

Аристарх Барвихин

КАК НЕ СДОХНУТЬ ОТ СТРЕССА, НЕВРОЗА И ДЕПРЕССИИ

СОВЕТЫ ВЫЖИВШЕГО



16+

Аристарх Барвихин

**Как не сдохнуть от стресса,
невроза и депрессии**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Барвихин А.

Как не сдохнуть от стресса, невроза и депрессии / А. Барвихин — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Как не сдохнуть в постоянно усложняющемся мире, который становится все более агрессивным по отношению к отдельно взятому человеку? Как быть этому человеку, который порой чувствует себя совершенно беспомощным перед накатывающим на него катком проблем? Как спасти свою личность, свое физическое и психическое здоровье в борьбе за себя самих? Как не попасть в капкан сильного стресса, невроза или депрессии, а если уж угораздило попасть - то как из этого капкана освободиться? На все эти вопросы отвечает автор книги, врач по профессии, который сам несколько раз побывал в описываемых им ситуациях и преодолел их с помощью найденных им лично работающих практических способов, более полусотни которых приведены в этой книге, написанной в живой манере диалога с читателем. Цель этой книги - дать стрелки-указатели из жизненных тупиков и работающие практические алгоритмы в помощь тем, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему, сломав прежние предрассудки и неправильные жизненные установки.

Содержание

Вступление.	6
Глава 1. Стресс, невроз и депрессия. Суть и отличия.	10
Глава 2. Стресс.	12
Виды стресса.	13
Причины стресса.	14
Стадии (фазы) развития стресса.	15
Симптомы стресса.	17
Глава 3. Невроз.	19
Вступление.	19
Что такое невроз.	20
Общие причины.	21
Общие симптомы.	22
Виды неврозов.	23
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Аристарх Барвихин

Как не сдохнуть от стресса, невроза и депрессии

Недуг, которого причину
Давно бы отыскать пора,
Подобный английскому сплину,
Короче: русская хандра
Им овладела понемногу;
Он застрелиться, слава богу,
Попробовать не захотел,
Но к жизни вовсе охладел.

А.С. Пушкин

Правда заключается в том, что жизнь не бывает настолько плоха, насколько она кажется вам таковой, когда вы в плохом настроении.

Ричард Карлсон, американский психотерапевт

Вступление.

Когда-то очень-очень давно – две жены тому назад, трое друзей тому назад, четыре работы тому назад я получил первый серьезный удар судьбы. А за ним второй, третий, четвертый, пятый... По мере того, как копились раны, синяки и шишки, мне потихоньку становилось понятно, что я изначально делаю в этой жизни что-то не так. И когда чаша моего терпения переполнилась, я, трезво проанализировав свои ошибки и свой персональный опыт, решил не абсолютизировать их и не возводить в ранг непререкаемых истин. И благоразумно обратил свой взор к чужому опыту. А заинтересовали меня, прежде всего те люди, которые пережили удары судьбы, переосмыслили свой опыт и нашли в себе силы подняться на определенную высоту. Как они смогли это сделать, что им помогло – вот те вопросы, которые я им задавал. И внимательнейшим образом слушал их ответы. А еще я прочел уйму книжек типа «Как без проблем стать счастливым» или «10 простых советов тем, кто хочет быстро изменить жизнь к лучшему». Из них я понял одно – в этих книгах очень мало практических советов и очень много пустых разговоров и призывов типа «будь сильным», «работай над собой», «возьми себя в руки», «мысли позитивно» или «поставь перед собой правильные цели». А то и без них всё это было непонятно!

Как же здорово про всё это сказал в далеком уже 1912 году замечательный поэт Саша Черный в стихотворении «Приказ»:

«Бумажные бодрители
Трещат из всех щелей:
«Читатели и зрители –
Бодрей, бодрей, бодрей!»

Маститые и «синие»
Журнальные одры -
Все шлют приказ по линии,
Что б были все бодры...

Конечно, бодрость – качество
Прекрасное вполне,
Но скорбь ведь не чудачество,
И горе – не во сне.

Ведь хамство всё развязнее,
Терпенье всё мертвей,
Разгром всё безобразнее,
А ветер всё правей...

Смешно в лицо голодное,
Что б подсластить наш быт,
Орать сто раз бесплодное:
«Будь сыт, будь сыт, будь сыт!».

Лучше и не скажешь! Увы, что-то слабо верится, что в тяжелой жизненной ситуации человеку могут помочь новомодные блогеры-болтологи, которые с пляжей Мальдив в перерыве

между плаванием в бассейне и коктейлем с ученым видом знатоков дают советы тем, кому жить не хочется.

Возникает естественный вопрос: почему подобная литература так популярна. Ответ, по моему, лежит на поверхности – халява, сэр! Ох уж эта наша вечная любовь к безнапряжному получению быстрого результата: съел таблетку и похудел, пролистал по-быстрому книжку – и все проблемы решились сами собой. Сколько раз читанные, но практически невыполнимые советы: выброси из своей жизни неустраивающих тебя мужей, жен, коллег, детей, родителей, смени нелюбимую работу, займись личностным ростом, полюби себя, огради свою жизнь от негатива и ненужных эмоций, разбогатеи и начни путешествовать. Не советы, а чудо! Но как все это сделать практически? Увы, не каждый может себе позволить уйти с нелюбимой работы, переехать из глухой деревни в большой город или в обратном направлении, сменить профессию или легко расстаться с опостылевшим супругом. Обстоятельства иногда сильнее нас. Как же тогда нам быть? Как спасти свою личность, свое физическое и психическое здоровье, как не бездарно растратить быстротекущее время между прыщами и морщинами? Как не попасть в капкан невроза или депрессии, а если уж попал, то как из этого капкана освободиться с минимальными потерями? Вопросы, вопросы, вопросы...

