

18+

ОЛЬГА КОРЧИНСКАЯ

Моя Эмоция



После выхода книги «Я неРВолог» мне было очень приятно видеть ваш живой отклик. Это доставило мне огромное удовлетворение от проделанной работы и вдохновило на дальнейшее творчество. Вторая книга посвящена женским эмоциональным расстройствам, паническим атакам и всему, что входит в понятие «Моя эмоция». Это больше «женская» книга, хотя третья глава будет интересна и мужчинам тоже – тем мужчинам, которые не понаслышке знают, что такое панические атаки, и героини книги с ними сражаются.



Ольга Корчинская

Моя Эмоция

«Издательские решения»

Корчинская О.

Моя Эмоция / О. Корчинская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-511809-7

Нам никогда не узнать, что происходит в голове у случайного прохожего и как это влияет на его картину мира. А зачастую и наш собственный редактор реальности работает на автопилоте в ущерб нашему здоровью и благополучию. В этой книге невролог Ольга Корчинская познакомит вас с несколькими персонажами, которые помогут вам взять управление жизнью в свои руки — стать чуть более осознанными, здоровыми и счастливыми.

ISBN 978-5-00-511809-7

© Корчинская О.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Глава 1	7
Твоя внутренняя «гОрмония»	7
Часть первая, или же «Я самый несчастный в мире человек» (с) Карлсон	7
Часть вторая, или же «Какой чудесный день! Какой чудесный я...» (с) Мышонок из мультфильма	8
Часть третья, или же «В гОрмонии с собой»	9
Часть четвертая, или же «Спасение утопающих – это...» (продолжение фразы все знают)	11
Глава 2	15
Неврологические истории	15
История первая	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Моя Эмоция

Ольга Корчинская

© Ольга Корчинская, 2020

ISBN 978-5-0051-1809-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

После выхода книги «Я неРВолог» мне было очень приятно видеть ваш живой отклик. Это доставило мне огромное удовлетворение от проделанной работы и вдохновило на дальнейшее творчество. Эксперимент под названием «А напишу-ка я книгу» дал хорошие результаты – и в виде «подзарядки» для написания новой книги, и в виде благодарных отзывов моих пациентов-читателей. Честно говоря, первую книгу я, можно сказать, и не писала – я просто объединила в один документ все то, что было опубликовано мною на facebook за три года. Должна признаться, что держать в руках свою книгу – это очень приятное ощущение, оно стимулирует не останавливаться, а писать еще и еще.

Желание что-то написать находит на меня внезапно, это может быть обусловлено как хорошим, так и плохим настроением. Пока не заметила, что конкретно побуждает меня бросать все свои дела и садиться к компьютеру, но иногда это желание я ощущаю очень остро. Видимо, это и называется вдохновением. Вообще, очень интересно отмечать в себе какие-то новые ощущения, ранее тебе неизвестные.

Я не считаю себя писателем, просто у меня достаточно свободного времени, которое можно посвятить такому социальному проекту – ведь то, о чем я пишу, это не сказки и не домыслы. Я пишу о самых частых неврологических проблемах и заболеваниях. И стараюсь подавать материал не в стиле скучной лекции, а предлагаю его читателю в легкой форме и доступном изложении. По крайней мере, именно к этому я и стремлюсь.

Для второй главы этой книги я придумала пять героинь, и все происходящее в этой главе прямо или косвенно будет связано с этими девушками: они будут периодически попадать в какие-то «неврологические» истории.

В целом, эта книга посвящена женским эмоциональным состояниям, тревожным расстройствам, паническим атакам и всему тому, что входит в понятие «Моя Эмоция». Это больше «женская» книга, хотя третья глава будет интересна и мужчинам тоже – тем мужчинам, которые не понаслышке знают, что такое панические атаки, и героически с ними сражаются.

На обложке книги я продемонстрировала, что буква «Я» в словосочетании «Моя Эмоция» – основная и смыслообразующая, ведь именно от нас (от тебя, от меня, от нее) зависит, ЧТО мы испытываем, КАКИЕ чувства нас одолевают. А все остальные слова кроссворда на обложке – это показатель того, как одновременно в нас умещаются все эти определения. И приятные, и не очень. И насколько наше восприятие СЕБЯ, наше самоощущение, зависит от внутреннего душевного состояния.

