

ЧЕСТНО О ЗДОРОВЬЕ



Николай Стяжин

ВСД, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ, НЕВРОЗЫ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ



В этой книге вы найдете информацию о том, что к чему, зачем и почему, а главное — поймете, что с этим делать. Вы можете пройти тест и сделать какие-то выводы о себе и для себя. Вы получите правильное научное представление о невротических расстройствах.

Николай Стяжин
ВСД, панические атаки,
неврозы: как сохранить
здоровье в современном мире
Серия «Честно о здоровье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64502706

*ВСД, панические атаки, неврозы : как сохранить здоровье в
современном мире / Николай Стяжин : АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-135918-8*

Аннотация

Эта книга поможет вам лучше узнать себя, научиться отделять важное от второстепенного и бороться со своими недостатками. Разумеется, это не пособие по самолечению и не суперуниверсальная панацея от всех невротических расстройств. Это просто полезная книга, которая поможет вам жить спокойнее и понимать – что к чему, зачем и почему.

Но будьте осторожны – в процессе чтения вы можете узнать то, что вы всегда хотели знать, но о чем боялись спрашивать.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	5
Глава первая	9
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Николай Стяжин ВСД, панические атаки, неврозы: как сохранить здоровье в современном мире

*Невроз – это неспособность переносить
неопределенность.*

*Высказывание Лао-цзы, приписываемое Зигмунду
Фрейду, который тоже говорил что-то похожее*

Предисловие

Настраивайтесь не расстраиваться

«У каждого мгновенья свой невроз, своя фобия и своя истерика», – шутят специалисты, и в этой шутке все – чистая правда. Невротические расстройства настолько плотно вошли в нашу жизнь, что без них представить жизнь невозможно.

У вас ничего подобного отродясь не бывало?

И вообще ваши нервы крепки, словно корабельные канаты, а психика устойчивее гранитной скалы?

Хорошо, думайте так, как вам больше нравится. Только положите руку на сердце и вспомните, когда в последний раз оно «тревожно сжималось» без явной на то причины... А сколько раз вы проверяете, заперли ли вы входную дверь, когда уходите из дома?.. И неужели вас никогда не преследовала мысль, будто в вашей жизни все не так, как должно было бы быть?.. Ну уж а во время авиаперелетов... Впрочем, давайте не будем слишком сильно углубляться в тему. Всему свое время, а пока что у нас с вами происходит предварительный разговор. Вы пытаетесь понять, нужно ли вам прочесть эту книгу, а я пытаюсь объяснить, что не просто нужно, а очень-очень нужно.

Все карты раскрыты в самом начале. Игра идет честная,

а разговор – откровенный. Вас никто не собирается запугивать, обманывать и даже интриговать. Более того, давайте сразу уточним, что не испытывать страха противоестественно и ненормально. Страх – это один из компонентов Великого Инстинкта Самосохранения, без которого невозможно выжить в этом суровом и вечно изменяющемся мире.

Тревожиться – это нормально и очень полезно. Чем разумнее существо, тем лучше оно моделирует ситуации, способные возникнуть в будущем, и тем больше опасений по поводу этого самого будущего оно может испытывать. Как, по-вашему, что заставляет вас переходить проезжую часть на зеленый свет (если вы вообще имеете такую полезную привычку)? Советы родителей? Школьный урок, посвященный правилам дорожного движения? Неуклюжие слоганы вроде «Красный – стоп, зеленый – ход!»? Вариантов ответа может быть много, но, скорее всего, вы проявляете столь похвальную сознательность, поскольку боитесь попасть под автомобиль или (чур нас, чур!) – под трамвай. Вы моделируете вероятную ситуацию, устрашаетесь и поступаете так, чтобы избежать ее. Нормальные герои всегда переходят улицу на зеленый и не прут напролом, а выбирают безопасные обходные пути. Недаром же в песне поется:

*Глупцы, героя строя,
Бросаются вперед,
Нормальные герои*

Боязнь простудиться заставляет нас одеваться по погоде, а желание сохранить и жизнь, и кошелек заставляет выбирать наиболее безопасные тропинки-дороги. Короче говоря, если вы прожили на белом свете столько, что успели научиться грамоте и теперь читаете эту книгу, то вы многого боялись и нередко тревожились. Это помогло вам выжить и дожить...

