

ОЛЬГА КОПЫЛОВА

создатель и ведущая радиопрограммы «Посоветуйте, доктор!»,
автор бестселлеров «120 на 80» и «Тело-лекарь»

СТРЕСС, НЕВРОЗ, панические атаки



Ольга Сергеевна Копылова
Стресс, невроз, панические
атаки. Как подружить
тело и психику, чтобы
избавиться от симптомов ВСД
Серия «Тело, ум, здоровье.
Книги о простых способах
улучшить самочувствие»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35739553
Стресс, невроз, панические атаки: как подружить тело и психику,
чтобы избавиться от симптомов ВСД: Эксмо;
ISBN 978-5-04-124204-6

Аннотация

Головные боли и головокружения, перебои в сердце и скачки давления, проблемы со сном, расстройства дыхания, ощущение кома в горле, панические атаки. Что делать, если проявления вегетососудистой дистонии имеют к вам прямое отношение? Прежде всего принять себя как личность с особыми психосоматическими способностями! Страдающие ВСД люди порой не осознают, что способны творить чудеса. Силой мысли

они могут вызывать у себя не только яркие телесные ощущения, но и изменения в работе различных органов! Изменения эти, увы, со знаком минус, так как появляются они на фоне стресса и нервного истощения. Прочитав эту книгу, вы научитесь управлять своим телом так, чтобы психика не разрушала здоровье, а также сможете противостоять болезням и укреплять организм.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзыв	6
Вступление	8
Серебряная пуля против призраков	14
Часть 1	17
Истоки загадочной болезни «вегетососудистая дистония»	17
Психосоматические заболевания	22
ВУДУ-Смерть и внезапное излечение	27
Пластилиновое тело	29
Вегетососудистая дистония: когда и почему случаются обострения	31
Вытесненная сексуальная энергия и ВСД	35
Многоликая ВСД	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Ольга Сергеевна Копылова
Стресс, невроз,
панические атаки:
как подружить тело и
психику, чтобы избавиться
от симптомов ВСД

© Копылова О.С., текст, 2017

© Грунина П.А., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОТЗЫВ

Есть люди, и их немало, которые вынуждены, а некоторые и любят часто ходить к врачам. У автора этой книги Ольги Копыловой ситуация обратная, уникальная: врачи любят к ней ходить. Почему? Ответу как один из ее гостей: потому что она замечательный собеседник. Умный, чуткий, тактичный. Автор и ведущая передачи «Посоветуйте, доктор!» на Радио России. В беседах с ней каждый коллега-врач может рассказать широкой аудитории о том, чем занимается, о своем понимании дела и людей, о методах помощи, об открытиях, сомнениях. Ольга слушает и записывает. Вместе со слушателями задает докторам вопросы и записывает ответы.

Уже не один десяток, сотни известных медиков, выдающихся специалистов, побывали в ее студии. Сама же Ольга Копылова, врачебной эрудиции которой позавидует иной академик, стала ходячей медицинской энциклопедией и университетом здоровья. Как пчела, собирающая нектары со всех цветов, собирает она данные новейших исследований, лучшие методики лечения, оздоровления и самооздоровления. И не просто собирает, а сопоставляет, высвечивает ищущей мыслью и преподносит читателю в наипригоднейшем виде.

В книге, которую вы сейчас прочтете, собран, обобщен и осмыслен опыт исследования и лечения одного из самых

распространенных, самых загадочных и многоликих недугов современного человечества. ВСД – вегетососудистая дистония. Перефразируя поэта: о, ВСД! – как много в этом слове страданий разных собралось, как много в нем отозвалось!

Есть немалые шансы, что с помощью этой книги ваша ВСД, если таковая имеется, распрощается с вами без утомительного хождения по докторам. Если же ВСД вас, по счастью, миновала, все равно советую внимательно прочитать эту книгу. В руках у вас путеводитель оздоровления.

Общедоступно. Увлекательно. Практично. Талантливо.

Владимир Леви

Выражаю благодарность российским врачам – участникам моей программы «Посоветуйте, доктор!» на Радио России за помощь, оказанную при подготовке этой книги.

Вступление

Тело как игрушка, или

Болезнь сверхвозможностей

Удивительной жизнью живут тысячи людей: стоит им только подумать о неприятности, как она тут же случается. Размышляя над тем, почему это происходит именно с ними, большинство списывают случившееся на хроническое невежество, а кто-то даже приходит к выводу о вмешательстве в их судьбу потусторонних сил... Наиболее продвинутые констатируют, что мысль якобы материальна, в этом-то весь секрет. Хотя на самом деле это красивое умозаключение ничегошеньки не объясняет.

