК 56.12

ISBN 978-5-17-136936-1

© Федоренко П. А., 2021  
© Издательство АСТ, 2021

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие                                      | 6  |
| Раздел 1   | 7  |
| Глава 1. Моя история                             | 7  |
| Глава 2. Вегетососудистая дистония и тревожность | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 16 |

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

© Федоренко П., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2021

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

\* \* \*

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

## Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

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

## Раздел 1

### Вегетососудистая дистония



### Глава 1. Моя история

Для того чтобы вы понимали всю глубину и суть данной книги, а также знали, почему именно я имею право ее писать, расскажу свою историю.

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

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

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

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

## Как все начиналось

До определенного момента я и не подозревал, что такие вещи, как паническая атака (ПА) и агорафобия, вообще существуют. Если бы еще пять лет назад мне сказали, что можно бояться выйти из дома – я бы покрутил пальцем у виска. Но сейчас как никогда знаю и понимаю, каково это – быть заключенным в темницы своего разума.

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

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

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

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

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

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

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

На истории с легкими все не закончилось. Появились проблемы с желудком, позвоночником, сердцем. Жуткие боли в груди, аритмия, головокружения – и еще целый ряд симптомов. Все это, естественно, сопровождалось огромным количеством медицинских обследований, причем платных. Проверил все органы, которые только возможно. По анализам здоров, хоть в космос посылай. А на деле мое тело постоянно болело. И хотя еще не испытывал проявлений агорафобии и мог перемещаться куда угодно и один, тревога все больше и больше заполняла мою жизнь.

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

После первой панической атаки жизнь изменилась кардинально. Без таблеток из дома я больше не выходил, стал бояться определенных мест, так как казалось, что приступ настигнет именно там. И с каждым днем их становилось все больше и больше. Самое интересное, что



никто из моего окружения и подумать не мог, какой ужас творится у меня внутри – я казался вполне здоровым и полноценным молодым человеком.

### **Тщетные попытки решить проблему**

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

Форумы, сообщества в социальных сетях, сайты медицинской тематики стали моими друзьями! Из форумов я узнал, что проблема ВСД и ПА является сугубо психологической и для ее устранения необходимо обратиться к психотерапевту.

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

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

Социальные сети очень невротизируют людей. Раньше мы изредка встречали бывших одноклассников и однокурсников, не зная толком, как они живут и как проводят время. Увидев у старого знакомого дорогую новую машину, мы могли короткое время позавидовать, а потом забыть. Сейчас же каждый день перед нашими глазами мелькают фотографии счастливых людей, которые постоянно где-то тусуются, фотографируются со звездами, девушки стоят с огромными букетами цветов, мужчины на крутых машинах. И самое смешное, что, глядя на эти фотографии, мы не задумываемся о том, что цветы девушка могла купить себе сама, чтобы сделать фотографию и выложить ее в соцсеть, что парень сфоткался в чужой машине, что на отдых в Турции кто-то копил несколько лет, отказывая себе во многом. Зато нам кажется, что все живут лучше нас. Но это иллюзия, и вы должны помнить о ней. Никто не будет выкладывать фотографии спросонья, фотографии пьяного мужа, пришедшего с работы и устроившего дебош, фото слез, обид и разочарований – ничего этого не будет.

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

Есть ли выход?

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

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

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

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

*С уважением, Павел Федоренко*

## Глава 2. Вегетососудистая дистония и тревожность

### Как возникает вегетососудистая дистония?

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

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

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

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

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

ВСД? Что это? Как это?

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

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

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

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

Врачи заявляют, что у вас нет никаких страшных заболеваний, это просто ВСД. Но вам мало о чем говорит эта аббревиатура. Вы делаете УЗИ сердца, МРТ головы, проверяете желудок, чтобы выяснить, чем же все-таки больны. И в какой-то момент в вас вселяется дикий

страх: бешено колотится сердце, вы панически боитесь и думаете что-то вроде: «Ну, все! Умираю!».

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

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

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

Дереализация – нарушение восприятия, когда окружающий мир кажется нереальным.

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

## Симптомы ВСД

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

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

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

## Вегетативная нервная система

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

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

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

Управляемый отдел нервной системы – это наш спинной и головной мозг. Если я пишу, то в этот момент управляю одной из частей нервной системы – двигаю рукой. Когда хожу,

ем, разговариваю, я влияю на управляемую нервную систему. Она не представляет для меня особого интереса, поскольку, как правило, с ней проблем у людей не возникает.

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

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

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

## Строение и функционирование вегетативной нервной системы

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

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

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

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

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

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

Проблема возникает, если ВНС работает некорректно, включается, когда это не нужно: вы идете в метро – и сердцебиение учащается, вы заходите в магазин – и возникает головокружение, вы выходите на улицу – и кажется, что сейчас потеряете сознание.

Необходимо чувствовать разницу между «нормальным» волнением и «аномальным». Вспомните: вы всегда волнуетесь перед каким-то важным радостным событием (поездка в

отпуск, праздник, свадьба), накануне ночью, вероятно, плохо спите, организм возбужден, вы с нетерпением ждете завтрашний день. И волнение, бессонная ночь, сердцебиение не кажутся чем-то из ряда вон выходящим – вы понимаете: организм работает корректно.

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

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

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

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

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

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

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

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

### Метод «морковки»

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

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

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

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

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

### **Вегетососудистая дистония – это не болезнь**

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

Слово «дистония», то есть «разбалансировка», указывает на сбой в работе организма. Вегетососудистая дистония – это неправильное функционирование сосудов, которые или расширяются, когда должны сужаться, или наоборот. И достаточно привести в нормальное состояние вегетативную нервную систему, чтобы все в организме заработало правильно и симптоматика прошла.

## **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.