Но бывает и иначе. Как говорили в старину аптекари: «В ложке – лекарство, в стакане – яд». Нужно во всем соблюдать меру, в том числе и в тревогах. Совершенно естественно и абсолютно нормально проверить, заперли ли вы входную дверь при уходе из дома. Но для того, чтобы убедиться в том, что вы все сделали правильно, достаточно одной проверяющей попытки. Две или три подряд – это слишком, ну а десять или больше – совсем чересчур. В студенческой скропомощной практике автора этой книги был такой случай.

Поступил вызов к мужчине 45 лет, повод – «плохо с сердцем». Приехав по адресу, бригада обнаружили мужчину, который повторял одно и то же действие – нажимал на ручку входной двери, убеждаясь, что она заперта, отходил на два шага, возвращался к двери, снова нажимал на ручку, снова отходил и снова возвращался проверить... «Он уже пятый

¹ В. Коростылев. «Нормальные герои». Песня из кинофильма «Айболит-66» (помните-знаете такой?).

час так мучается, – сообщила соседка, вызывавшая «скорую». – Бледный весь, трясется, явно с сердцем у него нехорошо...» Минут через 10 после укола, который пришлось делать тут же, возле двери, отойти от которой пациент ни в какую не соглашался, пациент порозовел, перестал трястись и согласился «проехаться до больницы». Хочется верить, что дальнейшем все у него было хорошо.

Эта книга поможет вам лучше узнать себя, научиться отделять важное от второстепенного и бороться со своими недостатками. Разумеется, это не пособие по самолечению и не суперуниверсальная панацея от всех невротических расстройств. Это просто полезная книга, которая поможет вам жить спокойнее и понимать – что к чему, зачем и почему.

Но будьте осторожны – в процессе чтения вы можете узнать то, что вы всегда хотели знать, но о чем боялись спрашивать.

Настраивайтесь не расстраиваться и помните, что счастливая жизнь начинается со спокойствия и на нем же заканчивается.

Глава первая

Что такое невротическое расстройство и чем оно отличается от психического?

*Лошадь
сказала,
взглянув на верблюда:
«Какая
гигантская
лошадь-ублюдок».
Верблюд же
вскричал:
«Да лошадь разве ты?!
Ты
просто-напросто —
верблюд недоразвитый».
И знал лишь
бог седебородый,
что это —
животные
разной породы.*

Владимир Маяковский

Слова «нервничать» и «психовать» – синонимы. Ну, разве что второе слово звучит немного грубее первого. Или, скорее, даже не грубее, а фамильярнее. Незнакомому человеку

в автобусе лучше сказать: «Ну зачем вы так нервничаете?», на «психуете» человек может обидеться и разнервничаться еще сильнее. А вот члену семьи или какому другому близкому человеку можно посоветовать: «Не психуй!» Возможно, ваш совет будет принят к сведению, но толку от него не будет никакого... Почему? Читайте дальше! В свое время вы все узнаете.

А вот термины «невротическое расстройство» и «психическое расстройство» обозначают не одно и то же. Далеко не одно и то же несмотря на то, что в обывательском сознании нервы неотделимы от психики, а психика от нервов. Собственно, так оно и есть, ведь психическую деятельность осуществляет нервная система. Даже больше – и психические, и невротические расстройства могут лечиться психиатрами... (а вот невропатолог психические расстройства лечить не может – это не его сфера). Но тем не менее знак равенства между этими разновидностями расстройств ставить нельзя.

Рассмотрим два примера.

Пример первый. Иванов старается избегать людных мест, поскольку в толпе он чувствует себя неудобно – возникает немотивированное чувство беспокойства, дрожат руки, учащается сердцебиение, временами становится трудно дышать. Иванову очень тяжело ездить в транспорте в часы пик и работать в офисе среди других сотрудников, поэтому он получил профессию, позволяющую ему работать

дома (какую именно – не важно, вставьте любую по вашему выбору), и организовал свою жизнь таким образом, чтобы как можно реже бывать на людях. Но это не означает, что Иванов вообще не выходит из квартиры. Он регулярно совершает прогулки в парке, который находится рядом с его домом, выбирая для этого ранние утренние часы, когда там никого нет.

