

Павел Федоренко

НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ БЕЗ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ И ТРЕВОГИ



Павел Федоренко

**Наслаждение жизнью
без вегетососудистой
дистонии и тревоги**

«Издательские решения»

Федоренко П. А.

Наслаждение жизнью без вегетососудистой дистонии и тревоги /
П. А. Федоренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831379-0

Вегетососудистая дистония не приговор. Однажды осознав это, автор данной книги смог самостоятельно от неё избавиться. Теперь он делится с читателями своим опытом о том, как справиться с повышенной тревожностью и попрощаться с множеством других симптомов ВСД раз и навсегда. Сделать это под силу каждому человеку, независимо от того, долго ли он испытывает беспокойство и физический дискомфорт. Методики, описанные в книге, уже помогли сотням людей вернуться к здоровой и полноценной жизни.

ISBN 978-5-44-831379-0

© Федоренко П. А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Моя история	8
Глава 2. Что такое ВСД? И как с ней связана тревожность	10
Вегетосудистая дистония (ВСД)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Наслаждение жизнью без
вегетососудистой дистонии и тревоги
Павел Алексеевич Федоренко**

© Павел Алексеевич Федоренко, 2016

© Павел Алексеевич Федоренко, дизайн обложки, 2016

Корректор Наталья Евгеньевна Винокурова

Редактор Наталья Евгеньевна Винокурова

ISBN 978-5-4483-1379-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Когда вы будете читать эту книгу, вы обнаружите те разделы, которые описывают вашу ситуацию, и те, которые к вам не относятся. Книга адресована всем тем, кто страдает от любых форм и степеней тревоги, поэтому в ней каждый найдет что-то свое. Зачастую единственной разницей между людьми является то, как долго они страдают. Хочу заверить вас в том, что, как бы долго вы ни страдали, вы можете выздороветь, и в книге написано, как это сделать.

Я также создал социальную сеть, в которой успел пообщаться и помочь бесчисленному множеству людей, которые либо уже поправились, либо идут по пути выздоровления. В книгу входят выдержки из переписки с людьми, которые, я надеюсь, помогут читателям лучше понять свое состояние и обрести надежду на будущее.

На протяжении многих лет люди пишут мне о том, каким образом информация, почерпнутая ими из моих книг, изменила их жизнь. Я даже получал письма от семейных врачей и терапевтов, которые писали мне, что рекомендовали своим пациентам прочитать мою книгу. Похоже, что слава о моей книге передается из уст в уста, и я очень горжусь этим.

У меня не было желания писать вторую книгу о том же. Мне хочется сделать данную книгу уникальной, чтобы читатели и я сам знали: она на самом деле помогает. Это очень важно. Моя основная цель заключалась в том, чтобы читать и понимать книгу было в высшей степени просто. Я стремился поведать то, что знаю, читателям и освободиться от пут профессионализмов, которых так много в подобной литературе – они очень мешают пониманию. В каждой статье есть важная информация, собранная мной в течение периода выздоровления и после него.

Найдя ответы на свои вопросы, я понял, что могу выздороветь, так как в первый раз в жизни у меня появилось обоснование моей ситуации с точки зрения логики. Теперь мне стало понятно, по какой причине со мной все это происходит, и мне открылся способ поправиться, одобряемый как моим разумом, так и душой. В настоящее время я совершенно выздоровел и осознаю: без знаний, передаваемых вам сейчас, я до сих пор бы был в поиске информации, которую изо дня в день мечтают обрести остальные.

