

Лордкипанидзе Л.Н.

Книга о неврозах

просто и понятно о сложном



Л. Н. Лордкипанидзе

**Книга о неврозах. Просто
и понятно о сложном**

«Издательские решения»

Лордкипанидзе Л. Н.

Книга о неврозах. Просто и понятно о сложном /
Л. Н. Лордкипанидзе — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836087-9

Автор книги, врач-психотерапевт, знакомит с понятием «неврозы» и способом выхода из этого состояния. Книгу отличает доступное и интересное изложение сложных проблем. Профессионализм и убедительность автора вселяют уверенность в возможности преодолеть невроз — состояние, мешающее наслаждаться жизнью. Книга является прекрасным руководством как для думающих родителей, так и для каждого, кто стремится к осмысленной жизни, полной радости и удовольствия.

ISBN 978-5-44-836087-9

© Лордкипанидзе Л. Н.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава I. Что же такое «невроз»?	8
I.1. Виды неврозов	9
I.2. Формы неврозов	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Книга о неврозах
Просто и понятно о сложном
Л. Н. Лордкипанидзе

© Л. Н. Лордкипанидзе, 2017

ISBN 978-5-4483-6087-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Почему, для кого и зачем написана эта книга?

Прежде всего потому, что работая со многими людьми, я убедилась, что подавляющее большинство из страдающих неврозом или не имеет представления о том, почему и что с ними происходит, или обладает неверными знаниями. Между тем, известно, что «Знание – сила», а «Неверное знание – хуже незнания», как утверждал Аристотель.

Знание причин и механизмов развития любого заболевания помогает заболевшему справиться с ним, во-первых, а во-вторых, является одной из важных форм профилактики. Это в равной степени касается туберкулёза и кишечных инфекций, гипертонической болезни и любого другого заболевания, и неврозов, которые представляют собой особые состояния, – тоже.

В те незапамятные времена, когда я была студенткой и начинающим врачом, а организация здравоохранения в Советском Союзе была признана лучшей в мире, санитарное просвещение (работа по распространению необходимых знаний о здоровье и его нарушениях – беседы, лекции, санитарные бюллетени, брошюры и т.п.) являлось одной из обязательных составляющих врачебной деятельности. Так что эта работа – мой профессиональный вклад в санитарно-психологическое просвещение.

Пожалуй, следует признаться и в том, что не менее честный ответ на вопрос «почему?» – то удовольствие, которое я испытываю, излагая свои мысли на бумаге; смею надеяться, что это не графомания (в психиатрии – болезненное не поддающееся контролю стремление к бесплодному писанию, результатом которого становятся бессмысленные тексты). Впрочем, это решать Вам, уважаемый читатель.

Адресатов у книги несколько:

– с целью профилактики неврозов она будет полезна думающим родителям, ответственно относящимся к своей роли, поскольку особенно важное значение в развитии невротических расстройств имеют особенности воспитания;

– книга может помочь читающим и думающим подросткам преодолеть сложности переходного периода, являющегося одним из важных этапов не только в развитии личности, но и в возможном развитии неврозов;

– думаю, книга заинтересует тех, кто серьёзно относится к самовоспитанию, стремится жить осознанно и осмысленно;

– полагаю, книга представляет интерес и для тех, кто страдает невротическими расстройствами. Нет, я не рассчитываю на то, что страдающий неврозом излечится, прочитав книгу, но я надеюсь, что кто-нибудь, осознав причины своего состояния, решится изменить свою жизнь к лучшему и узнает, каким путём можно достичь цели. Потому что невроз хоть и не смертельное, но отравляющее жизнь состояние, лишаящее человека радости жизни, мешающее наслаждаться жизнью. Этот гадкий невроз портит жизнь не только его обладателю, но и окружающим его людям, особенно близким, вынужденным на себе испытывать многочисленные «прелести» в настроении и поведении невротика. Справедливости ради, следует заметить, что мучая себя и окружающих, невротики, как правило, живут долго.

Хотя я рассматриваю свою книгу как научно-популярную (основанную на научных достижениях и практическом опыте, но предназначенную для широкой аудитории), смею надеяться, что она может быть интересной и полезной для моих молодых коллег (врачей других специальностей и психологов).

В книге приведены примеры из истории жизни некоторых моих клиентов, имена которых изменены. Я благодарна им за то, что смогла воспользоваться их личным опытом в интересах

многих. Заранее благодарю и Вас, мой уважаемый читатель, за интерес, проявленный к моей работе.

Глава I. Что же такое «невроз»?

*«Быть рабом страха —
самый худший вид рабства».*

Б. Шоу

Понятие «невроз, невротическое расстройство» объединяет целый ряд состояний, значительно различающихся своими проявлениями – симптомами. Как же могут проявляться неврозы?

