

3 100 000 просмотров на YouTube

Павел **ФЕДОРЕНКО**  
Илья **КАЧАЙ**

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

**#ПОБЕДА**  
над  
страхом,  
паникой, ВСД

Новые  
действенные  
методы



ГРАЙМ  
ψ

Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко

**Победа над страхом, паникой и  
ВСД. Новые действенные методы**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 616.85  
ББК 56.12

**Федоренко П. А.**

Победа над страхом, паникой и ВСД. Новые действенные методы  
/ П. А. Федоренко — «Издательство АСТ», 2018 — (Умный  
тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-105802-9

Книга подробно и доступно рассказывает о причинах возникновения и механизмах функционирования ВСД, панических атак, навязчивых мыслей и действий. Дает эффективные методики для избавления от этих проблем, расписанные буквально по шагам. Данная книга – настоящее спасение для человека, уже мысленно распрощавшегося с нормальной полноценной жизнью. Выполнение всех упражнений и заданий, разработанных авторами, положит конец бесконечным поискам чудодейственного средства для избавления от ваших проблем. Вы получите исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное – начнете путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от невроза и различных проявлений тревоги, страхов и фобий.

УДК 616.85  
ББК 56.12

ISBN 978-5-17-105802-9

© Федоренко П. А., 2018  
© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

От рецензента	6
От авторов	7
Предисловие	9
Глава I. Вегетососудистая дистония	13
Устройство нервной системы человека	13
«Беги или сражайся»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Павел Федоренко, Илья Качай**

## **Победа над страхом, паникой и ВСД. Новые действенные методы**

Макет подготовлен редакцией Прайм

© Федоренко П., 2018

© Качай И., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Спасибо большое автору за раскрытие такой интересной и важной темы! На самом деле литературы и информации о тревогах и ВСД очень мало! Да и та, что есть, написана научным языком, и не всегда понятно, что делать простому человеку! Здесь же все разложено по полочкам! Все очень хорошо и понятно! И для людей, которые сталкивались с этим, и для тех, кто только интересуется данной темой!

*Юлия, Москва*

Читая книгу, я излечивала себя в буквальном смысле, даже законспектировала несколько страниц в блокноте. Многие книги я бросала на полпути, а эту прочитала от корки до корки. Написана очень доступно и легко усваивается. Всем рекомендую книги Павла. Главное, что то, о чем он пишет, – правда, и он сам прошел этот путь и обещает нам дорогу в этой книге.

*Амин, Москва*

Прочитал книгу и понял, что никогда еще за все время, что я ищу решение своих проблем, не находил информации, которая была бы изложена таким простым и доступным языком. Очень многое встало на свои места, стало понятно, что ничего смертельного со мной не происходит. А это уже многого стоит. Много в моей жизни изменилось после прочтения книги. Я очень благодарен автору за эту работу. Сразу видно человека, который прошел все на собственном опыте. И тут не важны какие-то там дипломы, ученые степени, которыми пестрят кабинеты разных психотерапевтов. Здесь важно, что человек прочувствовал все на собственной шкуре и знает, каково это, что такое постоянная тревога, паника, навязчивые мысли, симптомы ВСД и прочие прелести. Рекомендую всем книгу. В ней вы найдете конкретные рекомендации и обретете глубокое понимание того, что с вами происходит. Все далеко не безнадежно!

*Павел, Санкт-Петербург*

## От рецензента

Эпоха активного изучения нейросетей, использования глобального Интернета и широкого вовлечения в социальные сети имеет свои несомненные плюсы. К ним относятся новая форма общения и новые возможности дистанционной коммуникации. Вспомнил я о них не случайно, потому что моё первое знакомство с Павлом Федоренко произошло именно таким образом. Социальная сеть, благодаря доступности её памяти, даже сохранила текст нашего первого дистанционного общения. Тогда Павел поделился своим энтузиазмом от прочитанной книги по методике лечения панического расстройства зарубежного автора. После десятилетия, потраченного на написание диссертации по тревожному расстройству, а также после десятков прочитанных статей и книг на эту тему я несколько спокойнее относился к подобным книгам и не проявлял большого к ним интереса. Однако сам энтузиазм, активность и ищущий ум Павла Федоренко как пассионарной личности отложился в моей памяти достаточно отчётливо.