Я был абсолютно в той же ситуации, что и вы, дорогие читатели, думающие: **«Вы выздоровели, но я не смогу. Я слабее вас. Моя ситуация намного серьезнее»**. Сотни раз я твердил себе фразы вроде этих и жил в тревоге, под ее руководством, долгие годы. Я так страдал, что бросил работу. Оборвал связи с друзьями, прекратил всяческое общение с кем бы то ни было. Мне все время хотелось плакать, я был разочарован в том человеке, которым стал. Утром не было ни малейшего желания покинуть постель. Признаюсь, это всё происходило со мной, и сейчас, вспоминая прошлое, я с трудом верю, что я так жил. Тревожные состояния забрали у меня все: личность, друзей, силы чем-либо заниматься. Однако знайте: хоть вам и невыносимо и вы отчаялись, вы еще обладаете достаточной энергией, чтобы поправиться. Ваша настоящая личность не пропала бесследно. Она осталась с вами, просто пока занесена мусором разных симптомов вегетосудистой дистонии.

Может быть, вами уже испробованы разнообразные препараты, потрачены деньги на бесполезные курсы лечения. Мне все это знакомо. Я попробовал почти все способы – ни один не помог. В отчаянии меня преследовали мысли, что я никогда не поправлюсь, но, к счастью, вышло всё иначе. Все волшебные пилюли и рекомендации, которые должны помочь вам за 10 дней, только зря обнадеживают. Невозможно моментально поправиться. Чтобы опять начать чувствовать и поменять образ жизни, необходимо время. При существовании подобного чудодейственного средства о нем знал бы каждый, а тот, кто его создал, стал бы миллиардером!

Так что приступайте к чтению данной книги и открывайте для себя информацию – только она, как я знаю, действительно позволит вам поправиться. Все свои знания, которые я получил

в течение и после выздоровления, я изложил для читателей здесь. Дойдя до конца, вы поймете, на что я потратил годы.

Книга написана при поддержке Ильи Золочевского, тренера Системы Здорового Мышления.

Глава 1. Моя история

Пришло время рассказать о себе подробнее. Меня зовут Павел, я живу в России. Два года меня преследовали тревожные состояния. Теперь я здоров, но для этого мне пришлось многое преодолеть.

Впервые меня охватила тревога в возрасте 20—21 года. По молодости и наивности я употреблял алкоголь, пил много кофе и прочих стимуляторов. Я считал, что они не способны мне навредить, но однажды заметил, что начинаю меняться, и меня это пугает. Мне казалось, что я не нахожусь здесь, а пребываю в иных пространствах. Я не желал с кем-либо общаться, погрузился в депрессивное состояние без видимой причины, но в настоящий ужас меня вверг приступ паники. Меня била дрожь, от нее невозможно было избавиться. Я боялся, что умру от сильного сердцебиения. С этого начались два тревожных года!

Тогда я поступил так, как делают многие – пошел к доктору. В моей памяти навсегда останется этот первый визит. Я говорил, казалось, очень быстро и весь дрожал. В голове вертелась мысль: «Непонятно, чем я заболел, но врач поможет. Он даст волшебную таблетку, и все станет, как и прежде». Однако врач ничего не объяснил. Он безучастно смотрел на меня и удивлялся, что вызвало у меня такое состояние и почему я так тараторю. Выслушав меня, он дал совет не заморачиваться и нанести повторный визит спустя пару месяцев. Он ничего не объяснил, однако я чувствовал, что не поправлюсь за неделю. После встречи с врачом неделю я размышлял о том, что со мной случилось и по какой причине. Я подумал: если доктор ее не установил, значит, у меня серьезная ситуация.

Так началось мое обследование, в ходе которого я лечился у множества докторов. Для этого использовалось иглоукалывание, прописывались различные средства, один раз меня уговорили приобрести специальный аппарат, были и другие способы терапии, но они не помогли. Каждый день я думал над проблемой, о том, в чем причина моего состояния, но разгадка не приходила. Я был уверен только в одном: с течением времени я страдал все больше. Задавал вопросы сам себе: «Когда я узнаю, чем болею?».

Это длилось два года. Большая часть моих знакомых недоумевала, как человек, не страдавший неуверенностью, стал своим жалким подобием. Но разве они могли знать, что происходит, ведь и я не ведал этого?