Ясно одно – простых необременительных способов избавиться от жизненных проблем – нет. Ведь глупо надеяться, что прикрепив к холодильнику картинку с изображением шикарной виллы и глядя на нее каждый день и внушая себе тезис «Я обязательно стану ее владельцем», ты совсем скоро и гарантированно превратишься в ее хозяина. Фантастика – в соседнем отделе. А у нас тут суровая проза бытия во власти давящего отчаяния и тоски. Так как же не сдохнуть в постоянно усложняющемся мире, который становится все более агрессивным по отношению к отдельно взятому человеку? Как быть этому человеку, который порой чувствует себя совершенно беспомощным перед накатывающим на него катком проблем – ответам на эти вопросы и посвящена эта книга.

Однако воспринимать все описанные в моей книге советы как универсальные для всех – не совсем правильно. Они – лишь вешки, опоры, ориентиры на собственном пути каждого. Убрать преграды с этого пути никто не в силах, моя задача – показать всем, что преграды, а они будут всегда, большей частью преодолимы. И дать работающие алгоритмы этого преодоления. Но для этого от каждого потребуется определенная работа. Разумеется, я не призываю вас насиловать себя, а лишь предлагаю приложить известные усилия в правильном направлении, чтобы справляться с неприятными жизненными ситуациями. Усилие от насилия отличается тем, что делая усилие, вы получаете удовольствие от преодоления, а насилуя себя, вы себя истощаете.

Давайте признаемся честно – мы часто ждем сказочных чародеев, которые махнут волшебной палочкой и свершат для нас чудо, избавив от всех неприятностей. А этого всё не происходит и не происходит. Но не надо злиться, не надо проклинать мир и всех людей вокруг за то, что мы не получаем того, о чем грезим. Мне кажется, что главная наша беда в том, что никто и никогда не учил нас опираться на свои собственные ресурсы. Ох уж эта наша неуничтожимая зависимость от благодетелей извне и любовь к вселенской халяве! Не потому ли нам так по душе слова Воланда из «Мастера и Маргариты»: «Сами предложат и сами всё дадут». Хочу вас огорчить – никто нам ничего не предложит и в рот не положит! Волшебника-спасителя и доброй феи не будет! Сражаться за себя каждый будет сам. Как говорил персонаж из старого американского вестерна: «Бейтесь там, где вы сейчас, кавалерия на помощь не придет!». Поэтому для того, чтобы понять, почему многое в нашей жизни не так, как бы нам хотелось – нечего ждать спасительной помощи извне и сетовать на других: разбираться надо не с окружающими – разбираться надо с собой. Источник наших проблем спрятан там, где мы его никогда не ищем – в нас самих.

Меня всегда удивляет: почему люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию, никогда не задают себе вопросы:

- Мой жизненный путь это мой собственный выбор или мне его навязали другие?
- То, о чем я мечтаю, мне действительно нужно?
- Я живу с человеком, потому что нет другого выбора, или это мой собственный выбор?
- Я нахожусь в депрессии из-за других или я сам делаю что-то неправильно?

Если мы честно ответим на все эти и подобные им вопросы, то увидим, что виновником большинства наших проблем является наше отражение в зеркале! Каждому надо честно признаться: если бы я мог дать хорошего пинка тому, кто виноват в моих проблемах, то мне целую неделю больно было бы сидеть. Но есть тут и другая опасность – впасть в другую крайность, а именно – погрязнуть в постоянном самокопании и самобичевании, теряя силы и время для созидательного самосовершенствования.

Помните: начать жить по другим правилам – очень нелегко и это всегда ломка большинства прежних взглядов на жизнь. Применять новое сложно, ибо это слом привычных устоев. Но результат того стоит! Ведь если мы боимся изменений, тогда мы сохраняем порядки, в которых процветает насилие и самонасилие. Если же мы станем прикладывать усилия для внутренних перемен, всё вокруг нас неизбежно начнет меняться к лучшему.

Помните: счастье жить без неврозов и депрессий не свалится нам с вами на голову, его нужно выпестовать и создать, а для этого нужно будет многое понять, многое поменять и многое принять. Сломав при этом все предрассудки и неправильные установки, которыми нас все время окружали и пичкали. А расчистив площадку начать строительство нового блистательного и завораживающего своим великолепием мира. Мира самих себя. «Ой, так это ещё что-то делать надо будет, что ли? А я-то думал, прочту вашу книгу, и всё получится само собой сразу и без напряга...». Разочарую таких лентяев: халявы и манны небесной в этой книге не будет. А что будет? Будут стрелки-указатели. Они и покажут ищущим выход из жизненного тупика – в какую сторону надо будет им двигаться. Но не забывайте, какими бы верными ни были указатели – двигаться придется все-таки вам самим. Разумеется, в дверь любого человека фортуна стучит не один раз. Но если этот человек глухой, тупой или в это время сидит где-нибудь в гараже и хлещет с друзьями дешевое пиво, то этого стука фортуны он точно не услышит. Итак, эта книга – очередной стук фортуны в вашу дверь. Не факт, что после нее фортуна еще раз к вам не постучит каким-нибудь иным образом. Но и не факт, что это обязательно будет еще и еще, и еще. Может быть вообще не будет. Этого никто не знает. Так что лучше откройте дверь в свою жизнь при помощи этой книги, ведь может так случиться, что именно она вам и поможет. А там, глядишь, все остальное тоже наладится.