Надеюсь, заинтересовала вас таким вступлением и книга вам придется по душе.

Желаю вам приятного прочтения.

Глава 1

Твоя внутренняя «гОрмония»

Кто ты сегодня? Кем ты себя сегодня ощущаешь? И как ты себя сегодня чувствуешь? Какова причина? И связаны ли эти ответы между собой?

Почему иногда ты себя чувствуешь озорной, смешливой и чересчур активной? Надеваешь рваные джинсы, черную майку и крупный кожаный браслет на запястье, выбираешь среди множества сумок рюкзак и думаешь о том, как было бы прикольно, наверное, сорваться и уехать автостопом в Грецию. Есть там оливки с деревьев и гулять между кипарисами, любуясь морем на закате. В тебе полно силы и энергии для покорения любых горных вершин и решения всех задач. Ты чувствуешь себя сильной и уверенной в себе, ты ничего не боишься.

А иногда в тебе просыпается бизнес-леди, и хочется надеть пиджак и юбку-карандаш, строить планы, записывать их в ежедневник, повышать голос на сотрудников, постукивать нетерпеливо ноготками дорогого маникюра по столу и честно заслужить прозвище «стерва».

А порой так хорошо быть домашней и милой, разводить цветы на террасе, печь печенье на полдник, ходить в халате и пушистых тапках с ушами, не краситься, лепить патчи под глаза и смотреть сериалы про любовь, обнимая кружку кофе с молоком.

А еще случается тот день, когда ты ненавидишь все живое, тебя раздражает абсолютно все: и сломанный каблук вызывает истерику, и при этом хочется курить, хотя бросила уже лет 10 назад...

Так какая ты на самом деле? Кто ты?

И как все это может сочетаться в одном человеке?

Сколько еще «Я» ты вмещаешь в себе? Какие из них ты подавила, а каким дала возможность проявиться? Кого ты показываешь людям, а кого прячешь? Хорошо ли ты себя знаешь и понимаешь?

Дело все в том, что Ты – это бесконечное множество проявлений, ТЫ уникальна в своих комбинациях, разреши СЕБЕ быть СОБОЙ сегодня и всегда. Это ли не счастье – иметь возможность быть собой!

Тебе сегодня хочется уюта и поваляться? Сделай это с удовольствием. Но только не кори себя за лень – одно из твоих «я» в этом нуждается, нельзя давить его желание и слушать голоса других. Да и женские гормональные колебания во многом могут объяснить потребность иногда полежать, побыть ленивой. Они же оправдывают неугомонную активность и целеустремленность в какой-нибудь другой день.

Итак, рассмотрим «гормональные качели» поподробнее.

Часть первая, или же «Я самый несчастный в мире человек» (с) Карлсон

Она просыпается уже без настроения, на улице еще совсем темно. Она терпеть не может это ненавистное полшестого, особенно в зимний период. Летом хоть солнце и светло – от этого чуть легче.

Открыв глаза, она думает о том, что надо вставать и начинать проживать этот очередной день сурка. Плетется без сил в ванную, в зеркале видит уставшую женщину с нездоровым цве-

том лица и синяками под глазами. Заставляет себя хоть как-то накрасить ресницы и создать видимость, что все внутри хорошо.

Хотя нет, совсем нехорошо, но кому об этом скажешь? Кому это интересно вообще?

Потом ставит на плиту чайник, будит сына и младшую дочь.

Да, сейчас поглажу. Да, бутерброды так бутерброды, не хочешь – не ешь кашу. Зачем я ее варила? Только, время потеряла. Хорошо, поглажу другую. С вечера можно было мне сказать об этом? Мне же тоже собираться надо, наверное.

Все, идите уже. Дверь захлопнулась. Выпроводила.

Надо как-то взбодриться, вся надежда на кофе. Аппетита нет совсем.

В метро кружится голова и хочется упасть. Прислонившись к стеклу, вопреки написанному правилу, закрыв глаза, думает о том, что каждый день вот так часами люди едут в забитых вагончиках и что бы было, если все внезапно встанет, поломается, обрушится? А, впрочем, даже и не жалко умирать, подумаешь...

Что хорошего вообще – работа, которую не любишь, но на которую вынуждена ходить. Одно и то же каждый день, «зато по специальности», а я, может, вообще рисовать хотела всю жизнь или флористикой заниматься, а не вот этот вот все.