Думаю, многим из вас знаком распад личности, о котором я рассказал. Выделю только часть симптомов, которые были у меня:

1. *Ощущение непричастности к миру вокруг вас, он кажется нереальным.*
2. *Депрессивное состояние.*
3. *Непрекращающаяся дрожь.*
4. *Частое сердцебиение.*
5. *Пребывание в апатии.*
6. *Чувство ужасной усталости и утомленности.*
7. *Кардиофобия, агорафобия, навязчивые мысли и другие страхи.*
8. *Раздражение по любому поводу.*
9. *Отсутствие возможности на чем-то сосредоточиться.*
10. *Угнетающее состояние давления от многочисленного разнообразия симптомов ВСД.*

Я прожил бы два года совсем по-другому, если бы на начальной стадии услышал хороший совет и объяснение, откуда взялись мои чувства. Сейчас я объясняю данные симптомы тревогой.

Вашему состоянию подходит один и более симптомов? Не опускайте руки, далее я дам объяснение вашим чувствам. Уверяю, вы не теряете рассудок, ваши ощущения знакомы тыся-

чам, а может, сотням тысяч жителей нашей планеты. У них эти же симптомы, а они пребывают в отчаянии, что их ситуация уникальна и безнадежна.

Дорога к свободе от болезни у каждого своя. Страдающие от тревоги долгие годы привыкают к ней, и иногда выздоровление затягивается; «новичкам» чуть легче. Те, кто впадают в панику, теряют ощущение личности, постоянно тревожны, могут выздоравливать более длительный период по сравнению с человеком, тревожным только в специфических ситуациях. Мои сегодняшние знания очень помогли бы мне прошлому, только начавшему жить в тревоге, я вылечился бы намного быстрее.

Не имеет значения, до каких пределов дошла ваша тревога и паника, всегда можно полностью исцелиться. Я точно это знаю, варившийся в котле стресса и тревожных состояний два непрерывных года. Ни одна методика и пилюля не дала результата. У меня было чувство, что я двигаюсь от разочарования к разочарованию. Лишь знания о тревоге и приступах паники и их использование в жизни указали на путь к нормальной жизни, без стресса, паники, тревоги.

Чтобы полностью поправиться, следует понять свои чувства и запастись терпением. Многие люди не могут отделаться от страданий, потому что жаждут моментального результата. Я раньше тоже его жаждал и грезил о быстром успехе. Увы, исцеляется человеческий организм только со временем. Это закономерно после пережитого нами. Многие из нас опустили в бездну отчаяния не за пару дней и даже не за неделю. Это происходило постепенно, и для запуска противоположного процесса тоже нужно время. Уверяю, порой данный путь доставляет большое удовольствие, и результат стоит некоторых ожиданий.

Множество людей просили у меня помощи со слезами, так как не знали, как выйти из сложившейся ситуации. После выздоровления им представлялось невероятным то, как много им пришлось сделать. Так что не предавайтесь отчаянию, когда появится чувство, что коснулись дна и страданиям нет конца. При самых негативных чувствах и беспросветной тревоге, Истинный Вы ожидает момента, чтобы вынырнуть из этой пучины.

Более подробную историю обо мне можно прочитать в книге «Счастливая жизнь без панических атак и агорафобии».

Глава 2. Что такое ВСД? И как с ней связана тревожность

Очень важно глубокое понимание того, что с вами происходит, почему перед вами возникла та или иная проблема, как она функционирует. Это крайне необходимо, чтобы избавиться от проблемы. Нужно знать, с чем работать. У очень многих людей есть самые разные заблуждения относительно ВСД. Они глубоко не понимают, что с ними происходит. Безуспешно двигаются в ложном направлении.