Сразу предупреждаю – эта книга сухая, как степь жарким летом. Ее цель – не дать утешение, а дать решение. Поэтому Вы не найдете здесь сюсюканий, сочувствия и розовых соплей. Как сказал когда-то один мой пациент: «Доктор, мне от вас никаких слез, стенаний и жалости не нужно, мне нужна от вас реальная помощь, чтобы я не сдох». Поэтому я дам Вам только реально работающие советы без придуманных назидательных историй и прочего бла-бла-бла для искусственного раздувания объема книги. Я сам пережил большинство из описанных здесь ситуаций и не понаслышке знаю о них. И вижу свою задачу в том, чтобы вы тоже выжили в нашем жестоком и сложном мире, который, кстати, ничего нам не обещал! И уж, по крайней мере, не обещал легких решений сложных проблем. Я вам этого тоже не обещаю. Моя часть работы – дать вам советы, помогающие преодолевать неприятности жизни. А вооружиться этими советами и воплотить их в жизнь – это уже ваша часть работы. За вас ее никто делать не будет.

Замечу, что книга, которую вы сейчас читаете – первая из серии «Как не сдохнуть в сложном мире». За ней в скором времени последуют и другие – «Как не сдохнуть от домашних катастроф» (в ней будет рассказано о том, как с минимальными потерями пережить измену,

развод и смерть близких), «Как не сдохнуть от токсичных людей, которые рядом» (о преодолении проблем в общении с «трудными» родственниками и сослуживцами, конфликтов тещи и зятя, свекрови и невестки), «Как не сдохнуть в нищете» (о методике перехода на более высокий уровень благосостояния), «Как не сдохнуть в войне родителей и детей» (как снизить трения между «трудными» родителями и такими же детьми), «Как не сдохнуть вне дома» (о том, как бороться с транспортной усталостью, чем себя развлечь в автомобильных пробках, как дать отпор уличным хулиганам, как не пропасть в дикой природе и о других полезных навыках выживания), «Как не сдохнуть от лгунов» (о детекции лжи без детектора лжи) и остальные книги этой же серии. Так что читайте эту книгу, а если будет интересно – то и остальные из этой же серии.

Глава 1. Стресс, невроз и депрессия. Суть и отличия.

Как часто мы произносим слова «стресс», «невроз», «депрессия» по любому поводу. Особенно почему-то широко распространилось подобно какому-нибудь компьютерному вирусу слово «депрессия». Так мы его все полюбили! «У меня от вчерашнего проигрыша «Спартака» такая депрессия!», «Каждый раз, когда я его вижу, у меня целый день депрессия», «От твоих слов у меня весь вечер депрессия будет». Послушать вокруг, так депрессия чуть ли не у каждого. А на самом деле депрессия – это совсем не то, что обычно принято подразумевать под этим словом.

Тогда что это за слово, что оно обозначает? И то же ли это самое, что стресс или невроз? Многие думают, что это одно и то же, но только называемое по-разному. Однако надо сразу сказать, что стресс, невроз и депрессия это не синонимы, то есть это не одно и то же. Тогда в чем между ними разница?

Коротко постараюсь объяснить.

Стресс – это ответная адаптационная РЕАКЦИЯ организма на неблагоприятное воздействие. В целом это кратковременный и обратимый процесс, который обычно проходит за 1-2 дня и не сопровождается существенными отрицательными эмоциональными и физиологическими последствиями для организма.

Важно! Изменение в деятельности организма в ответ на стресс не обязательно должно быть негативным, оно может быть даже позитивным (например, стресс от крупного выигрыша в лотерею или успешной сдачи трудного экзамена).

Важно! Обычно стресс является НЕОБХОДИМОЙ МОБИЛИЗУЮЩЕЙ РЕАКЦИЕЙ организма на неблагоприятное воздействие. Однако при сильном, долговременном или многократном неблагоприятном воздействии на организм в нем могут появляться серьезные психические и физиологические отклонения от его нормальной деятельности.

То есть стресс сам по себе – вполне здоровая реакция организма, вопрос в том – как часто, сколько времени она существует и какова ее сила.

Невроз – это ЧУВСТВО эмоционального дискомфорта, возникающее в ответ на стресс. При этом человек обычно находится в ПОСТОЯННОМ ожидании плохого, опасного и нежелательного. Часто это сопровождается существенными отрицательными психоэмоциональными и физиологическими отклонениями от нормальной деятельности организма. То есть некоторые негативные, стрессовые события могут сформировать тревожное ВОСПРИЯТИЕ действительности, иногда не адекватные ей.

Важно! При коротких и несильных стрессах невроз может быть вполне обратим, то есть человек после исчезновения стрессов без больших проблем и затрат сил возвращается в нормальное русло жизнедеятельности.

Депрессия – это СОСТОЯНИЕ организма, сопровождающееся большим числом существенных отрицательных психоэмоциональных и физиологических отклонений от его нормальной деятельности, истощением ресурсов организма, чувством апатии, безнадежности и т.п. Состояние это может возникать как в ответ на сильный или длительный стресс, так может и не иметь со стрессом прямой связи: причины некоторых разновидностей депрессии до сих пор не ясны. По сути это уже болезнь, которая длится от 2 недель до нескольких месяцев и даже лет. При прекращении воздействия стресса при депрессии обычно не происходит легкого возвращения организма в нормальное русло жизнедеятельности.

Важно! Если со стрессом всё более или менее понятно, то между неврозом и депрессией все-таки очень часто возникает путаница.

Постараемся со всем этим более подробно разобраться.

Итак, как обыкновенному человеку, далекому от психологии и медицины, отличить невроз от депрессии? Разумеется, поставить точный диагноз может только специалист – психотерапевт или психолог. Но и обычный человек может все-таки отличить невроз от депрессии по ряду признаков.

При неврозе провоцирующим фактором в большинстве случаев (хотя и не всегда) выступают внешние воздействия на человека, тогда как при депрессии они чаще всего спрятаны глубоко внутри сознания самого человека. Однако иногда депрессию может запустить хронический стресс и длительная травмирующая ситуация.

Если перемена неблагоприятных обстоятельств на благоприятные улучшает настроение человека и возвращает его нормальную работоспособность – то это, скорее всего, невроз. При депрессии никакие перемены неблагоприятных обстоятельств на благоприятные не улучшают его состояние.