Помню, как в ранней юности в дачной компании меня напугали мальчишки: за спинами девушек они неожиданно устроили фейерверк. В ночной тишине леса вдруг раздался мощный взрыв, и на небе зажглись тысячи разноцветных огней. Помню, как завизжали подружки – сначала от испуга, а потом от восторга. Я же как воды в рот набрала. Неожиданный взрыв за спиной буквально поверг меня в шок: ни плакать, ни смеяться, как все остальные, я тогда не могла. А утром проснулась с болью в сердце... Как раз накануне бабушка с соседкой обсуждали, как их общую знакомую увезли в реанимацию с инфарктом после того, как ее напугал вну-

чок, переодевшись грабителем. Но связать происходящее со мной и услышанную накануне страшную историю мне в тот момент не хватило жизненного опыта.

Боль в сердце не прошла ни через день, ни через неделю, ни через месяц. Начались утомительные походы по врачам. Куда меня только не возила мама! Лучшим профессорам-кардиологам в Москве показывала... Врачебных заключений и бланков с результатами анализов набралась пухлая папка. И никакого результата. Загадочную болезнь никому из светил обнаружить так и не удалось. Между тем боль в сердце продолжала мучить, вдобавок начались проблемы с желудком. Однажды случился болевой приступ такой силы, что меня на «Скорой» увезли в подростковую больницу, где было решено провести всестороннее обследование. В течение месяца меня осматривали буквально со всех сторон, заставляли глотать трубки, бегать, обвешенной мониторами, облучали рентгеном, испытывали на прочность электричеством, но ничего серьезного опять-таки не обнаружили. На свободу я вышла с диагнозом «вегетососудистая дистония, невроз сердца, неврастения» и с напутствием лечащего доктора: «Глядите на жизнь веселее».

С тех самых пор таинственные диагнозы зашагали со мной, как и с тысячами других страдальцев, по жизни. Симптомы призрачного недуга то затухали, то обострялись, но полностью здоровой я уже не была. Не желая с этим мириться, я закопалась в медицинские справочники и потратила

немало времени и сил на то, чтобы разобраться: а что же, собственно, со мной происходит?

Очень долго мне не удавалось найти убедительной и достоверной информации о вегетативных нарушениях и неврозах. Одни авторы утверждали, что заболевание связано с нарушением сосудистого тонуса и свойственно прежде всего молодым девушкам в период гормональной перестройки организма и дамам, перешагнувшим пятидесятилетний рубеж, – по той же причине. Другие говорили, что дело в генетически запрограммированном несовершенстве функциональных механизмов нервной системы, а значит, справиться с проблемой едва ли возможно и надо как-то приспособливаться. Третьи связывали проявления ВСД и неврозов со стрессом и особой реактивностью вегетативной нервной системы. Четвертые во всем винили психику: мол, заболевание скорее можно отнести к разряду психосоматических, то есть таких, при которых ранимость, чувствительность психики и индивидуальные особенности личности, такие как тревожность и склонность к так называемому катастрофическому мышлению, способны вызывать страдания уже на телесном уровне. Если вы не знаете, что означает полумедицинский термин «катастрофическое мышление», вспомните изречение про стакан, который всегда наполовину пуст. Людям, склонным к неврозам, любые события видятся в черном цвете.

По-видимому, чтобы хоть как-то успокоить и без того тре-

возможных и мнительных пациентов с ВСД, ученые в своих работах и врачи на приемах часто ссылаются на гениальных носителей этой патологии – всемирно известных писателей, художников, музыкантов и артистов. Один из самых известных примеров – случай с Максимом Горьким. Жена писателя Мария Федоровна оставила воспоминание о том, как во время работы над повестью об уездной жизни «Городок Окуров» Горький вдруг упал без сознания. Подбежав к мужу, она заметила на его груди красный шрам. За несколько минут до этого Горький в буквальном смысле пережил написанную им сцену, в которой муж в порыве ревности убивает жену столовым ножом. Впечатления от написанного были столь яркими, что на теле писателя появился самый настоящий кровоподтек – на том самом месте, куда его герой вонзил нож своей жене.

Все исследователи по-своему правы. Пациенты с симптомами ВСД и невротами, безусловно, имеют некую предрасположенность к этим заболеваниям. Они особо чувствительны к любым переменам – в том числе к переменам погоды, а не только к тяжелым стрессам, обладают феноменально тонкой, поэтической, ранимой психикой. А где тонко, там и рвется.