Какой смысл в этих всех перемещениях и ежедневном мельтешении? Как муравьи какие-то, туда-сюда, надоело.

Муж, дети, быт – радости ничего не приносит давно. С мужем как посторонние, чувств почти не осталось, говорить не о чем, сын подросток – не уважает, хамит.

Где вообще брать позитив, если все тухло?

Дождь, небо низкое, все серое такое. Еще и собачье дерьмо кругом валяется, твою мать, чуть каблучком не въехала. Три года в одном и том же пальто хожу, а Лена снова в обновке вчера пришла.

Коллега на работе откровенно подсиживает, но улыбается и лицемерит. Подруга единственная – и та язвит, и давно понятно, чем больше открываешься, тем хуже. Люди бьют именно туда потом, в слабое место.

На автомате она проводит день в офисе: принтеры, документы, бесконечные бумажки, подписи.

Придя с работы, завернувшись в плед, лежит, жалеет себя и плачет. Нет ни сил, ни энергии, а надо готовить ужин. Что приготовить-то? Фантазии ноль. Потом уроки делать с сыном, младшей сказку почитать. Самой бы кто сказку почитал. И погладил.

Засыпает спиной к мужу, свернувшись калачиком в тягостных раздумьях о смысле жизни и непонимании своего места и цели, заранее ненавидя утро следующего дня...

Часть вторая, или же «Какой чудесный день! Какой чудесный я...» (с) Мышонок из мультфильма

Открыв глаза и сладко потянувшись, почувствовала мягкость нового постельного белья. Какое же оно приятное все-таки. Приняла душ, накрасилась, вот хорошо же, что поменяла парикмахера, так девочка подстригла удачно, все сразу замечают и комплименты делают.

На завтрак – пирог, вечером испекла со сливами, вкусный получился. Кофеек к нему прям просится, ммм. Отлично. Пять минут для себя в тишине и спокойствии.

Деткиии, встаем-встаем! Сын такой взрослый уже, но обниматься еще дается, бурчит, конечно, но дается. Малышка сонная такая смешная в своей пижамке.

Смотри, что мы сегодня наденем – твою любимую кофточку с мишкой. Давай сюда свои кудряшки, сейчас мы тебе сделаем красивый хвостик. Твой Сережка в садике в обморок упадет от такой красоты.

Да, конечно, не ешь кашу, если не хочешь, я ее вечером съем, не проблема. Или папа сейчас съест.

Всем хорошего дня, я побежала, а папа всех завезет по школам-садикам.

В метро, удачно пристроившись в уголке, дослушала аудиокнигу, есть о чем подумать. Надо, кстати, подруге посоветовать почитать, у нее ситуация похожая. Уже неделю срывается на всех, наверное, с мужем снова поругалась.

Какое классное пальто все-таки у меня, цвет отличный, не первый сезон ношу, до сих пор нравится, и фасон удобный. И смотрится не хуже, чем новое у Лены.

Ничего себе, какая клумба шикарная. Ну умеют же. Молодцы какие. Вчера бежала тут, даже не заметила. Помню, что чуть не поскользнулась тут вчера – какая-то собачка постаралась, а клумбу не помню.

В обед надо сходить с девчонками из офиса в то кафе, что рядом открылось, стильно так выглядит снаружи, интересно, какая там кухня и интерьер.

Начальник удивил так удивил, выдал премии к праздникам.

Кстати, можно бы съездить за город на выходные, погоду обещают хорошую, листьями пошуршать-походить-подышать-подумать. Да, надо будет с мужем обсудить это, хорошая идея. И дети рады будут.

На работе коллега веселил и балагурил, подарил смешную ручку. Может, зря я на него взъелась? Конкуренция всегда была, есть и будет, но это даже хорошо, это стимулирует. Сразу на курсы записалась дополнительные, чтобы не отставать.

О, интересный рецепт в ленте промелькнул, и так просто и без заморочек, теперь я знаю, что у нас будет на ужин сегодня, отлично.

Вечером, просмотрев три серии подряд любимого сериала в обнимку с мурчащим котом, засыпает, счастливая и довольная...