Если человек реагирует на происходящее, воспринимает новости, делит их на хорошие и плохие – то у него, скорее всего, невроз. Если такого не наблюдается – то это, скорее всего, говорит о депрессии.

При неврозе человек вполне способен общаться с другими людьми, но часто испытывает при этом различные страхи. При депрессии человек не испытывает потребности в общении, а страхи обычно беспокоят редко – человек не боится ни за свою жизнь, ни за жизни других людей.

Еще одно отличие – при неврозе прием антидепрессантов не приводит к облегчению, потому как нет никаких нарушений биохимических реакций в мозге. Помочь при неврозе могут в основном успокоительные препараты. При депрессии успокоительные препараты обычно не помогают, а вот антидепрессанты – помогают.

При неврозе обычно человек хочет жить нормальной жизнью, но просто не может. При депрессии у человека пропадает интерес к жизни, он не видит никаких причин жить.

Невротическая реакция чаще более короткая. Депрессия носит длительный характер.

При неврозах обычно сезонных обострений не наблюдается. При депрессии часто отмечаются сезонные обострения.

При неврозах человек хуже всего себя чувствует к вечеру. При депрессии по утрам человек обычно чувствует себя хуже утром.

Важно! Данная книга не является справочником по неврозам или депрессии. Ее задача – помочь человеку обратить на себя внимание, подсказать – как можно попытаться справиться со своим состоянием самостоятельно или понять – что самое время прибегнуть к квалифицированной врачебной помощи. И еще: то, что вы начали читать эту книгу, говорит о том, что ваши хандра, невроз или депрессия вас еще не победили. Так и не дайте им это сделать! Скажу честно – нет никакой гарантии, что прочтение этой книги до конца обязательно и в один миг избавят вас от этих напастей. Но то, что у вас шансов для этого будет больше, чем до этого – вот в этом я абсолютно уверен.

А теперь отправимся дальше и начнем разбираться со всем этим безобразием основательно, с пользой и по порядку.

Глава 2. Стресс.

Как говорил замечательный актер Владимир Владимирович Кенигсон устами одного из своих киноперсонажей: «На кой бес мне этот стресс?!». Что ж, давайте попробуем ответить на этот вопрос.

А для начала разберемся подробнее с тем, что же такое стресс в строгом смысле этого слова. Итак, стресс (от английского слова stress – «нагрузка, напряжение») – это совокупность неспецифических адаптационных (приспособительных) реакций организма на воздействие различных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающих его гомеостаз (равновесие), а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что может приводить к истощению функциональных резервов.

Стресс лежит в основе адаптивных физиологических реакций, позволяющих организму за счет мобилизации резервных возможностей преодолевать жизненные ситуации. По сути он – часть эволюционного двигателя. Некоторые учёные утверждают, что именно стресс позволял людям выживать в самых трудных условиях. Ведь в момент его возникновения организм активирует все защитные резервы. Это вызывает кратковременное обострение сознания, мыслительных процессов, быстроту реакции и увеличение работоспособности.

Важно! Стресс в обычном своем виде не может рассматриваться как сугубо отрицательное явление, поскольку благодаря ему возможна адаптация. Умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние на общее состояние организма и на психические характеристики личности. Без стрессов фактически нет жизни. Любому здоровому человеку для того, чтобы ощущать себя живым и полноценным, необходимо периодически чувствовать наличие неких проблем, которые надо решать по мере их появления.

Кстати, отмечено, что слабые воздействия на человека, как правило, не приводят к стрессу, он возникает тогда, когда влияние стрессора (непривычного для человека объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды) превосходит обычные приспособительные возможности индивида. При этом у человека мобилизуются внутренние резервы организма, иногда появляется несвойственная ему в обычной жизни сила и выносливость, что порой бывает для него спасительным. Известны случаи, когда люди в минуту опасности поднимали огромные тяжести или перепрыгивали пропасть – все для того, чтобы спасти себя и своих близких. Однажды космонавт Алексей Архипович Леонов, прыгая с парашютом, запутался ногой в лямке, которая зацепилась за металлическую пластину, и полетел головой вниз. Понимая, что велик шанс разбиться, он разогнул металлическую пластину, после чего благополучно приземлился. И что интересно: после этого ни он, ни кто-либо другой не смогли разогнуть злополучную пластину, как ни пытались! Поэтому стресс бывает не только вреден, но и полезен.

Однако следует особо отметить, что при определенных условиях эмоциональный стресс может явиться причиной возникновения неврозов, гормональных дисфункций, развития патологии сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем, а также такого тяжелого явления как депрессия.

Виды стресса.

Причинный фактор (стрессор) может носить позитивный или негативный характер. В связи с этим принято делить стресс на 2 вида:

Эустресс.

Данный вид стресса является безопасной формой, это стресс небольшой силы, который мобилизует организм и проходит для него быстро и практически бесследно.

Дистресс.

Этот вид имеет противоположную эустрессу природу. Состояние является следствием критического перенапряжения. Это вредная форма стресса, вызывающая в организме ряд негативных процессов и провоцирующая развитие нарушений со стороны различных систем и органов.

Причины стресса.

Ниже представлены некоторые факторы (раздражители или как их еще называют стрессоры), которые вызывающие стрессовое состояние:

- угроза жизни;
- потеря близкого человека;
- расставание с близкими людьми на длительный промежуток времени;
- супружеская измена, неразделённая любовь, развод;
- боль, физические увечья, затяжная болезнь;
- смертельный или тяжелый медицинский диагноз;
- непосильная физическая нагрузка;
- внезапный громкий звук;
- долго длящийся шум;
- экстремальные температуры;
- метеочувствительность;
- беременность, роды;
- лишний вес;
- информационная перегрузка;
- снижение социального статуса, потеря работы, уход на пенсию, инвалидность;
- арест, заключение под стражу, тюремное заключение;
- соревнования, выступления перед публикой;
- материальные проблемы;
- недовольство своим внешним видом, самореализацией, уровнем жизни.