И вот сегодня, спустя почти десятилетие и уже годы очного знакомства, я очень рад, что имею возможность лично представить очередную книгу Павла Федоренко и Ильи Качая на суд и активное использование заинтересованных читателей. Она – результат не только чтения других книг и теоретических изысканий, а, в первую очередь, итог собственных экспериментов и находок авторов, продукт многих сеансов и тренингов с большой аудиторией тревожных пациентов. Книга информативна, имеет практическую ориентацию и написана понятным обычному и неподготовленному к научным терминам человеку. В то же время книга раскрывает читателю необходимую информацию о собственном состоянии и его специфических составляющих. Но самое главное, книга подробно описывает способы его изменений и алгоритм формирования этих изменений. И, конечно, мне приятно было увидеть и ряд своих шуток и высказываний, нашедших место в этой книге, что наглядно подчёркивает сетевой принцип взаимодействия людей и распространения знаний. Приятного и полезного чтения всем вдумчивым читателям!

**Дмитрий Викторович Ковпак,**

*врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей, медицинской психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации*

## От авторов

В современный век информационных технологий получить информацию о том, что такое вегетососудистая дистония, панические атаки, навязчивые мысли и действия, достаточно просто. Однако вопрос о том, насколько полезной, а главное, безвредной эта информация окажется для человека, находящегося в тревожном состоянии, остаётся открытым. Наверняка вам знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку, вы хватаетесь сразу за несколько методик «излечения» и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего вам не поможет. Возможен и такой вариант, что вы следуете какой-то определённой методике, но и она не приносит результата, а выбирая другую тактику «исцеления», наталкиваетесь на противоположную информацию и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние.

Данная книга предоставляет уникальную возможность положить конец бесконечным поискам чудодейственного средства избавления от ваших проблем, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное – начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от невроза и различных проявлений тревоги, страхов и фобий. Вполне возможно, что при чтении книги вы столкнётесь с информацией, которая будет противоречить опробованным ранее методикам. В этом случае нужно помнить о том, что, раз вы держите в руках именно эту книгу, значит, прежние способы вам не помогли, а поэтому бессмысленно цепляться за старые знания, но есть смысл полностью сконцентрироваться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить вашему мировоззрению. Стоит признать, что на данный момент в нем присутствуют некоторые искажения, которые и привели вас к проблеме, поэтому следует отказаться от старых привычек мышления, чтобы начать формировать новые. Ведь, чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. При этом полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем.

Если вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самого действия.

Вы можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну и получить очень хороший результат, но только реализовав полученные знания на практике. Важно понимать, что быстро избавиться от тревожного расстройства невозможно, так как всю сознательную жизнь вы создавали неадаптивные привычки поведения, за долгие годы став олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга. Только вы удерживаете себя в своём состоянии, и только вы сами можете себе помочь.

Хорошая новость заключается в том, что обратный путь к счастливой жизни займёт гораздо меньше времени, чем вы потратили на то, чтобы добровольно загнать себя в текущее состояние. Но это произойдёт только в том случае, если вы будете проявлять должное усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта придётся очень много работать и терпеть. Вы получите желаемый результат, но главное – это практика, то есть постоянная работа над собой, ключевой элемент которой – стопроцентная ответственность. Именно привычка перекладывать ответственность за свою жизнь на

других людей и обстоятельства, именно желание, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой, именно требования того, чтобы всё происходило только так, как вам хочется, и привели вас к проблеме.

Конечно, вы можете не согласиться, обидеться на эти слова и продолжать придерживаться инфантильной манеры поведения, но чем раньше осознаете, что вы – не идеал, тем быстрее и продуктивнее будет ваша работа над собой. Поэтому первое, что нужно оставить за порогом своей прежней жизни, – это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других людей в своих несчастьях. Кстати, с привычкой осуждать и критиковать других тоже придётся попрощаться.

Только вы являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с вами происходит, является вашей целью, поэтому в ваших и только в ваших руках находится ваша жизнь.

А ещё в ваших руках находится эффективное практическое руководство, которое станет вашим помощником на тернистом, но увлекательном пути к новой жизни.