Можно долго перечислять научные труды и имена медицинских светил, внесших неоценимый вклад в изучение загадочной патологии. Но я пока лишь обобщу самое важное из прочитанного, а также из личного опыта и опыта тысяч

пациентов с ВСД, с которыми по сей день веду активную переписку.

Возможно, вас это удивит, но я не побоюсь назвать ВСД королевской болезнью или даже болезнью сверхвозможностей! И знаете почему? Люди, страдающие ей, порой не осознают, что способны творить чудеса. Помните истории про стигматы, появляющиеся на телах глубоко верующих людей? Или про сложный психический феномен под названием «ложная беременность» у женщин, страстно желающих иметь ребенка? Их организм начинает готовиться к родам, происходят соответствующие гормональные перестройки, пропадают месячные, живот увеличивается в размерах, а беременности-то нет! Так вот, неврозы – явления того же порядка. Живая визуализация – неотъемлемая способность человеческой психики, а некоторые из нас обладают настоящим талантом в этой области.

ВСД – королевская болезнь, болезнь сверхвозможностей! Люди, страдающие ей, порой не осознают, что способны творить чудеса. Особо одаренные пациенты силой мысли – вернее, силой эмоций, переживания и сопереживания – способны вызывать у себя яркие телесные ощущения. И не только ощущения, но и объективно регистрируемые медицинскими приборами изменения в работе различных органов и систем организма.

Механизм развития неврозов можно описать так: особо

одаренные пациенты силой мысли, а вернее, силой эмоций, силой переживания и сопереживания, способны вызывать у себя яркие телесные ощущения! Да-да, именно так – и не только ощущения, но и объективно регистрируемые медицинскими приборами изменения в работе различных органов и систем организма. Вот только изменения эти, увы, со знаком минус, так как появляются они на фоне стресса, нервного истощения, физической детренированности, страха за жизнь и здоровье, а иногда и как следствие глубокого сопереживания чужой боли. В наши дни диагноз «ВСД» вообще пропал из медицинских справочников: медики больше не признают ее болезнью.

Отсюда главный вопрос, который я поставила перед собой: что нужно делать, чтобы психика перестала разрушать собственное тело, играя с ним, словно с плюшевым медведем? И как использовать свою психосоматическую одаренность в благих целях – ради укрепления здоровья и достижения долголетия? Надеюсь, в этой книге читатель найдет для себя ответы на эти вопросы.

Серебряная пуля против призраков

Напомню знаменитый постулат: то, что нас не убивает, делает нас сильнее. В отношении психосоматических заболеваний так и есть.

Я не сильно преувеличу, если скажу, что психосоматики все время живут как на вулкане. Они не привыкли доверять ни диагнозам, ни прогнозам погоды, ни собственному самочувствию, ведь приступ может случиться с ними в любой момент и предсказать его почти невозможно. Хотя нет, опытный вегетатик уже обладает багажом эмпирических знаний и может предугадать, в какой момент организм устроит ему сюрприз. Например, если встал не с той ноги и с хмурым настроением отправился на работу. Если весь день и даже вечер расписаны по минутам, каждая из которых будет заполнена скучной работой, работой и еще раз работой. Если впереди отчеты, зачеты, общение с не самыми приятными людьми, да еще снег с дождем за окном, – в этом случае обострение симптомов ВСД более чем вероятно. Это номер один.

А вот и номер два. Если впереди важное мероприятие и вы обязательно должны принять в нем участие, более того, если от вас многое зависит и заменить вас некем – вот оно, попадание в десятку. Симптомы ВСД уже потирают лапы и готовы сорваться с цепи в самый ответственный момент.

И еще пример, которому можно присвоить название из-

вестной кинокомедии – «Один дома». Впрочем, «Один на улице» или «Один в постели» тоже подойдет. Стоит психосоматику остаться в одиночестве и углубиться в свои ощущения, как тут же из всех щелей начинают вылезать на него страхи: чаще всего это страх встречи с приступом ВСД – причем в одиночку и без оружия.

Психотравмирующие ситуации можно перечислять бесконечно. Попасть в когти собственной фобии или безотчетного страха – значит, практически неминуемо встретиться с симптомами ВСД. Но ведь таких ситуаций бесчисленное множество, и сталкиваемся мы с ними практически ежедневно! Самое удивительное, что, однажды осознав это, психосоматик делает первый шаг к тому, чтобы перестать бояться. Потому как неожиданно для себя приоткрывает природу своей болезни: страшного зверя не существует! По улицам Москвы медведи не бродят. Но как же так: медведя не существует, а я его все равно боюсь? Задавшись этим вопросом, психосоматик совершает революцию в собственном сознании.