Вегетососудистая дистония (ВСД)

Разберем более подробно, что это такое. Уберем из вашей головы недопонимания и мифы, связанные с этим явлением. Почему я сейчас затрагиваю вегетососудистую дистонию? Потому что у многих людей, во-первых, нет правильного понимания о том, что это такое. Во-вторых, очень многие путают панические атаки с ВСД и тревожностью. У некоторых людей нет панических атак, у них есть повышенная тревожность, сопровождаемая симптомами ВСД. У них возникают навязчивые состояния, появляются навязчивые мысли.

Если обобщать, и при панических атаках, и при ВСД основная проблема – это повышенная тревожность. Именно тревожность провоцирует многие вегетативные реакции. Во-первых, мы рассмотрим конкретные рекомендации, как эту тревожность убирать (во второй части книги). Во-вторых, мы будем работать непосредственно с панической атакой (книга «Счастливая жизнь без панических атак и агорафобии»), потому что это отдельная проблема, я бы сказал, замкнутая.

Как появляется вегетососудистая дистония? Допустим, вы жили себе и жили, не зная горя от каких-либо симптомов. Да, очень редко у вас могла кружиться голова, мог болеть желудок, могло учащаться сердцебиение, но всему этому вы не придавали значения. Вы жили обычной человеческой жизнью. У вас могли возникать мысли вроде: «А вдруг я умру? Вдруг я что-то сделаю не то?». Но, вы на них не «зацикливались». Вы переключались на что-то другое, и все проходило.

Но однажды утром вы вдруг проснулись и почувствовали боль в груди справа, например. Вам почему-то показалось (а вы еще и курите), что у вас что-то не в порядке с легкими. Прокручиваете в голове то и дело эту мысль. При этом вы еще и сессию сдаете. Перед экзаменом вы не спите – тревожно. С экзамена приходите и десять раз за 20 минут идете в туалет по-маленькому. Казалось бы, после бессонной ночи только спать. Но частые походы в туалет не дают вам уснуть. И вы не понимаете, что происходит.

Боли у вас, естественно, усиливаются. Вы просматриваете страницы интернета, чтобы прочитать или услышать, что же с вами происходит. Вывод делаете неутешительный: рак легких. Вы начинаете искать симптомы заболевания у себя. Боль в груди справа усиливается. И вы думаете, что все именно так – с диагнозом вы не ошиблись. В какой-то момент вы чувствуете повышенное сердцебиение и пугаетесь этого. Вроде бы не было его, а тут появилось. У вас возникают головокружение, шаткость, слабость в теле. И тут еще добавляются боли в желудке, вас начинает подташнивать.

Наконец, вы идете в больницу, и вам говорят: «Да у вас ВСД. Вот, попейте анаприлин, и сердцебиение пройдет. Вы просто переволновались. У вас сессия, экзамены». ВСД? Что это? Как это?

Вы не понимаете, что происходит, и все больше копошитесь в интернете. Многие в таких случаях попадают на форум «Анти ВСД» и подобные ему, которые в конечном итоге ухудшают состояние в десятки раз. Вы начинаете смотреть видео, читать о каких-то симптомах, при этом следуете рекомендациям врача. На некоторое время вам становится легче. Но симптомы не проходят.

В какой-то момент у вас возникают сбои в работе сердца, так называемая экстрасистолия (у меня было более 20.000 экстрасистол в сутки). Вы не понимаете, что с вами. У вас появляются боли в спине, головокружение. Вы смотрите на мир, и все вам кажется как в кино. И тут у вас возникает мысль: «А что у меня с мозгом вообще? Может, у меня рак мозга уже или я начинаю сходить с ума?». Вы начинаете задумываться о сердце: «Вдруг у меня инфаркт или что-то подобное может случиться?» Постепенно вы ограничиваете себя в физической нагрузке.