Важно помнить, что настоящая книга не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит от различных проявлений тревоги. Авторы не обещают гарантированного результата, но дают гарантию эффективности тех методик, которые вы найдёте в этой книге. Результат же будет зависеть только от ваших непосредственных действий. Практика, практика и ещё раз практика позволит вам день за днём ощущать себя лучше. Согласно исследованиям, при чтении книг и прослушивании лекций человек запоминает не более 20 % новой информации, в то время как выполнение практических упражнений способствует усвоению более 50 % информации. Однако ещё большей эффективности человек может добиться при групповом обсуждении и обучении других, поэтому лучше всего решать свою проблему в сообществе единомышленников, объединённых общей целью здоровья. Такой средой, формирующей новое поведение человека, является проект тренингов «Система здорового мышления».

Цель данной книги состоит в том, чтобы помочь избавиться от невроза и тревожно-фобического расстройства, передать накопленные знания и опыт, указать на типичные ошибки в поведении и мышлении, удерживающие вас в проблеме. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели, то есть счастливой жизни, свободной от вегетососудистой дистонии, панических атак и навязчивых состояний. Из предложенной в книге информации вы со временем сможете извлекать пользу не только в плане работы со своей тревогой, но и для самореализации в различных сферах жизни – здоровье, отношениях, финансах и прочих. Постепенно тревога перестанет быть невыносимой проблемой и явится отправной точкой для счастливой жизни во многих её проявлениях.



## Предисловие

Представим среднестатистического человека, живущего среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану – спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам – встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя. Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни, словом, живёт как все. Однако время от времени этого общительного и весёлого человека охватывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет в глазах. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? В современном мире не бывает абсолютно здоровых людей!»

Тем не менее, симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, жар и потливость, резкие боли в позвоночнике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А что, если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, но он по-прежнему не придаёт симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься. Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, человека в одну секунду охватывает неописуемый ужас, пронзает дикая тревога, и ему кажется, что он сейчас упадёт в обморок, умрёт, сойдёт с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько внезапные и сильные, что человек напрочь забывает обо всех социальных нормах, начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям.

Независимо от исхода событий человек оказывается дома в полной целостности и сохранности. Спустя некоторое время он приходит в себя, вновь начинает жить полноценной жизнью, лишь изредка вспоминая досадное недоразумение, но уже обходя стороной супермаркеты и стараясь на всякий случай избегать пробок. Но прежняя безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой уже всерьёз озабочен своим здоровьем и ни за что не захочет оказаться один в супермаркете или в битком наполненном людьми автобусе. Навязчивая мысль о том, что он болен страшной и неизлечимой болезнью прочно засела в его сознании и теперь является его постоянным спутником, где бы он ни оказался.

С целью поиска причины своих крайне неприятных и тяжело переносимых состояний человек, естественно, обращается к врачу. Героически преодолевая духоту поликлинических коридоров, волокиту с направлениями и ненужными анализами, беспрестанно ругаясь в регистратуре и изнывая от ожидания в толпе тоскующих по советским временам бабушек, он, наконец, попадает к врачу. Однако красочный рассказ нашего героя о его внезапных панических состояниях не находит должного отклика у доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень, соблюдай режим дня, попей магний». И выдаёт какую-то бумажку с диагнозом. Продираясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, наконец, читает заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз» или «панические атаки».

Несмотря на то что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили никакой смертельной болезни или хотя бы патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симптомы и страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх закричать на улице и умереть от сердечного приступа. В сознании человека закрадывается

мысль о том, что его недообследовали, и он запускает каскад бессмысленных исследований, тратя огромное количество денег, сил и времени на энцефалограммы и эндоскопии, которые снова не выявляют никаких отклонений от нормы. Но, сделав очередную магнитно-резонансную томографию и взглянув на диагноз, наш герой приходит в ужас от огромного количества сложных медицинских терминов, не отдавая себе отчёт в том, что данное обследование выполняется диагностами, которые всего лишь описывают то, что видят в организме человека, и что непосредственный диагноз может поставить только врач.

Человек начинает себя запугивать, тем более что самочувствие продолжает ухудшаться. Теперь при выходе на улицу мир видится как в кино, отражение в зеркале воспринимается как чужое, да ещё и появляются странные и пугающие мысли нанести вред себе или близкому человеку, выпрыгнуть из окна, избить друга или родителей. Как тут не подумаешь о сумасшествии? Преодолевая стыд, человек обращается к психологу, психиатру или психотерапевту, но всё безрезультатно: «Вроде и шизофрении никто не поставил, а может, они просто не говорят мне о том, что у меня психическое расстройство, не желая меня пугать». Продолжая крестовый поход по врачам и тратя последние деньги на различные обследования, наш герой, как ему кажется, находит причину своих страданий. Оказывается, всё это время у него был пролапс митрального клапана. Но это ещё полбеды, ведь у него вдобавок блокада правой ножки пучка Гиса.