Пример второй. Петров старается избегать людных мест, поскольку в толпе он чувствует себя неуютно – к нему может незаметно подобраться киллер, подсланный международной террористической организацией, у которой с Петровым давние счеты. Петров умен и хитер, он настолько искусно «шифруется», что место его жительства не может установить никто. Поэтому киллеру остается только одно – искать Петрова на улицах или в транспорте при помощи портативного прибора, анализирующего запахи. Да – именно запахи. Фотографий или видеоматериалов с изображением Петрова у заказчиков его убийства нет, есть только носовой платок, который у Петрова однажды украли на конспиративной квартире. Поэтому Петрова ищут по запаху. Петров практически не выходит из квартиры. На жизнь он зарабатывает копирайтингом, а все необходимое заказывает в интернете с доставкой. Если же обстоятельства складываются так, что выхода из дома избежать нельзя, Петров обильно опрыскивает себя пахучей туалет-

ной водой, которая перебивает его естественный запах.

Представили наших героев? Вжились в образ? Прочувствовали и осознали? У одного из них невротическое расстройство, а у другого – психическое.

Можете сказать, у кого какой тип расстройства?

У Иванова – типичное невротическое расстройство, для которого характерно отсутствие качественных изменений психической деятельности. В глубине души Иванов признает, что его страхи беспочвенны, но ничего с собой поделать не может. Время от времени он пытается себя «перенастроить» – убеждает самого себя в том, что другие люди для него никакой опасности не представляют, что в офисе работать веселее, чем дома, что нельзя жить таким бирюком, но все эти доводы забываются сразу же после того, как Иванов оказывается в толпе и все возвращается «на круги своя».

Без профессиональной помощи Иванов со своей проблемой справиться не может, это первое. Проблема существенно осложняет жизнь Иванову, это второе. Оба этих обстоятельства Иванов осознает. От обращения к врачу его удерживает боязнь того, что его «запишут в шизофреники» и, чего доброго, отберут водительские права. А машина сильно выручает Иванова, когда ему приходится передвигаться на значительные расстояния. В салоне своего автомобиля он чувствует себя спокойно, в отличие от салона автобуса или вагона метро.

А вот у Петрова – расстройство психическое, то, что в художественной литературе принято называть манией преследования, а по-научному персекуторным бредом или бредом преследования. Бредом, а не манией, обратите внимание, с научной точки зрения это разные термины. Бред – это расстройство мышления с возникновением болезненных представлений, которые не соответствуют реальности и в которых человек убежден настолько твердо, что переубедить его невозможно. А «маниакальным синдромом» врачи называют болезненный синдром, для которого характерно сочетание повышенного настроения с психическим и двигательным возбуждением. Слова «мания» во врачебном лексиконе вообще нет, оно используется в быту для обозначения психических нарушений.

По каким признакам у Петрова можно диагностировать психическое расстройство? (Мы с вами, разумеется, рассуждаем условно, поскольку заочно диагнозы в психиатрии не выставляются.) Разве не может он на самом деле быть объектом, «заказанным» киллеру некоей международной террористической организацией? Вполне может, мало ли что в жизни случается. Международные террористические организации существуют, а стало быть, у них есть враги, которые устраняются наемными убийцами.

Но вот обстоятельства готовящегося убийства вызывают вполне обоснованные сомнения в психическом здравии Петрова. Откуда у него стопроцентная уверенность в том, что

дома он в безопасности? Почему он уверен в том, что его место жительства никто не может определить? Что это за поиск такой – в толпе, наугад, с помощью какого-то портативного анализатора запахов?

Все это странно и все это настораживает. И если Иванов из предыдущего примера осознает, что с ним что-то не так (это уже мы выходим за рамки примера), то Петров в своем психическом здравии не сомневается. У него все в полном порядке, только вот с киллером в толпе встречаться не следует.