Один человек, страдающий неврозом, жалуется на подавленное настроение, необъяснимую слабость, постоянное чувство недомогания, непонятную усталость при отсутствии деятельности... Чем можно заниматься в таком состоянии? как пойти в театр, принять гостей, поехать куда-то отдохнуть? Стоит ли тратить время и деньги, если чувствуешь себя разбитым и ничто тебя не радует?..

Второй – совершает однообразные навязчивые действия, усиливающиеся, как правило, при нервном напряжении: бесконечно моет руки, часто до повреждения кожи; обкусывает ногти, повторяющимся образом облизывает губы, жуёт свой язык, накручивает на палец волосы, щёлкает костяшками пальцев... Или бывает не в состоянии избавиться от «прокручивания» одних и тех же, как правило, пугающих размышлений.

Третий – считает себя абсолютно здоровым, но просит помочь справиться с повышенной раздражительностью, агрессивностью, недовольством практически всем и всеми.

Четвёртый – постоянно чувствует себя больным, прислушивается к ритму сердца, считает число мочеиспусканий, не жалеет деньги на самые новейшие методы исследования, изучает всё, что известно о правильном питании, способах дыхания, о чистке сосудов и печени, о преимуществах бега трусцой и йоги, о зависимости здоровья от расположения мебели в квартире, особенно кровати и зеркала; вся его жизнь сосредоточена на желании быть абсолютно здоровым и жить бесконечно... потом, когда будет здоров, а сейчас ведь не жизнь, а сплошное мучение...

Кто-то, чаще особы женского пола, приходят к выводу, что все их жизненные неприятности связаны с избыточным весом, и они худеют, доводя себя до полного истощения, гормональных нарушений, расстройства всех систем организма...

И это далеко не все формы проявления невротических расстройств: это может быть и страх открытых или закрытых пространств, или страх сойти с ума, и «медвежья болезнь», и страх оказаться в затруднительном или унижительном положении в обществе, страх перед аудиторией (выступлением, чтением лекций и т.п.) и еще множество различных симптомов.

Общепринятой классификации неврозов не существует. А потому считаю возможным предложить ту, которая, на мой взгляд, лучше, чем другие, поможет понять то, что я считаю нужным рассказать об этих состояниях.

1.1. Виды неврозов (Классификация по ведущему признаку)

– **Невроз астенический** («астения» – в переводе с греческого – бессилие): состояние неоправданной усталости, вялости и т. п.

– **Невроз депрессивный** (от латинского «депримо» – давить, подавить), ведущим симптомом которого является резкое снижение эмоционального фона: постоянно подавленное настроение, ощущение грусти, тоски, беспричинная слезливость, отсутствие желаний...

Хочу обратить особое внимание на часто неоправданное использование понятия «депрессия», поскольку в последние годы люди всё чаще стали употреблять его в самых неподходящих случаях: «Я так расстроилась, что у меня началась депрессия», «После беседы с классным руководителем моего сына, я впала в депрессию», «Какая это жизнь? никакой радости! сплошной депрессняк!»...

На самом деле речь чаще идёт отнюдь не о депрессии, а просто о плохом настроении, огорчении, грусти, печали, разочаровании, наконец. На первый взгляд, может показаться, что совсем не важно, каким словом назвать своё состояние. Но это не так. С плохим настроением к врачу не идут, и от разочарования не избавят лекарства, а вот поставив себе диагноз «депрессия» (потому что депрессия – это болезненный синдром, это диагноз), можно обратиться за медицинской помощью; а врач выпишет антидепрессанты... О негативных последствиях неоправданного приёма антидепрессантов наконец-то всерьёз заговорили в США, где, благодаря рекламе фармацевтических компаний, их приём стал практически «массовым»...

– **Ипохондрический невроз** (происхождение термина «ипохондриа» связывают с переводом с греческого «в подреберье», поскольку в древности причиной этого состояния считали проблемы в данной области тела); страдающие этой распространённой формой невроза – вечные пациенты: они испытывают терпение врачей разных специальностей при бесплатном лечении и являются постоянным источником дохода эскулапов – при платном.

Жалобы страдающего ипохондрией могут быть на проблемы со стороны любых органов и систем организма, наиболее частые – сердечно-сосудистые: внезапные приступы сердцебиения, сопровождающиеся паническим страхом смерти, заставляющие выйти из автобуса, мешающие воспользоваться лифтом, порой вынуждающие бросить работу, заставляющие проходить бесконечные обследования в поисках верного диагноза и правильного лечения. Это могут быть и расстройства дыхания вплоть до приступов внезапного удушья, и жалобы на расстройства стула, мочеиспускания, головные боли, кожный зуд – всё, что угодно.