По большому счету, болезненное состояние каждый раз развивается на пустом месте: по причине субъективного отношения к происходящему, как правило, иррационального, панического страха за жизнь и здоровье. В очередной раз убедившись, что хотя сердце и дыхание сбились с ритма, давление подскочило, ноги подкосились, в глазах потемнело, но он не умер, а, как и в прошлый, и в позапрошлый раз, воз-

родился к жизни, психосоматик со стажем осознает, что реальной угрозы не существует и боится он на самом деле призраков. С этого самого мгновения начинается выздоровление. Вот только для полной победы над призраками не хватает серебряной пули, найти которую теперь – дело времени. Как только одинокому воину удастся раздобыть оружие, которое поможет ему хотя бы единожды укротить волну поднимающейся паники, он становится практически неуязвимым. Более того, он обретает особую духовную силу, способную укротить разбушевавшуюся психику. Следующий шаг – научиться использовать обретенную силу в целях оздоровления тела и самосовершенствования.

Часть 1

Загадочная ВСД

Истоки загадочной болезни «вегетососудистая дистония»

Вегетососудистая дистония, или ВСД. Еще каких-нибудь лет 10–15 назад многим больным, чье заболевание не удавалось диагностировать, врачи ставли этот собирательный диагноз. В кулуарах медицины называют такие диагнозы «помойными»: симптомы есть, а анализы не подтверждают патологии того или иного органа – тогда ничего другого не остается, как все свалить на вегетатику и психику и поставить такой вот диагноз «ни о чем». У ВСД есть множество синонимов – это и нейроциркуляторная дистония, и невроз сердца, и неврастения, и психовегетативный синдром, и вегетативная дисфункция, и кардионевроз. Как правило, симптоматика при ВСД напоминает симптоматику сердечно-сосудистого заболевания. Вот только сердце и сосуды у человека абсолютно здоровы, но при этом их функция все-таки нарушается. В ряде случаев нарушается работа и других органов – например, желудочно-кишечного тракта или дыхательной системы.

Еще в 1871 году были описаны симптомы этого заболевания. Тогда его называли «раздраженное сердце». Как правило, заболевали нервной слабостью избалованные и чувствительные барышни. Каково же было удивление медиков, когда подобная симптоматика массово проявилась у солдат времен Первой мировой войны! Симптомокомплекс называли «солдатское сердце». Объяснить это явление смогли гораздо позже, когда ученые подтвердили связь симптоматики ВСД со стрессом и нервной перегрузкой. Много внимания изучению функциональных заболеваний сердца уделили отечественные ученые. Именно они называли это заболевание вегетососудистой дистонией (ВСД). В их числе Н. Н. Савицкий, В. П. Никитина, В. П. Жмуркина, В. И. Маколкин, В. С. Волков, Т. А. Сорокина, а в Нижнем Новгороде – Г. М. Покалев, В. Г. Вогралик, А. П. Мешков. Огромную роль в изучении ВСД сыграл академик Александр Моисеевич Вейн, создавший собственную научную школу.

Так называемая нервная слабость часто генетически запрограммирована и дает о себе знать уже в детстве. Такие малыши очень ранимы, капризны, часто болеют, плохо переносят физическую и нервную нагрузку, как правило, очень привязаны к матери и с трудом переносят даже недолгие расставания с ней. В более старшем возрасте проявляются их многочисленные способности – эти дети, как правило, особо одарены. Многие из них уже в ранние годы проявляют талант к рисованию, музыке, литературному творчеству. Во время

пубертатного периода заболевание, как правило, обостряется. Также болезнь поднимает голову, когда наступает время следующей гормональной перестройки – климактерический период.

Факторы, способствующие проявлению симптомов ВСД:

- наследственно-конституциональная предрасположенность;
- периоды гормональной перестройки организма (беременность, роды, пубертатный период, климакс);
- особенности личности больного (тревожные, мнительные личности);
- гиподинамия с детских лет;
- хроническая инфекция, шейный остеохондроз.

Спусковым механизмом для обострения заболевания могут стать стрессы, переутомление, инфекционные заболевания, физические и химические воздействия на организм (токи СВЧ, вибрация, ионизирующая радиация, травмы головного мозга, гиперинсоляция), а также злоупотребление алкоголем, никотином и регулярное употребление кофе.