В принципе стрессором может стать абсолютно любой фактор. Всё зависит от самого человека. Например, те, кто впервые пережили пожар, испытывают сильнейший стресс. У пожарников, которые уже много раз видели подобное, вырабатывается защитная реакция, и их организм уже не так остро и эмоционально реагирует на эту ситуацию. Такое сплошь и рядом встречается в повседневной жизни.

Стадии (фазы) развития стресса.

На рисунке ниже для наглядности схематично показаны различные стадии (фазы) стресса.



1 стадия (фаза) – тревога.

Это непосредственная реакция на воздействие, требующее адаптационной перестройки. В этой стадии происходит мобилизация защитных сил организма, его приспособление к новой ситуации, новым условиям существования. Происходит обострение восприятия окружающей среды, повышается внимание, скорость реакций. При этом организм функционирует с большим напряжением, однако на данном этапе он справляется с нагрузкой с помощью поверхностной, или функциональной, мобилизации резервов, без глубинных структурных перестроек.

2 стадия (фаза) – адаптация и восстановление до исходного состояния или сопротивление в случае отсутствия такого восстановления.

Это период адаптации, при которой наступает сбалансированность расходования резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом активность всех систем повышена и находится на максимуме своих возможностей, позволяя организму устойчиво сопротивляться внешнему воздействию.

В это время также осуществляется мобилизация некоторых дополнительных ресурсов, еще больше улучшается восприятие информации, обостряются внимание и память. Наблюдается феномен гиперактивности мышления, когда происходит повышение способности к анализу ситуации и вариантов действий, процесс принятия какого-либо решения становится более эффективным.

Обычно в результате всего этого состояние организма, как правило, нормализуется, и организм обычно возвращается к своему привычному, дострессовому функционированию. Однако если внутренних ресурсов организма не хватило для своевременного восстановления до нормы, то организм продолжает сопротивление неблагоприятным воздействиям на него и переходит к следующей стадии (фазе).

3 стадия (фаза) – истощение.

При ней происходит нарушение адаптационного процесса, а поскольку функциональные резервы организма, как правило, исчерпаны на первой и второй фазах, в нем происходят структурные перестройки, но когда для нормального функционирования не хватает и их, поэтому дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невозможных энергетических ресурсов организма, что рано или поздно заканчивается истощением. Все мобилизованные резервы организма ослабевают, не выдерживая нагрузки, поэтому высок риск развития личностных деформаций и расстройств психики вплоть до реактивной депрессии.

Симптомы стресса.

Клиническая картина стресса достаточно пёстрая, так как его проявление носит индивидуальный характер.

При неустойчивой психике и слабом контроле эмоциональной сферы все симптомы видны как на ладони. Однако некоторые люди способны не показывать свои переживания, какими бы сильными они не были. Но это не значит, что они ничего не чувствуют. Напротив: те, кто пытается удержать внутри свою боль, страдают ещё сильнее от её разрушающего действия. Но признаки всё равно проявляют себя чуть позже и часто – уже в виде необратимых последствий.

Физиологические симптомы стресса:

тахикардия, скачки давления;
затруднённое дыхание;
боль: головная, мышечная, суставная, за грудиной, в спине, в желудке;
нарушения сна;
снижение либидо;
изжога, тошнота, расстройства стула;
частое мочеиспускание;
звон в ушах, туман и мушки перед глазами;
сухость во рту;
сыпь, зуд кожных покровов;
приливы, гипергидроз (повышенная потливость);
частые инфекционные заболевания;
похудение или набор веса, пищевые расстройства;
тремор конечностей.

Психологические симптомы стресса:

капризность, раздражительность, вспышки гнева и агрессии, импульсивность;
страх, тревожность, фобии, подозрительность, паника, беспричинное беспокойство, навязчивые негативные мысли;
плаксивость;
лживость;
чувство вины;
нервный хохот;
пессимизм, концентрация на отрицательных и плохих событиях, безысходность, тоска;
обидчивость;
бессонница, ночные кошмары;
неухоженный внешний вид;
отсутствие интересов к семье, работе, хобби;
алкоголизм, наркомания, зависимость от лекарственных препаратов;
разрыв прежних связей, нежелание заводить новые знакомства, развод, ограничение общения с друзьями и близкими;
социальная дезадаптация, конфликтность, враждебность к другим, закрытость, стремление к одиночеству;

неадекватное поведение;
грубая речь;
появление суицидальных мыслей.

Интеллектуальные симптомы стресса:

ухудшение памяти;
снижение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться;
постоянно возникающие ошибки в работе;
трудности в усвоении нового материала;
понижение IQ;
систематические повторения ранее уже сказанного;
проблемы с речью: нехватка слов, заикание, чрезмерная эмоциональность;
затруднения с принятием решения.

Глава 3. Невроз.

Вступление.

Невроз это серьезная история. И справиться с ним обычными способами, которые подходят для улучшения настроения при банальной хандре, не всегда получается. Явление это не такое уж и редкое: согласно статистике, неврозы наблюдаются более чем у 30% населения развитых стран, при этом, ежегодно этот показатель увеличивается. Это и не удивительно, поскольку мы практически ежедневно сталкиваемся с множеством различного рода неудач, разочарований и конфликтов, которые отрицательно влияют на состояние нашего психического и физического здоровья. Межличностные столкновения и негативный эмоциональный настрой человека, обусловленный реальной или предполагаемой неудачей, несбывшимися надеждами, может привести к возникновению невротических расстройств, которые относятся к самым распространенным функциональным расстройствам нервной системы.

Что такое невроз.