Часть третья, или же «В гОрмонии с собой»

Да, конечно, это одна и та же женщина. И самое невероятное, что это один и тот же день. Обычный, ничем не примечательный среднестатистический нормальный день, каких много. Почему же наша героиня так по-разному проживает этот день, и как это можно объяснить физиологически?

Сразу хочу отметить, что мы рассматриваем женщину, у которой нет неразрешимых глобальных проблем, у нее не случилось горе, все, кого она любит, живы-здоровы, да и сама она вполне здорова. У нее хорошая семья, у нее есть еда и крыша над головой. У нее нет смертельного диагноза, о котором она недавно узнала.

Откуда же тогда возникают все эти чувства уныния, тоски, безысходности, грусти, гнетущего несчастья без весомой и основательной причины?

Почему в первой части она была неспособна видеть хорошее в своей жизни, мозг цеплялся только за негативные моменты?

Возможно, это ее и раньше, конечно, раздражало, но в «несчастливом» дне это ощущение обострилось в разы и было гипертрофированно.

А во второй части истории она уже спокойна и пребывает в хорошем расположении духа, улыбается и чувствует себя довольно хорошо.

Не говорим сейчас о биполярном расстройстве, эта женщина психически здорова, и такие ощущения в большей или меньшей степени склонны испытывать многие из нас.

Такое дисфорическое настроение, т.е. нестабильное в своей эмоциональной окраске, обусловлено нарушением гормонального гомеостаза («постоянства») в организме. И эти игры гормонов («играй, гормон») очень часто нас подставляют и заставляют переживать такие (или похожие) негативные ощущения.

Что же конкретно управляет нашей героиней и вызывает ощущение глубокого несчастья?

Снижение концентрации серотонина вызывает чувство неудовлетворения собственной жизнью, апатию, неуверенность, тревогу, панические атаки, нарушение сна. Мы становимся более подвержены стрессовым факторам, нас легко выбить из колеи. Даже порог болевой чувствительности снижается, и нам легко причинить боль, как душевную, так и физическую.

Чем меньше серотонина мы получаем в течение дня, тем хуже мы спим, т.к. уровень мелатонина напрямую зависит от количества серотонина. А плохой беспокойный прерывистый сон, в свою очередь, понижает серотонин. Так возникает замкнутый круг.

Поэтому сон – это очень важный момент, и его расстройство – это очень тревожный признак. Если нарушен сон, то в 90% нам обеспечено депрессивное плохое настроение.

Даже положение человека в позе «эмбриона», в темной комнате, в тишине, способствует выработке мелатонина, это не шутки. Но о способах себе помочь в такие моменты я напишу в 4-й части этой главы.

Эндорфин (гормон радости и забвения), дофамин (гормон удовольствия, внимания, концентрации) – это два нейрорегулятора, которые очень важны для нашего эмоционального фона.

При сниженном уровне дофамина возникает чувство вины, снижение мотивации, прокрастинация, мы теряем интерес ко всему происходящему, не хотим никого видеть.

А при сниженной концентрации эндорфина возникают хронические необъяснимые боли, пропадает удовольствие от жизни, и снова преследуют депрессия и апатия.

Окситоцин (гормон доверия и материнства) создает ощущение нужности, значимости, востребованности. Он обеспечивает формирование социальных связей и ощущение комфорта среди людей. Именно он вызывает желание улыбаться. Кстати, любое социальное взаимодействие (командный спорт, например) повышает уровень окситоцина.

Девушка со сниженными уровнями серотонина, окситоцина не способна влюбиться просто физиологически.

Очень важный момент: если вам грустно, хочется плакать, то надо дать выход этому обязательно. Именно в той форме, как просится и хочется. Во время плача компенсаторно выделяется эндорфин, и поэтому становится легче.

Кроме того, сдержав негативную эмоцию в себе, вы запустите другой механизм, который может привести к психосоматическим нарушениям. К примеру, сдержанная злость переходит в сдержанную печаль. А печаль – в отвращение, отсюда ком в горле, боли в желудке и расстройства работы кишечника.

Кстати, о кишечнике. Это очень важный орган в теме эмоциональной регуляции – более 80% серотонина выделяется именно тут. Не зря кишечник называют «вторым мозгом». И не зря в патогенезе синдрома раздраженного кишечника серотонину уделяется особое внимание.