Главным и определяющим признаком психического расстройства (психического заболевания) являются нарушения мышления, восприятия и поведения. У Иванова ничего такого нет. Его расстройство является следствием перенесенной в детстве травмы. В шестилетнем возрасте он отстал от родителей на вокзале и около четверти часа метался в толпе в состоянии сильного испуга, пока его не остановил милиционер и не отвел к родителям. Страх засел в сознании мальчика очень глубоко, и с тех пор многолюдное окружение вызывает у Иванова тревогу. Всегда и везде. И если в школьные и студенческие времена Иванову было «немного не по себе» на людях, но это не мешало ему посещать занятия. Однако со временем тревога нарастала, и в результате Иванов превратился в добровольного затворника.

Причиной невротических расстройств практически всегда являются какие-то психические травмы, в результате ко-

торых нечто обычное, например – толпа людей или высота приобретают для данного конкретного человека личное символическое значение. Бессознательное значение, то есть такое, которое сознание контролировать не способно. Очень хочется сказать самому себе: «Да все это чушь и пустяки», а не получается. Точнее, сказать-то можно, но вот по назначению эти слова не доходят, теряются где-то по дороге.

Примечательно, что человек может не помнить то событие, которое травмировало его и вызвало невротическое расстройство. Ему кажется, что «так было всегда», а на самом деле когда-то все было иначе. Приведенный пример предельно простой, но сколько бы факторов ни участвовало в формировании невроза (а обычно этих факторов бывает много), все они будут травмирующими. Без психологической травмы невротические расстройства не возникают. Все эти расстройства носят приобретенный характер, в отличие от психических расстройств, которые в большинстве случаев обусловлены врожденными причинами, наследственной предрасположенностью.

То, что приобретено, может быть потеряно. Невротические расстройства обратимы, то есть полностью излечимы! От них можно избавиться навсегда, если, конечно, человек сам того хочет...

«Сам того хочет? – удивятся сейчас некоторые читатели. – Да разве может быть иначе? Ведь “невротик”, в отличие от “психа”, осознает свою болезнь и потому должен избавиться

хотеть от нее! Любой невроз – штука неприятная и жизнь она осложняет капитально».

Да, невротическое расстройство осложняет жизнь, причем сильно. С этим не поспоришь. Но вместе с тем невроз дает своему обладателю ряд выгод, причем довольно значимых. Специалисты называют эти выгоды вторичными, но их можно было бы назвать и «первичными», поскольку выгоды обуславливают возникновение невроза и поддерживают его.

Напрашивается вопрос: так что же именно приводит к развитию невроза – психологическая травма (психологический конфликт) или же выгоды? И то и другое. Травма всегда первична, с нее все начинается, а выгоды дают возможность смягчить ее последствия, научиться жить с ней.

Получение выгод от невроза – заведомо неверное решение. Человек больше проигрывает, чем выигрывает, но он этого не понимает. Ему кажется, что все наоборот...

Вы окончательно запутались? Давайте перейдем к примерам и все сразу же станет ясно.

Есть ли среди ваших знакомых хронически несчастливые люди, которые годами не могут найти хорошую работу, защитить кандидатскую диссертацию, расстаться с партнером, который не подходит им по многим параметрам, и т. п. Схема всех несчастий простая: есть Заветная Мечта, она же – Великая Цель, и на пути к ней есть множество препятствий, которые никак не удастся преодолеть. Желаящий сменить работу проваливает все собеседования, несчастная женщи-

на, замордованная мужем-тираном, покорно сносит оскорбления и побои, а в другой семье любящий муж никак не решится расстаться с женой, которая постоянно и открыто ему изменяет... Порой отчаяние становится настолько отчаянным, что дело может дойти до попытки самоубийства. Но если попытка окажется неудачной, после все возвращается «на круги своя», лишь иногда меняются «декорации» – например, искатель новой работы может изменить направление своих поисков, но неудачи будут продолжать преследовать его с прежним постоянством. Женщина уйдет от мужа-тирана к другому мужчине, который окажется ничем не лучше прежнего... И так далее.

А еще среди ваших знакомых найдется хотя бы парочка человек, которые тяжело болеют на протяжении многих лет и которым врачи-невежды ничем помочь не могут. Вот совсем, от слова «ничуть». Регулярные обследования приводят к двум результатам – врачи или не могут найти причину тяжелого недомогания, или же ставят неверные диагнозы.