Страдающий ипохондрией, как правило, хорошо осведомлён о новых достижениях официальной, китайской, тибетской и филиппинской медицины, о новых лекарствах и гомеопатических средствах; он знает всё о целителях, знахарках, целебных источниках, разноцветных глинах; он совершает паломничества к святым мощам, святым иконам, святым старцам; он постоянно что-то настаивает, толчёт, мелет, смешивает; глотает, натирает, прикладывает...

«Любознательный» ипохондрик старается узнать как можно больше, чтобы не пропустить у себя какую-нибудь смертельную болезнь, поэтому он не жалеет ни времени, ни денег на всевозможные анализы крови, мочи, соскобы и смывы, ЭКГ и ЭЭГ, томографию, МРТ и непременно УЗИ. Сам себе назначает он УФО крови, принимает всякие БАДы, сидит в бочке с жидким азотом и в галокамере, испытывает на себе диеты по группе крови, по цвету продуктов, раздельное питание, сыроедение, голодает...

Усилия ипохондриков, направленные на выявление у себя болезней и их лечение, ограничены исключительно толщиной кошелька; при этом они не доверяют не только врачам, пытающимся убедить их в неоправданном беспокойстве о здоровье, но и результатам объективных исследований...

– **Обсессивный невроз** («обсессии» – одержимость идеями, лат.) или **невроз навязчивых состояний** – повторяющиеся навязчивые движения или мысли, с которыми человек не в состоянии справиться.

– **Истерический невроз** («истерия» – матка по гречески, поскольку врачи в Древней Греции связывали проявления истерии с «блужданием матки») характеризуется выраженными эмоциональными расстройствами: от псевдосудорожных припадков до псевдопараличей, псевдослепоты; особенностью истерических неврозов является их демонстративность – приступы случаются исключительно в присутствии «зрителей», напоказ. Первые проявления истерики можно наблюдать у ребёнка, который, пытаясь добиться желаемого, падает на пол, рыдает, бьёт ногами по полу; если рядом нет взрослых, для которых разыгрывается это действие, спектакль не состоится...

– **Неврозы фобические** («фобия» – страх, лат.) объединяют большую группу состояний, характеризующихся неоправданными страхами, например, страх открытых или закрытых пространств (*агарофобия* и *клаустрофобия*); страх заболеть злокачественным новообразованием (*канцерофобия*) или тяжелой сердечной патологией (*кардиофобия*); страх сойти с ума (*лиссофобия*), страх перед общением (*социофобия*)...

Хочу заметить, что классификация неврозов по ведущему признаку условна, достаточно принять во внимание, что страдающий неврозом, как правило, демонстрирует сочетание различных симптомов, поэтому чаще приходится говорить об *астено-депрессивном* или *истероидно-ипохондрическом*, или *обсессивно-фобическом*, или о каком-либо другом сочетанном проявлении невротических симптомов.

I.2. Формы неврозов (Классификация по форме, по степени тяжести)

Данная классификация, по-моему, более важна для понимания природы неврозов, возможностей их профилактики и лечения.

Начнём с так называемой *невротической реакции*, под которой подразумевают относительно краткосрочную реакцию психики на психическую травму (как правило, достаточно тяжёлую). Например, реакция на сексуальное насилие, или реакция матери на смерть ребенка; любящей жены на развод по инициативе мужа или его измену; реакция бизнесмена, которого обманул и оставил «без гроша» партнёр – родной брат и т. п. Нередко после такой травмы возникает тот или иной невротический синдром, сопровождающийся часто депрессивной составляющей: человек постоянно пребывает в подавленном настроении, перестает следить за собой, впадает в «спячку», теряет аппетит, теряет интерес к жизни, иногда одолевается мыслями о смерти, как о спасении; или, напротив, теряет сон, становится суетлив, раздражителен, ест постоянно и много, не находит себе места...

Подобную реакцию зрелый человек с устойчивой психикой в состоянии преодолеть без посторонней помощи; согласитесь, редко кому удаётся прожить жизнь без серьёзных потрясений. Но многим другим при невротической реакции требуется квалифицированная помощь.

Если невротическая реакция затягивается более, чем на 1,5—2 месяца, она может перейти в более тяжёлую «хроническую форму» – *невротическое состояние*, требующее, безусловно, более длительного времени для его преодоления.

Поскольку, к сожалению, лишь малое число страдающих неврозом попадает к хорошим специалистам (следует признать недостаточно доступную квалифицированную психотерапевтическую помощь в нашей стране), невротическое состояние сопровождает многих больных до конца их дней.

Наибольшие сложности возникают при лечении самой тяжёлой формы невроза, так называемого *невротического развития*, то есть невроза, проявления которого отмечаются с раннего детства: детские страхи, с которыми трудно было справиться; истерики с падением на пол и битьём ногами; серьёзные трудности в общении со сверстниками; так называемые «вредные привычки»: обгрызание ногтей, расцарапывание ранок на коже, жевание угла воротника, завязок, пододеяльника, карандаша, щёлканье суставами пальцев; гиперкинезы – неконтролируемые навязчивые движения плечами, руками, моргания; логоневроз (невротическое, в отличие от генетического, заикание), энурез и другие невротические симптомы.

