

Павел Федоренко

НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ БЕЗ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ И ТРЕВОГИ



Павел Алексеевич Федоренко

Наслаждение жизнью без вегетососудистой дистонии и тревоги

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21125491

ISBN 9785448313790

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Моя история	8
Глава 2. Что такое ВСД? И как с ней связана тревожность	13
Вегетососудистая дистония (ВСД)	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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 покидать 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 вегетососудистой 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 за-

морачиваться 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 тысячам, 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 ситу-

ациях. 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 отча-

янию, 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 «за-
цикливались». 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 прочитатъ 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 феназепам. 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 заикли-ваетесь 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.