Итак, повторю: невроз – это не когда время от времени нервишки шалят. Невроз, психоневроз, невротическое расстройство (от латинского слова *neurosis* – «нерв») – это название целой группы нервно-психических расстройств, возникающих по причине острых и хронических психологических травм. Клиническая картина таких расстройств характеризуется астеническими, истерическими или навязчивыми проявлениями, а также снижением умственной и физической работоспособности.

Психогенным фактором во всех случаях являются конфликты (внешние или внутренние), действие обстоятельств, вызывающих психологическую травму, стресс либо длительное перенапряжение эмоциональной и интеллектуальной сфер психики.

Надо признаться, что невроз это, без сомнения, сложное психическое заболевание, к тому же из кратковременного оно может перейти в длительное и существенно снизить качество нашей жизни. Поэтому лучше выяснить его причину и принять меры к тому, чтобы от него избавиться.

Общие причины.

Каковы же причины появления невроза? Они могут быть различными. Наиболее часто специалистам в клинической практике приходится сталкиваться с такими вызывающими невроз воздействиями:

- длительные душевные переживания либо умственные перегрузки. Например, высокая учебная нагрузка способна привести к развитию неврозов у детей, а у людей молодого и зрелого возраста этими факторами выступают потеря работы, развод, неудовлетворенность своей жизнью;

- невозможность решить личные проблемы. Например, ситуация с просроченной задолженностью по кредиту. Психологическое длительное давление со стороны банка вполне может привести к невротическим расстройствам;

- рассеянность, которая привела к негативному последствию. Например, человек оставил включенным электроприбор, и случилось возгорание. В подобных случаях может развиваться невроз навязчивых состояний, при котором человек пребывает постоянно в сомнениях по поводу того, что он забыл сделать нечто значимое;

- интоксикация и болезни, приводящие к истощению организма. Например, неврозы могут возникать вследствие не проходящих длительно инфекционных болезней (например, туберкулез). Также неврозы зачастую развиваются у лиц, которые зависимы от употребления спиртных напитков или табака;

- патология развития центральной нервной системы, которая сопровождается неспособностью к длительному физическому и умственному труду (врожденная астения).

Кроме того, расстройства невротического характера в редких случаях способны развиваться без видимых на то причин, выступая следствием болезненности внутреннего мира и самовнушаемости пациента. Такая форма заболевания зачастую встречается у женщин с истероидным типом характера.

Общие симптомы.

Клиническую картину неврозов условно разделяют на две большие группы: симптомы психического характера и симптомы соматического характера. И те, и другие встречаются при всех разновидностях невропатических расстройств, но каждый из видов невроза обладает своими собственными признаками, позволяющими провести дифференциальную диагностику.

Симптомы невроза психического характера включают следующие проявления:

комплекс неполноценности, ощущение отсутствия способностей к общению и недовольство собственной внешностью;

постоянная усталость, нежелание делать какие-либо активные действия в учебе и для продвижения по работе, существенное снижение работоспособности, частые нарушения сна (сон тревожный, поверхностный, не приносящий облегчения, по утрам отмечается сонливость);

противоречивость и неопределенность системы ценностей, жизненных предпочтений и желаний, цинизм;

раздражительность;

неадекватная самооценка: завышение или занижение;

плаксивость;

высокая чувствительность к стрессам в виде отчаяния или агрессии;

тревожность, ранимость, обидчивость;

зацикленность на психотравмирующей ситуации;

попытки интенсивно работать заканчиваются утомлением, снижением внимания и мыслительной способности;

повышенная чувствительность к перепадам температур, яркому свету, громким звукам; страх физической боли, повышенная забота о своем здоровье.

Симптомы невроза соматического характера включают следующие проявления:

эпизодическая боль в сердце, возникающая в состоянии покоя или при физической нагрузке;

признаки вегето-сосудистой дистонии, потливость, тремор конечностей, выраженное беспокойство, которые сопровождаются гипотоническим синдромом, в моменты критического снижения артериального давления может наблюдаться потеря сознания, обморок;

потемнение в глазах от перепадов давления, головокружения;

болевые ощущения в разных частях тела без органической патологии;

сложность держать равновесие, нарушения вестибулярного аппарата;

нарушение аппетита (недоедание, чувство голода, переедание);

снижение потенции и либидо.

Важно! Симптоматика может быть специфической в зависимости от вида невроза, о чем будет сказано дальше.

Виды неврозов.

На сегодняшний день учеными выделяются следующие виды неврозов:

астенический невроз (неврастения);

истерия;

невроз навязчивых состояний.

При этом согласно исследованиям ученых, различные виды невроза проявляются у людей с определенным психотипом. Так, например, люди, относящиеся к категории «творческая личность», более склонны к такому заболеванию, как истерия, люди «мыслящие» подвергаются опасности невроза навязчивых состояний, а вот категория людей, которые находятся между «творческими» и «мыслящими», живут в зоне риска заработать астенический невроз (неврастению).

Астенический невроз (неврастения).

Это патология, характеризующаяся повышенной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением психической деятельности.

Если проблема заходит слишком далеко, то развивается плаксивость. Человек, страдающий неврастением, может плакать совершенно без повода: слезы могут вызвать резкие звуки, звонок в дверь, яркий свет.

Наиболее часто неврастения встречается у людей 20—40 лет, у женщин реже, чем у мужчин.

Причины.

Астенический синдром при неврозе развивается при длительном физическом перенапряжении (напряженная работа, недостаточный сон, отсутствие отдыха), частых стрессовых ситуациях, личных трагедиях, длительных конфликтах. Также причиной неврастения могут быть соматические заболевания и хронические интоксикации.