Да будь эти врачи семи пядей во лбу, они все равно не смогут отобрать у человека его любимый, привычный, бережно лелеемый невроз, за который человек крепко держится, но при этом постоянно декларирует намерение излечиться. Выгоды стоят дороже проблем. И вообще все врут, как утверждает доктор Хаус (а уж он-то зря не скажет).

Давайте поищем выгоду от «тяжелых болезней», «безуспешных поисков работы» и других невротических рас-

стройств. Только с одним условием – не надо сейчас иронично усмехаться и вспоминать поиски отсутствующей черной кошки в темной комнате. «Кошка», которую мы будем искать, сидит на подоконнике в светлой комнате. Как зайдешь – так сразу же и увидишь.

От человека, который, «несмотря на все старания», никак не может найти высокооплачиваемую и перспективную работу, членам семьи нельзя многого ожидать и требовать. Забота о близких перекладывается на их собственные плечи. Человеку удобнее быть «неудачником без ответственности», чем успешным и ответственным. Возможно, он этого до конца не осознает, но так оно и есть. Причем «неудачника» никто не сможет упрекнуть в лени, безответственности, безынициативности или же черствости («Не хочет проявлять о нас заботу!»). Разве человек виноват в том, что ему хронически не везет?

Виноват! Еще как виноват! Надо сказать, что роль случайного фактора в жизни человека невероятно преувеличена. Да, разумеется, случайности тоже случаются, но большая часть того, что мы считаем «случайным», на самом деле далеко не случайно.

«Собеседование вела такая мегера, что у меня при ее виде мурашки по коже пробежали, – жалуется человек жене. – Взгляд словно бритва, разговаривает сквозь зубы, вопросы стала задавать некорректно, так, будто обвиняла меня в том, что я хочу получить эту работу... Я понял, что работы этой

мне не видать, высказал ей все, что о ней думал, и ушел, хлопнув на прощанье дверью. Не понимаю, как можно в отдел персонала таких фурий брать?»

«Бедный ты мой, – сочувствует жена. – Ничего, не расстраивайся, мы прорвемся. У меня тут одна весьма перспективная подработка нарисовалась...»

Но давайте уточним, что человек претендовал на должность начальника отдела продаж в крупной компании. Начальнику отдела продаж приходится общаться с недовольными клиентами, решать конфликты между его подчиненными и выслушивать постоянные попреки руководства (никто из владельцев и директоров никогда не доволен результатами продаж, всегда хочется больше). Поэтому проверка кандидата на стрессоустойчивость во время собеседования вполне обоснована и уместна, и любой, кто реально хочет получить эту работу, сознает вероятность стресс-интервью и готовится к нему. Но в нашем примере человеку с невротическим расстройством было нужно (пускай и неосознанно) НЕ ПОЛУЧИТЬ работу, а не ПОЛУЧИТЬ ее. Что и было сделано, в очередной раз.

Что же касается «тяжелых» и «долгоиграющих» болезней, то они позволяют ликвидировать реальный или кажущийся дефицит внимания. О больных заботятся с особенной тщательностью, их оберегают от забот и хлопот... Да, разумеется – болеть неприятно (учтите, что невротики болеют всерьез, испытывая неприятные ощущения, а не просто симу-

лируют заболевание), но выгоды, приносимые болезнью, гораздо ценнее. И внимание привлекается, и ответственности меньше. Болезнь помогает удержать партнера в семье – «Ну как же я могу развестись с больным человеком, который без меня пропадет?». Болезнь позволяет великовозрастным чадушкам сидеть на шеях любящих родителей-пенсионеров. И так далее, вариантов «эксплуатации» невротиков существует великое множество. Если те, на кого в первую очередь «направлен» невроз, никак на него не реагируют, то отреагируют другие.

На мужа-тирана или жену-изменщицу можно бесконечно жаловаться друзьям и сослуживцам, получая от них то, чего так недостает дома, – внимание, сочувствие и все такое прочее. А есть еще такой фактор, как создание у окружающих чувства вины, точнее, даже не создание его, а навязывание.