Понятное дело, тревожное мышление нашего героя начинает рисовать в его творческой фантазии леденящие душу картины, как какой-то клапан, будучи в абсолютном пролапсе, вот-вот перестанет открываться или закрываться, или, что ещё хуже, оторвётся и будет циркулировать по всему организму, направляемый кровообращением. Да и блокада не предвещает ничего хорошего. Фантазия сразу отсылает человека к блокаде Ленинграда, которая длилась 871 день, а это значит, что нашему герою придётся страдать ничуть не меньше. Не менее настораживает и правая ножка, которая отчего-то одна (видимо, левая уже давно сама отмерла) и, к тому же, неполноценная, иначе её бы назвали «ногой», а не жалкой «ножкой». Неизвестно откуда взявшийся пучок не добавляет оптимизма, особенно учитывая его принадлежность какому-то Гису, очень уж напоминающему хитрого лиса.

И хорошо, если до того, как у человека разыграется фантазия, ему объяснят, что такие диагнозы есть у каждого второго и что они не представляют никакой угрозы для организма. Однако наш герой уже давно никому не верит и запуган до такой степени, что лишний раз не выходит из дома, прекратил всяческое общение с друзьями и уволился с работы, боясь спровоцировать приступ панической атаки. Он всё отчётливее понимает, что с такими диагнозами долгоиграющую пластинку можно не покупать, поскольку высока вероятность не дослушать её до конца. Добровольно заточив себя в «тюремные» стены своего дома, человек живёт в иллюзии того, что это единственное безопасное место на земле, как будто у него под кроватью находится реанимационный набор для оказания скорой медицинской помощи, а в соседней квартире круглосуточно дежурит бригада санитаров. Как тут не вспомнить премудрого пескаря Салтыкова-Щедрина и чеховского человека в футляре, неустанно беспокоящегося о том, как бы чего не вышло!

Но нашему герою не до шуток. Он донельзя измучен бесконечной тревогой, постоянно меняющимися симптомами и острыми наплывами паники. Он разбит, обессилен и не знает, как жить дальше. В голове одна за другой несутся мысли: «Моя жизнь превратилась в кошмар! Мне никогда из этого не выбраться! За что мне это? Почему это происходит именно со мной? Почему другие люди живут счастливо, и только я страдаю?» Апатию и депрессивное настроение усиливают мысли о том, что его состояния – это божественная кара, наказание судьбы или вообще сглаз и порча. Масла в огонь добавляют родители или родственники, которые поначалу жалеют нашего героя, а по прошествии времени, понимая, что он, вероятнее всего, просто придуривается, начинают злиться и ругаться. Но отсутствие поддержки со стороны близ-

ких рождает желание показать, что человеку реально плохо, что вызывает ещё более сильные приступы паники.

Устав от бесконечных обследований и обвинений со стороны родных, наш герой, казалось, совсем опускает руки, но внезапно вспоминает о том, как часто людям попадаются некомпетентные врачи: то диагноз неверный поставят, то лекарство неправильное назначат, то вообще скальпель внутри живого человека забудут: «Как же я раньше об этом не додумался! Надо искать альтернативные способы лечения!» До предела отчаявшийся и опустошённый, человек хватается за любые методы «исцеления», о которых ранее либо даже не слышал, либо вовсе не помышлял. Но обращение к гипнотизёрам и экстрасенсам, походы к бабкам-целительницам и гадалкам, приём гомеопатических препаратов и биологически активных добавок, иглоукалывание и массаж, чистка кармы и химчистка мозга не приносят устойчивого эффекта, а от антидепрессантов становится только хуже. И, что самое печальное, даже поход в церковь и длительные беседы с настоятелем ничего не поменяли.