Надо особо подчеркнуть, что далеко не каждый человек становится неврастеником даже при огромных нагрузках и стрессах. Чаще всего астеническому неврозу подвержены люди со следующими особенностями характера и образа жизни:

имеющие астенический тип характера, основные черты которого – ранимое самолюбие, чувство собственной неполноценности, замкнутость, застенчивость, раздражительность, дисфункция вегетативной нервной системы, мнительность, тревожность, повышенная истощаемость;

сознательно пренебрегающие полноценным отдыхом – трудоголики;

не умеющие правильно организовать рабочий процесс;

стремящиеся довести работу до совершенства вплоть до срыва сроков ее сдачи – перфекционисты;

чрезмерно ответственные, стремящиеся выполнить работу в срок и в полном объеме любой ценой;

взвалившие на себя непосильный объем забот – работающие в нескольких местах, студенты с подработкой, домохозяйки с детьми и больными пожилыми родственниками и т.д.

Описанные черты характера могут быть результатом личностных особенностей, или слишком строгого воспитания с предъявлением непомерных требований, или при наследственной предрасположенности к астении. Люди с невротическими чертами характера являются группой риска для появления и развития астенического невроза, но особенностей характера недостаточно, необходим еще психотропный фактор, дающий толчок возникновению заболевания.

Кроме психотипа личности основные причины астенического невроза кроются в негативном воздействии эндогенного или экзогенного характера на психику человека:

непосильные физические или интеллектуальные нагрузки, приводящие к истощению нервной системы;

чрезмерные требования, предъявляемые руководством, коллегами, родственниками, избыточная критика с их стороны, способствующая развитию комплекса неполноценности;

нездоровая обстановка (предвзятое отношение, травля) на рабочем месте, в учебном заведении или семье, при которой человек все время находится в ожидании скандала, оскорбления, физического насилия;

работа или учеба в условиях жесткой конкуренции, не дающие возможность полноценно отдохнуть, расслабиться;

неправильный выбор вида деятельности, образования, в том числе – по настоянию родителей или других родственников, необходимость заниматься нелюбимой работой;

хронические заболевания, ослабляющие здоровье и усложняющие выполнение профессиональных обязанностей;

эндокринные заболевания, нарушающие баланс вегетативной нервной системы;

подстегивание нервной системы алкоголем, наркотиками;

нездоровый, малоподвижный образ жизни, нарушение режима питания, ожирение, приводящие к нарушению обмена веществ и гормонального фона;

продолжительные финансовые проблемы, вызывающие чувство несостоятельности.

Симптомы.

Симптомами неврастения являются эмоциональная неустойчивость, ипохондрия, обратимые соматовегетативные расстройства.

Бурные реакции раздражения и вспышки гнева могут возникать по малейшему поводу. Они частые, но непродолжительные. Больные неврастением не способны в полной мере контролировать внешние проявления своих эмоций. Может возникать слезливость, ранее не свойственная этому человеку, нетерпеливость, суетливость, повышенная обидчивость. Больные и сами сожалеют, что не способны в полной мере сдерживать свои эмоции. Все переживания пациента пронизаны чувством жалости к себе, а также склонностью к преувеличению тяжести субъективных проявлений заболевания.

Также симптомом неврастения является тревога в различной степени выраженности: неопределенные тягостные предчувствия, безотчетное внутреннее волнение, нарушение внимания.

Клиническое течение неврастения делят на три периода:

гиперстенический;

переходный;

гипостенический.

Гиперстенический период.

Это начальный период астенического невроза (неврастении). В нем преобладают явления раздражительности – пациенты плохо переносят резкий шум, яркий свет, громкую речь, эмоциональные и физические нагрузки.

Легко возникают различные вегетативные реакции: давящая головная боль («каска неврастеника») или постоянное чувство тяжести в голове, ухудшение памяти, чувство дискомфорта в различных областях тела, сердцебиение, потливость, похолодание конечностей. Нарушается сон. Постепенно реакции раздражительности замещаются быстрой истощаемостью, сильной слабостью, утомляемостью, нарушением внимания. Это сигнал о наступлении второго периода заболевания – переходного.

Переходный период.

Больной так же легко возбуждается и кричит, но такая первая реакция сменяется чувством бессилия и обиды и часто переходит в плач. Психические реакции с противоположными эмоциональными состояниями возникают по любому, даже самому пустяковому, поводу. Человеку стоит огромного труда заставить себя выполнять какое-либо дело или работу, он не в состоянии сосредоточиться. Пытаясь сконцентрироваться на каком-то занятии, он быстро устает, головная боль усиливается, и он не может ясно соображать, что делает. Нарастающая общая и нервная слабость заставляет бросить начатое дело с ощущением полного бессилия. Спустя какое-то время попытки взяться за работу возобновляются, но из-за нервного истощения больной ее опять бросает.

Такие многократные попытки поработать могут довести человека с астеническим неврозом (неврастенией) до состояния полного изнеможения, поскольку в перерывах между попытками работать больной психически не отдыхает.

Гипостенический период.

Характерны постоянная вялость, физическая и психическая слабость, пассивность, снижение настроения, отсутствие интереса к чему-либо. Возникает чувство грусти и какой-то неопределенной тревожности, но выраженные приступы тревоги или тоски на данном этапе не характерны. Сниженное настроение сочетается с выраженной астенией и часто проявляется эмоциональной неустойчивостью и слезливостью. Из-за чувства постоянной усталости и общей слабости люди вообще не могут собраться для начала какой-либо физической или умственной работы. Они сосредоточены на своих внутренних ощущениях, и мысли о своем состоянии еще больше подавляют их. Характерны ипохондрические жалобы на различные ощущения, исходящие из внутренних органов.

Лечение неврастении.

В ходе лечения неврастении необходимо разрешить ситуацию, вызывающую эмоциональное напряжение, предоставить больному хороший отдых, и состояние быстро нормализуется. В других же случаях требуется довольно длительное лечение. При длительно воздействующих раздражителях вероятно формирование невротического развития личности. Больным неврастенией полезны пешие прогулки перед сном, свежий воздух, витаминизированное питание, перемена обстановки. Рекомендуются рациональная психотерапия и аутогенные тренировки.