ВСД проявляется в виде разнообразных симптомов: головные боли, нарушения сна, головокружения, расстройства дыхания и сердцебиения, боли в области сердца, похолодание и дрожь в руках и ногах, внутренняя дрожь, боли в суставах, ощущение жара в области лица, астеническое состояние, а также панические атаки и обмороки. Что же делать, если все сказанное имеет к вам прямое отношение? Принять

себя как личность с особыми психосоматическими способностями. Оценить происходящее в вашей жизни с этой точки зрения, а дальше искать способ, как применить свои таланты в мирных целях, избавившись от их неприятных проявлений.

Прежде всего необходимо изменить образ жизни: увеличить продолжительность сна до 8–9 часов в день, бросить курить и отказаться от алкоголя, сократить потребление кофе и крепкого чая, уменьшить количество соли в пище. Увеличить в рационе количество продуктов, богатых калием и магнием: эти микроэлементы необходимы для укрепления нервной системы и сердечной мышцы. Учитывая, что во время приступов ВСД, которые называют симпато-адреналовыми, человек теряет с мочой большое количество электролитов, своевременное восполнение калия и магния становится необходимым для улучшения функционирования нервной и сердечно-сосудистой систем. И конечно, при любой возможности нужно больше гулять и двигаться.

Изменив рацион питания, включив в него продукты с большим содержанием витаминов (прежде всего группы В) и микроэлементов (прежде всего калия и магния, а также кальция и витамина D), вы поможете нервной системе восстановиться. Вот продукты, которые всегда должны присутствовать на вашем столе: картофель, баклажаны, капуста, абрикосы, чернослив, молочные продукты. А вот потребление солений и маринадов следует ограничить.

Но это, конечно, всего лишь базис. Заложив его, в дальнейшем нужно будет заняться тренировкой психики и вегетативной нервной системы. Прочитав эту книгу, вы получите все необходимые знания для того, чтобы противостоять очень неприятной, но при грамотном подходе достаточно легко компенсируемой неприятности – ВСД.

Психосоматические заболевания

Болезни, о которых пойдет речь в этой книге, врачи называют психосоматическими. Механизм их развития объясняют влиянием психики на тело. Грубо говоря, испугался – поскользнулся, а не наоборот. На самом деле, говоря о психике и теле как о самостоятельных единицах, как бы разделяя их, сложно определить приоритет – ведь в нашем организме все взаимосвязано. Эту проблему хорошо иллюстрирует парадокс курицы и яйца. Что первично, что вторично? Считается, что люди, склонные к психосоматическим заболеваниям, имеют ранимую тревожную психику. Это факт. Не секрет также, что очень часто это люди из числа так называемых неженков, которые мало двигаются, много времени проводят за книгой или компьютером, боятся вымокнуть под дождем и лишний раз выйти на холод. Их тело не готово к нагрузкам точно так же, как и их психика.

Диагнозы «истерия» и «ипохондрия» были очень популярны в медицине конца XIX – начала XX века. Немоощные барышни, страдающие от мигрени и падающие в обморок от каждого неприятного известия, заболевающие и даже умирающие в разлуке любовники – такие персонажи встречаются едва ли не в каждом литературном творении той эпохи. Позже эти диагнозы странным образом исчезли из медицинских справочников. На смену им пришел новый – «вегето-

сосудистая дистония», но и он с недавних пор перестал быть официальным медицинским диагнозом.

Многие болезни можно описать всего несколькими словами, а вот для того, чтобы перечислить симптомы вегетососудистой дистонии (для удобства читателя будем употреблять этот привычный для многих термин), академику, профессору-вегетологу Александру Вейну понадобилось 800 страниц убористого текста. При вегетососудистой дистонии болит или беспокоит буквально все. Пациенты толком не умеют передать свои ощущения. Они описывают свою болезнь как «труднопереносимые страдания». Людям просто очень плохо, дурно, они чувствуют слабость, их мучает непрекращающееся тягостное ощущение кома в горле, тяжести в ногах, дискомфорта в эпигастрии, собственного сердцебиения. Они задыхаются, теряют сознание, боятся выходить из дома. У всех по-разному. Именно многообразие симптомов – собирательный образ этого недуга.

Но когда в присутствии определенной категории медиков пациенты произносят вслух название заболевания «вегетососудистая дистония», они могут получить в ответ разные реакции: от высокомерной улыбки до грубых нападок в адрес несчастного заболевания, которого якобы не существует. Попробуем разобраться в этой ситуации.