И наоборот, если плохое настроение возникает очень часто – проверьте функцию кишечника, возможно, его работу необходимо откорректировать и тем самым восстановить уровень серотонина.

Также нужно понимать, что выделение нужных гормонов стимулируется их сниженной концентрацией (принцип саморегуляции), поэтому любая печаль, в конечном итоге, служит для того, чтобы привести к выбросу «хороших» веществ, посланных нам, чтобы помочь.

Поэтому, если вы будете запрещать себе печалиться, вы перестанете испытывать и положительные эмоции, все слишком взаимосвязано.

Запрещать не нужно – надо просто подстроиться под эти «качели» и сохранять баланс.

Важно еще то, что, пребывая в длительных стрессовых условиях, т.е. живя с повышенным уровнем кортизола и адреналина, организм начинает продуцировать недостаточное количество серотонина. Чем больше кортизола, тем хуже настроение, все логично.

А депрессия биохимически – это результат заключительной стадии стресса, т.е. стадии истощения собственных ресурсов и стадии, когда собственные методы психологической защиты уже не работают.

Существует еще один «хороший» гормон, о нем редко упоминают, но именно его концентрация повышается, когда женщина меняет обстановку, пытается «переключиться», делает что-то для разнообразия, полноценно отдыхает. Это ДЭГА – дигидроэпиандростерон, его еще называют «гормоном молодости», и именно он защищает организм от стрессового влияния кортизола.

Кроме этих колебаний между уровнями веществ «счастья» и «несчастья», на женщину оказывают влияние также и половые гормоны, как без них. Именно повышение прогестерона с 18-го дня цикла приводит к тому, что женщина становится рассеянной, раздражительной и плаксивой. А понижение другого женского полового гормона, эстрадиола, может привести к снижению выработки серотонина.

Не могу оставить в стороне и щитовидную железу – ее повышенная или пониженная функция тоже очень влияет на эмоциональный фон (недостаток гормонов приводит к депрессии, апатии, сниженной концентрации внимания, рассеянности, а избыток – к агрессивности, злости, взвинченности).

Цель всей этой главы, состоящей из нескольких частей, показать, что наше внутреннее спокойствие и равновесие находятся под прямым влиянием сбалансированной работы гормонов и нейрорегуляторов.

Что гармония – это «гОрмония», по-другому и не скажешь.

Итак, ЧТО ЖЕ с этим делать, КАК привести себя в порядок и вернуть в свой «счастливый» день.

Часть четвертая, или же «Спасение утопающих – это...» (продолжение фразы все знают)

Значит, еще раз: цель этой главы, состоящей из нескольких частей, заключается в том, чтобы донести и обосновать, что:

- вы не истеричка;
- вы нормальная женщина;
- ваша жизнь не настолько ужасна, как периодически кажется;
- вы не больны;
- вы не тряпка;
- вы не должны себя винить за эти чувства, когда вам плохо без причины;
- вы – обычный живой функционирующий биологический организм, эмоции которого находятся под властью определенных гормонов, нейромедиаторов, нейрорегуляторов и нейротрансмиттеров.

И самое главное – этого не нужно бояться, в этом надо разобраться, понять и знать заранее, КАК помочь своему организму в случае, когда тяжело сохранять равновесие и внутреннюю гОрмонию.

К сожалению, мы не можем влиять напрямую на уровень гормонов, вызывающих ощущение счастья, т.е. на серотонин, дофамин, окситоцин и эндорфины. Мы не можем постоянно поддерживать их в нужных концентрациях. У человека нет такой опции. Также мы не можем контролировать уровень кортизола и адреналина. Мелатонин нам тоже не подвластен.

Жить бы было намного проще, умей человек управлять всей этой «фабрикой» простым нажатием в нужный момент на нужную кнопку. Но нет.

Зато мы можем все об этом знать, заранее продумать свои, личные, способы, восстанавливающие пошатнувшееся гормональное равновесие и эмоциональную стабильность.

Ну и, соответственно, помочь себе выйти из «несчастливого» дня, быстро перевести его в привычный «счастливый».

Тут есть важный нюанс: в состоянии, когда нам плохо, мы не можем на полную мощь использовать все эти знания, потому что мозг работает немного неадекватно (где-то даже против нас) и пытается нас запутать («да, все плохо, да, ты ничтожество, да, у тебя ничего не получится, да, твоя жизнь не имеет смысла»).