К подобным «мелочам» большинство родителей относится весьма легкомысленно, надеясь, что «с возрастом всё пройдет». Не стану спорить, психически здоровый ребёнок не станет падать на пол в 10 лет, но у него могут возникнуть другие проявления невротизации. Если не оказать ребёнку своевременную квалифицированную помощь (при обязательной работе с родителями), он рискует пополнить группу людей, диагноз которых – невроз, невротическое развитие.

Итак, Вы убедились, уважаемый читатель, насколько различны проявления невротических расстройств. Логично предположить, что раз они составляют одну группу, должно быть нечто общее, объединяющее, главное, что определяет одинаковый диагноз – «неврозы».

И это действительно так: не похожие друг на друга проявления имеют общие для всех вариантов корни – общий *этио-патогенез* – одну и ту же причину (от др.-греч. «этиа» – причина и «логос» – изучение) и одинаковый механизм развития (от греч. «патос» – страдание, болезнь и «генезис» – происхождение, возникновение).

Вот как раз на это общее я хочу обратить особое внимание, именно в причинах невроза я предлагаю особенно хорошо разобраться. Почему? Потому что профилактика и лече-

ние любого нарушения могут быть эффективны только в том случае, когда они направлены на устранение причины и воздействуют на механизмы развития этой *патологии* (от греч. «патос» и «логос» – к патологиям относят процессы отклонения от нормы – болезни, дисфункции).

Пример для убедительности: вспомните героев русской литературы, княжну Марусю Приклонскую, например, (А.П.Чехов, «Цветы запоздалые»), которая в расцвете молодости и красоты, влюблённости и счастья умерла, как и миллионы людей по всему миру, от чахотки – легочной формы туберкулеза. Почему? Ведь врачи не ошибались в диагнозе...

С 1882 года было известно, что разрушительный процесс в лёгких вызывает зловредный микроб – палочка Коха, названная по имени её первооткрывателя, немецкого врача, ставшего великим учёным-микробиологом. Но средств для этиологического лечения, то есть, для устранения причины, для уничтожения палочки Коха, в те времена не было. Врачи могли воздействовать только на симптомы (симптоматическое лечение): жаропонижающие средства при повышении температуры, препараты, облегчающие кашель, усиленное питание, чтобы помочь организму бороться с болезнью, поездки на морские курорты, где с больными лёгкими легче дышится...

И только когда через полвека, в 1928 году, был создан первый антибиотик пенициллин, а еще позднее, в 1944 – стрептомицин, в руках врачей оказались средства для этиологического лечения туберкулёза, для устранения непосредственной его причины – палочки Коха, которую «убивают» антибиотики.

Не менее важно учитывать и патогенез – механизм развития туберкулёза, который относится к группе так называемых «социальных болезней» – тех, в развитии которых ведущую роль играют неблагоприятные социальные условия: проживание в сырых помещениях, скученность, недостаточное питание... Именно поэтому в нашей стране рассадником туберкулёза являются тюрьмы. Так что профилактика заключается не только в прививках против туберкулёза (БЦЖ), но и в создании благоприятных условий жизни.

Кроме объединяющих неврозы причин, которые мы рассмотрим позже, есть и общий для всех неврозов симптом – это страх. При фобических неврозах он выступает на первый план, при других – присутствует в несколько завуалированной форме.

Например, приступы учащённого сердцебиения, расстройства дыхания, головокружения и другие симптомы при ипохондрическом неврозе сопровождаются страхом: *«мне плохо, сейчас я упаду в обморок, упаду, потеряю сознание»*...

При клаустрофобии, например, когда человек боится войти в лифт: *«лифт может поломаться, застрянет, я останусь в темноте, без воздуха, мне не успеют помочь, я задохнусь...»*.

Страх присутствует и при всех других видах неврозов, хоть и не столь очевиден. Причём «в глубине» любого страха прячется страх смерти: *«я потеряю сознание, я задохнусь, у меня рак... и я умру»*.

Страх потерять жизнь присущ от природы каждому человеку, он лежит в основе (или является проявлением?) инстинкта самосохранения, свойственного всему живому. Но здоровый человек так счастливо устроен, что не думает о смерти, хотя и осознаёт конечность собственного бытия. Он, реже или чаще, задумывается о своём уходе, но это не мешает ему жить. Напротив, он ценит время, отпущенное ему на Земле, ценит каждый день своей жизни, стараясь прожить его как можно разумнее, радостнее, интереснее...

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.