Вегетососудистая дистония (ВСД) – диагноз действительно устаревший. Симптомы, характерные для этого заболевания, могут сопровождать самые разные недуги. ВСД –

это комплекс симптомов, которые встречаются при следующих расстройствах и заболеваниях:

- соматоформная вегетативная дисфункция;
- наследственно-конституциональная предрасположенность (в том числе дисплазии соединительной ткани);
- митохондриальные заболевания;
- железодефицитная анемия;
- периоды гормональной перестройки организма (беременность, роды, пубертатный период, климакс);
- особенности личности больного (тревожные, мнительные, акцентуированные личности);
- гиподинамия с детских лет;
- шейный остеохондроз, ротационный подвывих шейного позвонка С1;
- заболевания внутренних органов (атеросклероз, панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
- эндокринные заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, гипотиреоз, гипертиреоз феохромоцитомы и другие);
- аллергические заболевания;
- профессиональные заболевания, в том числе острая лучевая болезнь;
- заболевания нервной системы, травмы головы, энцефалопатия;
- невротические состояния (панические атаки, фобии и другие).

Как видите, невротические состояния в этом списке на последнем месте, но

по количеству страдающих от них людей они, пожалуй, перевесят все остальные пункты. В книге мы будем говорить в первую очередь о них как о причине вегетососудистой симптоматики. Многие люди в нашей стране слышали именно о вегетососудистой дистонии, и десятилетиями ранее им был поставлен именно этот диагноз, поэтому на страницах этой книги мы позволим себе употреблять этот термин.

Итак, по мнению многих ученых, именно эмоциональные расстройства приводят к тому, что человек начинает остро чувствовать разнообразные неприятные ощущения в собственном теле. На фоне повышенной тревожности у него возникают головокружения, сердцебиения, повышается артериальное давление, спазмируются мышцы, возникают боли в разных частях тела, случаются расстройства желудочно-кишечного тракта и так далее. Получается, психическое может проявлять себя в самых различных органах и системах, формируя то или иное соматическое страдание. Вот суть того, что врачи называют психосоматическим заболеванием.

Однако попробуем подойти к вопросу с другой стороны. Все чаще и громче звучат голоса эскулапов, напоминающих страждущим непреложную истину: «В здоровом теле здоровый дух». Работая с телом, тренируя мышцы, сердце, сосуды, дыхательную и нервную системы, можно положительным образом повлиять на психику. Точно так же, как тело отзывается на зов психики, психика реагирует на сигналы, поступаю-

щие от тела. Окунулся в ледяную крещенскую воду – и воспрял духом! Через очищение тела приходит очищение души. Чтобы достучаться до психики, чтобы положительным образом повлиять на нее, идти нужно от тела. Уделите ему максимум внимания – подарите себе давно забытые ощущения телесной неги, тепла, прохлады, радость мышечного движения, натренируйте то, что, казалось бы, не поддается тренировке, – и это избавит вас от телесного дискомфорта, в том числе вызванного симптомами ВСД.

Телесные недомогания, причиной которых якобы является душевное и психическое состояние человека, – это обширная и неоднозначная тема. На страницах этой книги, как мы уже сказали, речь пойдет об этих недугах, о самых разных способах воздействия на психику, в том числе о тренировках, которые помогут оздоровить ваше тело и – через него – дух.

ВУДУ-Смерть и внезапное излечение

В художественной литературе встречаются истории о смерти при загадочных обстоятельствах. Подобные случаи зафиксированы и в этнографической литературе: например, так называемая «вуду-смерть» у жителей коренных племен Африки. Туземцы уходят из жизни через несколько часов после нарушения ими определенного табу. Их вера в то, что нарушение табу приводит к гибели, настолько сильна, что они действительно умирают! Ученые-неврологи, психологи, психиатры называют это психогенной гибелью.

В официальной медицине зафиксированы и обратные случаи спонтанного излечения от разных тяжелых, считающихся неизлечимыми заболеваний. Конкретный механизм излечения до конца не понятен. Ясно одно: вера человека в хороший или плохой исход может обрести реальное воплощение.

Роль психологического фактора в развитии болезней и исцелении от них сегодня – объект исследований. Известный дизайнер Слава Зайцев в молодости страдал язвой желудка и никак не мог от нее вылечиться. Потом он попал в очень серьезную автокатастрофу, в которой чуть не погиб. Пережитый при этом стресс, как ни странно, способствовал тому, что язва желудка ушла навсегда. Изучая подобные феномены, ученые приходят к выводу о возможной положительной

роли стресса в жизни человека.

Известны случаи, когда человек много лет безуспешно пытается лечиться от синдрома вегетососудистой дистонии, а потом переезжает в другое место, кардинальным образом меняет свой образ жизни, и этот стресс со знаком плюс способствует полному исчезновению симптомов болезни. Качество жизни существенно улучшается, пациент становится здоровым.