Неврозы – это орудие, позволяющее эффективно манипулировать окружающими и уходить от решения насущных проблем. Но эта условная «палка» имеет два конца. В «мнимую» болезнь можно погрузиться настолько, что есть риск стать зависимым от того, чье внимание привлекалось с ее помощью. А постоянное доказывание себе и окружающим несправедливости бытия может довести до суицида. Так что на вопрос: «Что мне делать с моим невротическим расстройством?» существует только один ответ: «Избавляться от него как можно скорее!» Реально избавляться, обратите особое внимание на слово «реально», потому что оно является клю-

чевым. Человек может хотеть вылечиться только на словах, но не на деле, такое случается часто. Логично и оправданно, когда пациент покидает специалиста, который ничем не может ему помочь. Но многие невротики уходят при появлении первых улучшений, потому что на самом деле они не хотят расставаться со своим заболеванием.

Боязнь толпы, приводящая к затворническому образу жизни, не только ограничивает возможности, но и делает жизнь спокойнее. Как говорил один кинематографический герой: «Меньше контактов – меньше напрягов». Но фобии² могут и не приносить никаких выгод, а просто быть «отпечатком» перенесенной травмы. Если невротическое расстройство не приносит выгод, то у человека нет причин удерживать его при себе. Он искренне и решительно хочет расстаться... ну, скажем, – с боязнью высоты, которую специалисты называют акрофобией.

Хочет... и наступает на «подводный камень», о который спотыкаются все неспециалисты (слово «дилетант» носит некоторый уничижительный оттенок, поэтому мы его использовать не будем). Если мы чего-то боимся, то мы стараемся этого избегать. С бытовой точки зрения это абсолютно логично и естественно, а вот с профессиональной психотерапевтической – ошибочно.

² Фобией называется симптом, суть которого составляет иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определенных ситуациях или в присутствии некоего объекта.

Да, ошибочно, потому что, избегая высоты, толпы или чего-то там еще, человек подпитывает свои страхи, дает им возможность пустить более глубокие корни. Избавиться от страха посредством избегания не получится никогда поскольку, избегая чего-то страшного, человек признает свой страх, подтверждает его рациональность и обоснованность, говорит себе, что это и в самом деле страшно, а раз так, то этого нужно бояться.

На самом деле следует поступать наоборот. Нужно погружаться в пугающую ситуацию и убеждаться, что ничего страшного при этом не происходит. Часто подобные погружения приходится совершать с помощью специалиста, поскольку далеко не со всеми страхами (даже мнимыми) можно справиться самостоятельно. Грубо говоря, если человек боится темноты, то ему следует не спать при свете, а посидеть немного в темноте и понять, что ничего плохого с ним не случилось. Это именно «грубо говоря», то есть, пример, а не рекомендация конкретным пациентам, обратите, пожалуйста, на это внимание.

Углубление в тему невротических расстройств рано или поздно приводит к вопросу: а стоит ли вообще беспокоиться? Не лучше ли жить сегодняшним днем, даже не днем – а текущим моментом, и ни о чем не думать? Однако не стоит вместе с грязной водой выплескивать из ванночки и ребенка. Нужно знать, что беспокойство бывает непродуктивным и продуктивным, и понимать разницу между этими проти-

воположностями. Продуктивное беспокойство помогает нам решать проблемы (с этого и началась эта глава), а непродуктивное – «травит душу» и портит жизнь без какой-либо пользы. Но нередко бывает трудно отделить продуктивное беспокойство от непродуктивного. А ведь это очень важно для того, чтобы понять – существует ли проблема?

Критериев отличия продуктивного беспокойства от непродуктивного существует много, но можно ограничиться тремя самыми главными.

Первое – попытайтесь объективно оценить вероятность того, что внушает вам беспокойство. Это помогает понять – нужно ли вам вообще беспокоиться? Обоснованны ли ваши страхи или же надуманны?

Второе – важно не только то, *о чем* вы думаете, но и *как* вы об этом думаете. «Что будет, если это произойдет?» – непродуктивный и провальный способ мышления. Что будет? А ничего хорошего не будет! Вы нарисуете в уме мрачную картину, которая окажет на вас угнетающее действие и никакой пользы от этого не получите, один только вред. Другое дело, если задаться вопросом: «Что мне нужно будет сделать?» Просчитав варианты своих действий, вы выберете наиболее оптимальный и будете готовы встретить проблему во всеоружии. «Praemonitus, praemunitus» говорили в старину («Предупрежден – значит, вооружен»).