В такие моменты необходимо максимально абстрагироваться, не вовлекаться и не погружаться в эти переживания, дистанцироваться и представить, что мы просто сейчас спасаем кого-то близкого нам и очень нам дорогого.

Вы же любите себя?

Вы же не хотите, чтобы «она» (я сейчас говорю о вашей внутренней женщине, о личности) мучилась, страдала, изводила себя и плакала?

Вот и помогите «ей» тогда, когда «она» находится в расшатанном состоянии. Ведь «она» – чудесная, милая, добрая, искренняя, ну ведь жалко же ее, ну честное слово.

Что же делать, когда становится внезапно плохо?

Во-первых, зафиксируйте этот момент, словите его.

Да, оно пришло. Это не плохо и не хорошо, это просто факт.

Просто наступил сбой.

Возможно, вы были сильными слишком долго и держались из последних сил, сохраняя лицо. А может, задеты ваши индивидуальные триггеры, которых у каждого человека чрезвычайно много – все мы очень сложные и очень разные. Не исключено, что просто ваши методы психологической защиты и гигиены не сработали.

Сейчас главное – осознать, что вы немного «поломались» и начнете выдавать не совсем адекватные реакции и эмоции.

С этого момента будьте к себе терпимее и не очень-то обращайтесь внимание на свои выходки. Вы же понимаете, что сейчас ваша реакция и поведение находятся под властью определенных веществ.

И это не жизнь сейчас такая ужасная, это ваша реакция сейчас на нее такая. А жизнь ровно такая же, как и была вчера, когда вы чувствовали себя вполне счастливой. Ведь вы помните, что было вчера? Ну вот.

Во-вторых, надо нормализовать уровни гормонов.

Поэтому делаем все то, что восстановит их концентрацию. От организованной и целенаправленной деятельности будет еще один дополнительный плюс. Ведь давно понятно, что лучшее средство победить панику и тревожное расстройство – методично выполнять какие-то действия. Это отвлекает мозг и уводит его в сторону от прокручивания волнующей вас мысли по кругу, где с каждым оборотом уровень тревоги будет только усиливаться.

Как мы можем восстановить баланс:

1. Еда

Нас интересуют продукты, богатые триптофаном. Через «не хочу» необходимо заставить себя подняться с кровати и сварить два яйца или овсяную кашу, или сделать омлет со шпинатом. Или бутерброд из цельнозернового хлеба и кусочка сыра. Плюс банан. О бананах все давно уже знают, думаю. Кашу можно сверху посыпать орешками или любыми семенами. И изюмом. Сфотографируйте себе это, может, пригодится потом.

На обед желательно съесть рыбу, потому что там триптофан + магний, а он нам тоже необходим. Шоколад, любое сладкое в умеренных количествах.

На ужин – мясо птицы. Или что-то молочное.

Если найдутся силы, то можно сходить в суши-бар: лосось, соевый соус – это то, что нужно для синтеза серотонина.

Все вышеперечисленное – это источники триптофана, он не синтезируется в организме, поэтому мы его можем получить только извне.

Много останавливаться на еде я не буду, это все есть в свободном доступе в интернете, и для консультаций на эту тему существуют нутрициологи и специалисты по питанию.

2. Физическая активность

Я не заставляю и не принуждаю вас идти в спортзал в те минуты, когда хочется свернуться калачиком и лежать. Но знайте, что любая физическая активность будет повышать уровень эндорфинов и серотонина.

Бег в парке, плавание, фитнес, гимнастика – сорока минут вполне достаточно, чтобы запустить нужные процессы.

Когда я просыпаюсь, и мне нехорошо – я молча встаю, одеваюсь и бегу на улицу. Два раза я себя заставила это сделать, но на третий я шла с благодарностью к себе, потому что знала, что мне однозначно станет легче. И что, оставшись дома, я себе сделаю только хуже.

Если дождь и погода нелетная, молча встаньте и уйдите в другую комнату. А там начните приседать или совершать какие-то движения, дайте немножко нагрузки мышцам. Просто методично делайте это, зная о том, что скоро станет легче.

И оно действительно немножко отпустит.