Врачи говорят вам, что у вас нет ничего страшного, у вас просто ВСД. Но вам мало о чем говорит эта аббревиатура. Вы делаете УЗИ сердца, МРТ головы, проверяете желудок, чтобы выяснить, чем же все-таки больны. Но врачи вам говорят: «Все нормально. Мы ничего не находим». И однажды в какой-то ситуации у вас проявляется дикий страх. Бешено колотится сердце, вы панически боитесь и думаете что-то вроде: «Ну, все! Помираю».

Где-то вы прочитали, что и в молодом возрасте у людей случаются инфаркты. Вы вспоминаете об этом, и тут вас настигает дикая паника. Вы бежите по замкнутому кругу и попадаете в паническое расстройство с агорафобией. Вы начинаете носить с собой таблетки вроде анаприлина или феназепамы. Раньше вы о таких ничего не знали, но теперь крепко с ними подружились. У вас возникают новые симптомы – один сменяет другой.

Появляются адские боли в груди, в спине. Вы испытываете тяжесть в желудке, расстройство кишечника. У вас частое сердцебиение, а когда вы встаете, все темнеет перед глазами, кружится голова. Вы не понимаете, что с вами происходит. Все это мне знакомо не понаслышке. Я сам со всем этим столкнулся. Именно так формируется паническое расстройство с агорафобией. Среди симптомов у меня доминировала кардиофобия.

Всякий раз, когда вы плохо себя чувствуете, вы заикливайтесь на ваших проблемах и не понимаете, что же происходит. Вас мучают многочисленные вопросы. Вы снова отправляетесь в интернет или к врачам. А они говорят: «Мы не знаем, что с вами происходит». Тем временем у вас формируется тревожное расстройство психики, появляется дереализация или деперсонализация. Притом многие врачи даже не знают, что означает это слово.

Приведу другой пример. Допустим, вы учитесь в старшем классе школы или в институте. Вы перенервничали, и у вас что-то заболело. Вы пошли к врачу. Вам померили давление, а у вас 180. И вам говорят: «Ничего себе, такой молодой! Сейчас инфаркт у тебя случится. Срочно в реанимацию!» Вызывают реаниматологов. Поднимается кипиш. После этого вы начинаете бояться высокого давления. И теперь вы то и дело его меряете.

Теперь вы боитесь выходить из дома. Главная проблема уже не дереализация или сердцебиение, а давление. Именно с этого начиналась ВСД у одного из моих клиентов, а теперь уже друзей, который живёт в Москве и учится в 11-м классе. Сами врачи довели дело до того, что у него сформировалось паническое расстройство и агорафобия. Представьте: они сказали парню, который прожил на свете 16 лет, что у него инфаркт, при здоровом то сердце!

Просто ему неправильно объяснили, в чем именно его проблема. После этого за один год он вызывал скорую помощь больше, чем 500 раз. Задумайтесь: больше, чем 500 раз! Прежде я о таком никогда не слышал. Но это правда. Парню удалось решить проблему со здоровьем. Недавно, общаясь с его мамой по телефону, я узнал, что он уже поступил в институт!

Подумайте сами, как нужно бояться, чтобы 500 с лишним раз за год вызывать скорую? Этот парень испытывал панический страх за сердце. Он буквально кричал: «Мама, скорую!» Мама ее вызывала, и скорая приезжала. Раз за разом, пока ему не дали слабительное, потому что просто устали ездить по одному и тому же маршруту. Медики устали то и дело выезжать по адресу паникера, тогда как было немало вызовов и других тяжелобольных. Парню просто дали слабительное на ночь, чтобы он «расслабился».

Симптомов при ВСД может быть множество. И медицинские обследования, которые говорят, что судя по анализам у вас нет никаких проблем, тогда как ваше состояние просто ужасное, не показатель. Если вы чувствуете жар в теле, покалывание в конечностях, видите «мушек» перед глазами, потеете, если у вас шумит в ушах и кружится голова, все это указывает на проблемы со здоровьем. При этом вы постоянно боитесь: кто-то – потерять сознание на людях, кто-то – не дойти вовремя до туалета.

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.