Поняв, что, видимо, погорячился с эзотерическими практиками, народными средствами, сомнительными препаратами и нетрадиционной медициной, наш герой вспоминает заветное «О спорт! Ты – мир!» и начинает усиленно вести здоровый образ жизни. Отказавшись от алкоголя и сигарет, теперь он делает зарядку и пробежки по утрам, обливается холодной водой, посещает массаж и бассейн, старается правильно питаться, высыпаться и соблюдать режим дня. Однако надолго нашего героя не хватает, тем более что однажды, желая решить все проблемы одним махом, он переусердствовал в спортивном зале и почувствовал сильные ухудшения: сердце колотилось как бешеное и никак не могло успокоиться, спровоцировав очередную волну паники, которая, в свою очередь, стала источником кардиофобии и навязчивых действий в виде постоянного измерения частоты пульса. Хуже того, теперь его начинают мучить экстрасистолы – абсолютно безвредные дополнительные удары сердца, которые каждый раз воспринимаются как инсульт, хотя на самом деле являются выраженным показателем крепкого здоровья.

Но и на этом мучения нашего героя не закончились. К букету из различных симптомов, панических атак, навязчивых мыслей, депрессии и апатии добавились раздражительность по любому поводу и плохая концентрация внимания. Как за последнюю спасительную соломинку человек хватается за интернет-ресурсы. Судорожно набирая в поисковой строке свои симптомы и диагнозы, он попадает на медицинские сайты, подробно описывающие его проблему. Однако, находясь в тревожном состоянии, человек не задерживается на позитивной информации и, произвольно сопоставляя разные части текста, делает собственную трактовку информации, находя у себя всё новые и новые заболевания, которые организм незамедлительно имитирует. Окончательно запуганный собственными мыслями, наш герой, наконец, сталкивается с разными интернет-форумами, из которых узнаёт, что симптомы вегетососудистой дистонии не лечатся, что панические атаки – это психическое заболевание, и что он останется «инвалидом» навсегда.

Кажется, что такое положение дел ставит крест на счастливой жизни нашего героя, который в своём нынешнем состоянии никогда не сможет познакомиться с девушкой, завести семью и устроиться хоть на какую-то работу, не говоря уже о самореализации, путешествиях, развлечениях... Запертый в собственном доме, терзаемый нескончаемыми симптомами, паническими атаками, навязчивыми мыслями и действиями, человек со временем утрачивает всякое желание жить. Друзья недоумевают и постепенно обрывают контакты с человеком, родители опускают руки и не без раздражения принимают происходящее, а наш герой, похоже, окончательно скатывается в депрессию.

И если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, полностью или частично узнаете в этом герое-страдальце себя.

Что же с вами происходит?

За что вам эти невыносимые мучения?

Ответ очень прост.

Различные симптомы вегетососудистой дистонии (панические атаки, навязчивые мысли, действия, страх сойти с ума, страх совершить неконтролируемое действие или заболеть неизлечимой болезнью) являются всего лишь следствием повышенного уровня тревоги, возникшего из-за длительного перенапряжения и регулярных стрессов.

И всё?

Именно!

Эту банальную, но крайне важную мысль отныне вам необходимо постоянно держать в своей голове, что уже существенно облегчит ваши переживания, мешавшие избрать верный путь «исцеления». Итак, хорошую новость мы получили: вы ничем не больны, хоть и страдаете. Но есть и ещё одна: волшебная таблетка, которую вы так долго искали, находится внутри вас. И единственный способ избавиться от изматывающей тревоги – начать постепенно меняться, и начать нужно прямо с этого дня.

Теперь вы ясно понимаете, что всё это время как с ветряными мельницами боролись не с причиной, а со следствием своей тревоги – симптомами. И вместо того, чтобы дать своему организму необходимое время для восстановления, вы изо дня в день утомляли его, постоянно тревожась из-за симптомов, тем самым усугубляя стресс и загоняя себя в порочный круг. Вы пытались избавиться от тахикардии, остеохондроза, головной боли, слабости и прочих симптомов высокой тревоги, но не устраняли саму причину – повышенную тревожность. Борясь с симптомами, вы каждый раз создавали новое напряжение, что постоянно усиливало тревогу, которая выдавала новые симптомы. И борьба Геракла в вашем лице с многоголовой лернейской гидрой в виде симптомов затягивалась: отрубая одну голову (читай – сражаясь с одним симптомом), вы взамен получали три головы в виде усиления старой или возникновения новой симптоматики. Но парадокс в том, что вы не улучшите своё состояние, пока будете пытаться его улучшить. Поэтому первое, что вам нужно сделать, чтобы избавиться от проблем, – это перестать что-либо делать, чтобы от них избавиться. Но о том, как правильно ничего не делать и что именно нужно не делать, как раз и повествует настоящая книга.