3. Внешние источники удовольствия

У каждого человека свои пристрастия, свои хобби и увлечения. У каждого есть то, что ему нравится и приносит удовольствие, наслаждение, радует его, вызывает улыбку. Постарайтесь обязательно сегодня побаловать себя. Ухаживайте за собой, будто вы больны.

Думайте о себе в данный момент в третьем лице, потому что ваш мозг будет вам твердить: «Мне ничего не нравится, меня ничего не радует». Это неправда, не слушайте его сейчас.

Вы знаете, что «она» любит массаж, так срочно запишите «ее» сегодня на массаж после работы. Тем более, массаж понижает уровень кортизола, ну и, конечно, же повышает дофамин, серотонин и окситоцин.

4. Медикаментозная поддержка

Если есть возможность и нет аллергии, то примите сегодня витамины группы В.

И витамин С тоже не помешает. Можно еще принять комплексный растительный успокоительный препарат, в составе которого мята, Melissa, липа, хмель и т. д. Заварите, кстати, и чай с Melissa или мятой. В красивой чашке. Все мелочи важны, из этого и состояло ваше счастье – вспоминайте его.

5. Не сидите дома

Обязательно нужно попасть на свежий воздух, на природу, на солнце.

Найдите 15 минут и просто посидите с закрытыми глазами на скамейке в парке. Ни о чем не думая.

Наоборот, лучше в это время применить упражнение «Метла» или «Лодка» или что-то подобное. Смысл «Метлы» сводится к тому, чтобы «расчистить» свой экран от навязчивых тяжелых мыслей, нужно представить метлу, которая тщательно все «выметет» из вашего мозга, и станет чисто. А «Лодка» поможет «упаковать» весь негатив и «отправить в далекое плавание» за горизонт.

6. Сон

Обязательно нужен хороший сон в эти дни. И чем больше вы будете спать, тем лучше. Сон – это перезагрузка для эндокринной и нервной систем, это период для самовосстановления и саморегуляции. Если не получается уснуть самостоятельно, необходимо посоветоваться со специалистом, но спать вы просто обязаны, если хотите быть здоровой и красивой.

7. Общение

О людях, что нас окружают.

Если у вас есть кто-то, к которому вы можете обратиться в такой момент за помощью, то вы счастливый человек. Тут есть много вариантов.

Вы можете поговорить сама с собой – лучше вас никто не знает. Себе вы можете довериться полностью и все рассказать. Также можно поговорить по душам с кем-то из близких, кто поймет ваше положение и не скажет что-то вроде «не занимайся ерундой!» Это может быть подруга, мама, психолог, психотерапевт. В том случае, если вы действительно чувствуете в этом потребность. Главное, не совершать резких движений в такие дни. Не ввязывайтесь в какие-то сложные разговоры, неоднозначные беседы, споры. Лучше побыть наедине с собой, ну или впустить в свой мир, в свое «море» только проверенных людей, которые не «убьют ваших рыб». Вы сейчас ранимы и уязвимы, имейте это в виду.

Распишите себе в блокнотик «свою» программу для выхода из тяжелых дней. Прямо по пунктам. Составьте свой алгоритм самопомощи.

Просто вот сядьте и придумайте, как я буду «ее» спасать, начиная с самого утра. Будьте изобретательны и внимательны к «ней».

И не забывайте, что это пройдет, просто нужно переждать день-два, и все восстановится.

P.S. Еще раз уточню, что речь не идет о клинической депрессии, требующей другого подхода. И мы не говорим о заболеваниях щитовидной железы и надпочечников. Говорим только о периодах плохого настроения у вполне себе счастливой обычной женщины, о методах самовосстановления.

Конечно, если дней «несчастья» становится слишком много, и эти методы не помогают, обязательно обратитесь к врачу. Но если настроение портится всего один-два-три раза в месяц, то это все в пределах нормы.

Желаю всем спокойного, благостного настроения и внутренней гОрмонии!

Глава 2

Неврологические истории

А теперь я хочу вас познакомить с моими героинями. Это прекрасные девушки, и они мне помогут рассказать о наиболее частых неврологических заболеваниях. Описывать эти болезни, как в учебнике, мне не хотелось, это скучно и неинтересно, поэтому я придумала такой ход – представить их в виде отдельных историй.

Итак, приступим.

История первая

Света

30 лет, не замужем. Любит читать. Предпочитает одиночество.

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.