Для продуктивного беспокойства характерно продуктивное, полезное мышление, а для непродуктивного – непро-

дуктивное. Кстати говоря, если вы попытаетесь думать продуктивно о чем-то маловероятном, то ничего толкового у вас не получится. Что мне делать, если Луна вдруг упадет на Землю? А ничего! Так что если ваше беспокойство не приводит к выработке продуктивного решения, то самое время задуматься о том, насколько оно обосновано.

Третье – как вы оцениваете вероятную пугающую ситуацию? Всесторонне или же сосредотачиваетесь на худшем исходе? Если вы заведомо думаете о самом худшем, то ваше беспокойство будет непродуктивным даже в том случае, когда речь идет о вполне вероятном событии.

Можно добавить и четвертый, итоговый, критерий. Что вы получаете в конечном итоге – уверенность в своих силах или сознание своей беспомощности перед лицом грядущих событий? Нужны ли тут комментарии? Навряд ли. И так все ясно.

При психических расстройствах тоже могут возникать страхи, формирующие симптом фобии (боязни). Но между «психическими» и «невротическими» фобиями есть два существенных отличия.

Во-первых, фобии, возникающие при невротических расстройствах, всегда реальны, пусть даже и беспочвенны. При отсутствии психических нарушений утратить связь с реальностью невозможно. Невротик не может бояться вторжения джедаев или, скажем, порабощения людей волшебниками. Другое дело – незапертая дверь, через которую в квартиру

могут проникнуть воры. А люди, страдающие расстройствами психики, могут бояться чего угодно, никаких рамок и ограничений здесь существовать не может.

Во-вторых, при невротических расстройствах фобии относительно однообразны. Они со временем не изменяются и не умножаются. Если сформировалась в детстве акрофобия (боязнь высоты), так и останется она на всю жизнь, если ее, конечно, не лечить. Но полдюжины других фобий к ней вряд ли добавятся. А вот при психических расстройствах к одним фобиям могут добавляться другие, а также фобии могут сменять друг друга. И при этом часть их (если не все подряд) будут откровенно нелепыми.

Всегда ли психологическая травма приводит к появлению невротических расстройств?

К счастью, далеко не всегда, иначе бы невротические расстройства стали нормой.

Невротические расстройства подобны семенам, которые способны прорасти только на подготовленной почве. Для формирования расстройства имеют значение такие особенности личности, как повышенные чувствительность и мнительность, эмоциональная неустойчивость, склонность к депрессиям и демонстративному поведению, а также психологическая ригидность³.

³ Термин ригидность образован от латинского слова *rigidus* – «твердый, жесткий». Ригидность – это неподатливость, отсутствие гибкости. В психологии ригидностью называют невозможность быстро адаптироваться к новым условиям существования.

Собственно, с ригидности все и начинается. Например – появился в компании новый начальник, стиль руководства которого существенно отличается от стиля его предшественника. Прежний начальник был снисходительным добряком, а новый – суровый и желчный тип. Большинство сотрудников приспосабливаются к изменившимся условиям окружающей среды, стараются достичь взаимопонимания и продуктивного взаимодействия с новым боссом. Возможно, ради этого им приходится чем-то жертвовать, что вызовет у них определенный психологический дискомфорт. Но этот дискомфорт будет преодолен позитивным результатом, ради достижения которого приносились жертвы – люди сохраняют свои рабочие места и не снижают качество работы. Проще говоря, сотрудники «притрутся» к новому начальнику. Но отдельные личности могут не захотеть или просто не смогут приспособиться. У них возникнут трения с начальством, которые приведут к разным негативным последствиям, вплоть до увольнения. Если вы думаете, что эти последствия будут восприниматься с мыслью «Я этого заслуживаю, потому что не смог установить хороших отношений с новым боссом», то сильно ошибаетесь. Те, кто способен рассуждать подобным образом, вовремя исправляют свои ошибки или же вообще не совершают их. Те же, кто доводит до крайностей, утешаются мыслью о несправедливом отношении к ним. Сначала – со стороны начальника, но, когда эта мысль не найдет понимания у окружающих (а так оно чаще всего и бывает), поня-

тие несправедливости распространится на весь мир. «Никто меня не понимает, не ценит и не уважает – ни начальство, ни сослуживцы, ни друзья, ни домашние...» С этой неприятной и абсолютно непродуктивной мысли и начинается невротическое расстройство – тревожно-фобическое, депрессивное или навязчивое.