## Глава I. Вегетососудистая дистония

### Устройство нервной системы человека

Чтобы начать постепенное избавление от различных проявлений тревожно-фобического расстройства, нужно на глубинном уровне понимать механизмы его функционирования. В этом отношении любые техники и практики представляют собой следствие этого понимания. В то же время знаний, как мы успели увидеть из предисловия, зачастую оказывается даже больше, чем нужно, что способствует тому, что человек, каждый раз наступая на одну часть предмета, получает по лбу другой его частью. Что и говорить – грибоедовское горе от ума в чистом виде. Однако чёткие теоретические знания крайне важны для осознания того, что на самом деле происходит с человеком. В свою очередь, практические упражнения, укрепляющие этот теоретический фундамент, позволяют человеку день за днём, кирпичик за кирпичиком выстраивать здание счастливой и здоровой жизни.

Для начала нам нужно вспомнить о том, что в человеческом организме есть такая вещь, как *нервная система*. Она состоит из *регулируемого* и *автономного* отделов. Первый из них, включающий в себя *головной и спинной мозг*, позволяет человеку говорить, совершать различные движения, словом, свободно проявлять активные действия. Второй отдел, именуемый *вегетативной нервной системой*, является самостоятельным и не зависящим от желаний человека. Он регулирует работу внутренних органов и секретий и так или иначе реагирует на различные события, подстраивая под них организм. При этом заметим, что разные люди по-разному реагируют на одни и те же события, поскольку различным образом их интерпретируют. Это положение будет являться ключевым в работе над тревогой, но в дальнейшем мы к нему ещё вернёмся, подробно раскрыв его суть.

В свою очередь, вегетативная нервная система также подразделяется на два отдела: *симпатический* и *парасимпатический*. Условно обозначим их как «*педаль газа*» и «*педаль тормоза*». Если симпатический отдел отвечает за мобилизацию организма при *внутреннем* или *внешнем* событии, то парасимпатический отдел расслабляет организм при отсутствии каких бы то ни было событий.

Например, встретив собаку и проинтерпретировав это *внешнее событие* как опасное, человек пугается, и начинает усиленно работать симпатический отдел, запуская древнюю защитную реакцию организма «*Беги или сражайся*». То же самое происходит и при *внутреннем событии*, когда человек, скажем, думает о грядущем свидании или экзамене. В этом случае реальная угроза отсутствует, но в организме всё равно выделяется адреналин. Однако когда опасность или тревожные мысли отступают, запускается парасимпатический отдел, и человек начинает отдыхать.

#### «Беги или сражайся»

Не секрет, что люди наделены инстинктом самосохранения. Именно он заставляет человека поворачивать голову в направлении двери, когда, скажем, в кабинет заходят люди. Однако, как мы выясним далее, этот инстинкт зачастую играет с нами злую шутку. Но сейчас важно понять, что в основе инстинкта самосохранения лежит выработанная эволюцией защитная реакция организма «Беги или сражайся», доставшаяся нам от далёких предков.

Этот защитный механизм срабатывает в ответ на опасность и сопровождается выбросом из надпочечников адреналина, который приводит организм в состояние повышенной готовности. Говоря иначе, любая волнительная ситуация приводит в действие симпатический отдел

вегетативной нервной системы – ту самую «педаль газа», которая мобилизует организм для выживания и порождает симптоматику.

Вы наверняка замечали, что при тревоге начинает сильнее колотиться сердце, в моменты злости дрожат руки и потеют ладони, а обиде сопутствуют скачки давления.

Всё это «проделки» вегетативной нервной системы, которая в данных ситуациях работает вполне корректно, а посему человек не пугается этих симптомов. Но иногда вегетативная нервная система начинает «газовать», когда ситуация к тому не располагает. Например, человек ложится спать, но частота сердечных сокращений отчего-то увеличивается. Вместо парасимпатического отдела почему-то запускается симпатический. В такие моменты человек начинает бояться своей симптоматики, тем самым усиливая общий уровень тревожности, который, в свою очередь, усиливает старые и порождает новые симптомы. Так человек незаметно для самого себя попадает в *порочный круг тревожности*.

## **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.