Важно! Если самостоятельно из этого состояния выйти не удастся, надо непременно обратиться за помощью к психотерапевту. Впрочем, это следует делать при любом эмоционально-душевном или физическом неблагополучии, когда человек не может от этого избавиться собственными силами.

Профилактика развития неврозостенности включает в себя соблюдение правильного режима труда и отдыха, применение релаксирующих методик после нервного перенапряжения, избегание физических перегрузок и стрессовых ситуаций. Большое значение имеют смена деятельности, полное отключение от работы, активный отдых.

Истерический невроз (истерия).

Это появление душевного дискомфорта, напрямую связанного с патологическим перенесением внутреннего конфликта на соматическую почву.

Данный вид невроза чаще наблюдается у женщин.

К истерическим реакциям склонны люди с неустойчивой психикой – отличающиеся повышенной внушаемостью, несамостоятельностью суждений, впечатлительностью, легкой возбудимостью, эмоциональными перепадами, эгоцентризмом. У таких людей возникает желание привлечь внимание к собственной персоне любыми способами, что далее выливается в манипулирование окружающими («не купишь мне новую шубу – вот тебе истерика»). Психологическое нарушение возникает на фоне убежденности человека в моральном страдании. Привести к истерии могут избалованность, капризность, излишне высокая самооценка и иные особенности характера личности.

Причины.

Причинами возникновения истерии служат внезапно возникшие стрессовые ситуации: семейная ссора, конфликт на работе, разрыв с любимым или внезапная угроза для жизни. Человек находит выход своим эмоциям в истерике, извлекая при этом собственную выгоду со стороны окружающих (внимание, сочувствие, участие). В механизме развития истерического невроза лежат «бегство в болезнь», «условная приятность или желательность» болезненного симптома.

Симптомы.

Симптомы истерического невроза проявляются максимально ярко при условии участия других людей. Наблюдаются двигательные нарушения: тремор пальцев, нарушенная координация, потеря голоса (афония). Зачастую демонстрируются мышечные тики (гиперкинез) и судороги. При этом все симптомы усиливаются при медицинском осмотре специалистов.

Истерический припадок начинается с ощущения комка в горле, внезапного учащения сердцебиения и чувства нехватки воздуха. Могут присоединяться неприятные ощущения в области сердца, которые сильно пугают больного. Состояние продолжает стремительно ухудшаться, человек может даже упасть (при этом как правило «удачно», не получая при этом никаких травм). Следующим за этим симптомом истерии являются судороги, в процессе которых больной становится на затылок и пятки («истерическая дуга»). Судорожному припадку могут предшествовать плач или истерический смех.

В отличие от эпилептических припадков, во время истерических припадков никогда не бывает непроизвольного мочеиспускания, прикусывания языка, тяжелых травм, сохраняется зрачковая реакция на свет. Припадок при проявлении истерического невроза сопровождается

покраснением или побледнением лица. Часто больные начинают рвать на себе одежду, выкрикивать какие-то слова и биться головой о пол.

Иногда истерические припадки оказываются менее выраженными: больной садится или ложится, начинает плакать или смеяться, производя ряд беспорядочных движений конечностями (в основном руками), жесты его могут быть театральными, с попыткой рвать на себе волосы, царапать тело, разбрасывать предметы, попадающие под руку.

После проявления приступа истерии больной может проявлять амнезию, вплоть до незнания собственных имени и фамилии. Однако это проявление кратковременное, восстановление памяти происходит достаточно быстро, так как неудобно для самого пациента.

Истерический невроз нередко сопровождается расстройствами чувствительности – анестезией, гипестезией, гиперестезией, истерическими болями. Чаще всего боли отмечаются в ограниченном участке головы (ощущение «вбитого гвоздя»).

Также может возникнуть утрата функции органов чувств – глухота или слепота. Довольно часто при истерии возникает сужение поля зрения, извращение цветоощущения. Однако даже выраженное сужение зрения не мешает таким больным ориентироваться в пространстве. Наблюдаются речевые нарушения, заключающиеся в утрате звучности голоса, в заикании, в произношении слов по слогам или молчанию.

Возможны также боли в разных частях тела, истерическая артралгия, рвота, «комок» в горле и пр. Люди, страдающие данной формой невроза, в спокойной обстановке также проявляют раздражительность и нервозность. Их реакции зачастую бывают непредсказуемыми, а поведение неадекватным. Соматически истерический невроз проявляется в вегетативных и двигательных расстройствах, возникают навязчивые движения, гипотония.

Лечение истерического невроза.

Суть лечения истерии заключается в коррекции психики пациента. Одной из таких методик является психотерапия. При этом врач не уделяет чрезмерного внимания жалобам больного. Это лишь спровоцирует учащение истерических припадков. Однако полное игнорирование может привести к тем же результатам. Обязательны повторные курсы психотерапии с выявлением истинной причины возникшего состояния. Психолог или психотерапевт, используя внушение, поможет пациенту адекватно оценивать себя и происходящие события.

Центральное место в лечении, конечно же, занимает психотерапия. На индивидуальных сеансах врач попытается выяснить причины, спровоцировавшие развитие истерии, поможет больному разобраться с проблемами, которые привели к такому состоянию, выявит главный психотравмирующий фактор с целью его устранения.

Важное значение при истерии уделяется трудотерапии. Привлечение пациента к труду, поиски нового хобби отвлекают больного от невротического состояния.

Истерический невроз требует комплексного подхода в лечении и выбора наиболее эффективных методов, направленных на устранение психотравмирующих факторов, создание благоприятных условий для полноценного сна и отдыха, психотерапию и общеукрепляющую терапию. Главная цель – избавить пациента от навязчивых состояний, фобий, восстановить психоэмоциональный фон.

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.