Давайте ознакомимся с некоторыми вариантами классификации невротических расстройств, а также причин, которые их вызывают.

Тревожно-фобическим или фобическим тревожным расстройством, а также *тревожно-фобическим неврозом* называют невротические расстройства, в клинической картине которых преобладает опредмеченная тревога, страх определенных ситуаций или объектов, которые являются внешними по отношению к субъекту и не представляют для него реальной опасности. Проще говоря, при этом расстройстве человек реагирует приступом страха на безопасные раздражители. Окружающие любят подшучивать над чужими фобиями (над своей подшутить не получится, уж поверьте), а еще любят объяснять «тревожному человеку», что его страхи ничем не обоснованы. И глупые шутки, и медвежьи услуги «помощи» только усугубляют проблему.

Депрессивные расстройства в наше просвещенное время называют *дистимическими* или же просто дистимией от гре-

ческого слова, обозначающего тоску-печаль. Диагностика таких расстройств представляет определенную сложность, поскольку приходится дифференцировать расстройство от особенностей характера. Дополнительную сложность в диагностике создают другие психологические симптомы, которые «накладываются» на дистимию.

Навязчивое расстройство, оно же – *невроз навязчивых состояний или обсессивно-компульсивное расстройство* – это заболевание, вызывающее навязчивые мысли (обсессию), которые могут привести к навязчивым (компульсивным) действиям. Слишком частое мытье рук, повторение определенных слов в качестве защитной «мантры», повторяющиеся проверки «выключил-закрыл» – все это разновидности навязчивых расстройств.

Психологические конфликты, способные приводить к появлению неврастенических расстройств, подразделяются на три типа – неврастенический, истерический и обсессивно-психастенический.

Неврастенический тип конфликта можно охарактеризовать фразой «Я не имею достаточно возможностей для того, чтобы сделать это, но я хочу (или я должен) это сделать». Желание есть, а возможности отсутствуют.

Противоречие между возможностями и желаниями приводит к заболеванию. Ну как тут не вспомнить широко из-

вестный тост из «Кавказской пленницы»: «Так выпьем же за то, чтобы наши желания всегда совпадали с нашими возможностями»?

Этот конфликт можно разрешить, пересмотрев свои желания или расширив возможности. Но если ни того ни другого не происходит, возникает невротическое расстройство.

Тут нужно сделать одно важное уточнение – речь идет о какой-то продолжительной травмирующей ситуации. Если вы в течение недели или месяца или даже полугода ищите возможности для того, чтобы осуществить свое желание, невротическое расстройство на этом фоне не разовьется. В конечном итоге вы или снизите планку желаний, или поднимете планку возможностей и конфликт будет погашен. Разумный человек, понимая, что его желание неосуществимо, отказывается от него и «переключается на другую волну». А вот если подобного «переключения» не происходит, если невыполнимое желание гвоздем засело в голове, тогда велик шанс заработать нервное расстройство. Разумеется, речь должна идти о каком-то важном желании, имеющем для человека большое значение. Например – обеспечить своей семье определенный жизненный уровень, достигнуть определенных карьерных высот, получить какую-то особо замечательную работу и т. п.

Истерический тип конфликта наблюдается в том случае, когда человек претендует на то, на что у него нет прав. А что

такого? Да – я не имею на это права, но я этого хочу! Объективные условия не имеют значения, на первое место выдвигается «я хочу», и дело заканчивается невротическим расстройством, потому что ничем другим оно закончиться и не может. И если вы думаете, что истерический тип конфликта свойствен только инфантильным личностям, которые не в состоянии адекватно оценивать свои возможности и прочие факторы, то сильно ошибаетесь. Практически каждый человек способен «захотеть луну с неба». Как говорится, все мы люди и ничто человеческое нам не чуждо.

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.