Пластилиновое тело

Итак, вегетососудистая дистония – это пример состояния, когда человек способен каким-то удивительным образом, посредством своей психики, своего подсознания или бессознательно воздействовать на свое тело. Врачи даже называют это состояние «тело как игрушка».

Человек один раз испытал определенное состояние. Оно ему совершенно не понравилось, но факт есть факт: он испытал учащенное сердцебиение и все прелести повышенного давления. Однажды подобное могло произойти в момент стресса, испуга, волнующей ситуации. Сопровождающие стресс ощущения зафиксировались в подсознании, а дальше тело становится подобием пластилиновой игрушки в руках несмышленного ребенка: неприятные симптомы удивительным образом повторяются, как только человек о них вспоминает или оказывается в аналогичной ситуации.

Не то чтобы пациент специально сидел и вспоминал, как это происходило. Речь идет об ощущениях, запечатлевшихся где-то в глубине, на подсознательном уровне, и воспоминание возникает само по себе.

Это и есть главная отличительная черта психосоматических заболеваний. Тем они и отличаются от психических болезней: люди осознают, что неприятные симптомы они каким-то образом вызывают сами. Они прямо говорят: «У ме-

ня такое ощущение, что я это делаю сам, не знаю как».

Что же такое происходит с человеческим телом при ВСД? Синдром вегетососудистой дистонии в широком смысле представляет собой комплекс клинических симптомов (психических и физических), который отражает самые разные нарушения и может сопровождать разные заболевания.

Возьмем, например, ишемическую болезнь сердца. У человека происходит спазм коронарных артерий сердца. Испытав это однажды, человек страшно испугался, запомнил, и потом у него время от времени начинают возникать похожие ощущения. Чаще всего это уже не сам приступ ишемической болезни сердца, а сходная симптоматика, усиленная ВСД. В такой ситуации уже и врачам трудно различить, что с пациентом – у него истинный приступ болезни или психовегетативный синдром.

Симптомокомплекс ВСД сопутствует самым разным состояниям, в том числе и самым обычным заболеваниям. При этом боли в сердце, вызванные синдромом вегетососудистой дистонии, игнорировать нельзя точно так же, как и боли, вызванные инфарктом, ведь качество жизни людей страдает в не меньшей степени. Здесь важно диагностировать истинную причину недомогания, чтобы выработать правильный подход к лечению.

Вегетососудистая дистония: когда и почему случаются обострения

Зачем человеку вегетативная система? Ее функции – поддержание гомеостаза и адаптация организма к изменяющимся условиям. Можно ли считать нормальной ситуацию, когда у человека пульс 180 ударов в минуту, а давление 200 на 120 мм рт. ст.? Это ненормальная ситуация, если человек в состоянии покоя, но она совершенно адекватна для спортсмена, который только что пробежал марафонскую дистанцию. Все функции организма должны работать соответственно конкретной ситуации – вот этой подстройкой и занимается вегетативная нервная система.

Синдром вегетососудистой дистонии – это состояние, при котором вегетативная система не справляется со своими функциями. Она может удерживать в пределах нормы температуру и давление, когда человек находится в покое, но не может приспособить организм и его основные параметры к стрессовой ситуации.

В ситуации страха или стресса изменяются вегетативные показатели. Каким-то образом это может зафиксироваться, и эти же вегетативные изменения могут проявиться позже, когда соответствующих нарушений уже нет.

Ряд проявлений вегетативной дистонии обусловлены нарушением центральной регуляции вегетативных функций.

Это то, что «идет от головы». Их проявления – панические атаки, вегетативные кризы или дисфункция работы головного мозга. Структуры мозга, контролирующие вегетативную функцию, занимаются в том числе интеграцией взаимодействия центральной и вегетативной нервной систем. Проявлением синдрома рассогласованности становятся вегетативные кризы и вегетативные атаки. Они проявляются внезапными приступами сердцебиения, чувством страха, ощущением, что человек сходит с ума. Могут возникнуть нарушения дыхания, резкое повышение артериального давления. Казалось бы – на пустом месте! Нередко это состояние путают с гипертоническим кризом. Врачи диагностируют гипертонию, но такой приступ, как правило, проходит через 20–30 минут, а дальше – никакой гипертонии. Что важно знать таким пациентам? Что такая ситуация не угрожает жизни, хотя она может пугать. Это самое важное, что необходимо знать о виде ВСД, связанном с нарушениями центральной регуляции вегетативных функций. Лечение состоит в восстановлении гармоничных взаимоотношений между центральной и вегетативной нервной системами.

Основная причина развития этого заболевания – определенная дисфункция в работе головного мозга. Вопрос: почему это происходит? Что в основе – врожденное свойство, стресс, который сбивает нормальную отложенную работу «капитана» нашего тела, или что-то еще? Почему мозг начинает «путаться» и не может нормально управлять орга-

низмом?

В основе синдрома вегетативной дистонии могут быть самые разные причины: наследственность, внутренний психический конфликт или гормональные изменения. Симптомы ВСД действительно часто связаны с изменяющимся гормональным фоном. Раньше принято было говорить о пубертатном периоде и климаксе как о периодах жизни, когда проявления ВСД наиболее вероятны. Сегодня правильнее говорить о совокупности гормональных, биологических и социокультурных процессов. Потому что пубертат – это не просто изменение каких-то биологических параметров, это еще и перестройка психической сферы. А климакс – не только прекращение месячных у женщин и изменения тургора¹ кожи, но еще и определенные социальные последствия. Это своеобразные периоды слабости, когда у человека вероятнее всего проявится дисфункция головного мозга.

Причинами для возникновения вегетососудистой дистонии могут быть и органические нарушения, то есть повреждение мозга. Это состояние может возникнуть, например, после инсульта или какой-то другой болезни. Но чаще это психофизиологическая реакция на сильную стрессовую ситуацию.

У многих людей, подвергшихся действию террора, –

¹ Тургор – внутреннее гидростатическое давление в клетке, вызывающее натяжение клеточной оболочки. Снижение тургора вызывает процессы увядания и старения клеток. – *Прим. ред.*

у тех, кто наблюдал теракт 11 сентября, оказался свидетелем захвата заложников или сам был в заложниках – часто развиваются симптомы вегетососудистой дистонии. Это результат мощного психического воздействия. Стрессы и психологические проблемы часто проявляются симптомами ВСД.

Способы лечения ВСД должны подбираться не «с потолка», как это иногда происходит, а исходя из причины появления этого симптомокомплекса.

Вытесненная сексуальная энергия и ВСД

С легкой руки Зигмунда Фрейда долгое время психологи объясняли симптоматику ВСД так называемой «вытесненной сексуальной энергией». Исследовались случаи массовых психозов и истерий – массовых психовегетативных реакций у людей, причем не всегда под действием очевидного стресса.

Очень часто это происходило в монастырях, среди монахинь и монахов. Из истории Средних веков известен случай, когда монахини вдруг начали мяукать. Сначала одна, потом остальные... Они не могли остановиться! Современники приписывали это потусторонним силам: дьяволу, ведьмам, которые якобы этих монашек заговорили. Такие ситуации возникали и позднее. По мнению Фрейда, чаще всего таким состояниям были подвержены люди религиозного толка, потому что их сексуальная энергия не находит нормальной реализации. Сейчас ситуации массового «помешательства» трактуют несколько иначе.

Разумеется, сексуальность имеет очень большое значение в жизни любого человека. Влияет она и на формирование болезней: и соматических, и психосоматических. Однако с точки зрения современной медицины она не имеет того абсолютного влияния, на котором настаивал Фрейд. Нельзя все

всегда объяснять только этим фактором. Не найдя естественного выхода сексуальность может способствовать развитию того или иного патологического состояния, но глубинная причина болезни все равно будет скрываться в чем-то другом.

В чем Фрейд был прав, так это в том, что значительное влияние на всю жизнь человека оказывают детские годы. Период до 2 лет особенно важен. Человек не помнит, что с ним происходило. Если в детстве вы стали свидетелем конфликтов в семье, драк родителей, пьянства отца, впоследствии можете даже не помнить об этих ситуациях, но они продолжают жить в подсознании и становятся причиной самых различных заболеваний.

До сих пор некоторые ученые считают, что ВСД может развиваться из-за чисто сексуальных причин. Действительно, больные с психосоматическим диагнозом нередко люди одинокие или лишенные понимания в семье. Разумеется, родителям очень важно обращать на это внимание и с детства формировать у ребенка способность понимать и принимать другого.

Многоликая ВСД

Как еще может проявляться вегетососудистая дистония? Например, паническими атаками, которые выглядят как внезапное резкое увеличение числа сердечных сокращений, тахикардия и всеобъемлющий страх. Это может быть резкое повышение давления до предельных цифр с соответствующей симптоматикой и соответствующими ощущениями.

Вегетативная система влияет на работу дыхательных органов, сердца, ЖКТ, поэтому ВСД может проявляться на любом уровне. Но кардиологи видят боли в груди, а гастроэнтерологи находят боль в животе. У них нет возможности вдаваться в тонкости функционирования вегетативной системы, поэтому таких больных часто лечат не от той болезни.

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.