

АНДРЕЙ КУРПАТОВ

КАК ПОБЕДИТЬ

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ,

ВСД И НЕВРОЗ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ



МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.3
К93

Книга ранее издавалась под названием
«4 страшных тайны. Паническая атака и невроз»

Курпатов, Андрей.

К93 Как победить панические атаки, ВСД и невроз /
Андрей Курпатов. — Москва : Издательство АСТ,
2019. — 224 с. — (Матрица психологии).

ISBN 978-5-17-107006-9.

Диагноз вегетососудистая дистония является основным заболеванием каждого пятого человека, обращающегося за медицинской помощью! Однако немногие знают, что от этого недуга можно избавиться, причем полностью и навсегда. Как это ни странно, но с паническими атаками, сердцебиениями, болями в области сердца, колебаниями артериального давления, чувством нехватки воздуха, слабостью и другими симптомами ВСД надо бороться средствами, способными задействовать внутренние ресурсы вашего организма.

Если вы устали от постоянных страданий и мечтаете освободиться от ВСД (панических атак, тревоги, фобий, навязчивого мышления), вам надоело бесконечное хождение по врачам в поисках чудодейственных лекарств или методов, вы хотите наслаждаться каждым моментом своей жизни, забыв о бесконечных страхах, готовы смотреть на мир по-новому — глазами здорового и счастливого человека, — то можете наконец остановиться и вздохнуть спокойно.

В этой книге вы найдете полную информацию о том, что с вами происходит, а главное — поймете, что с этим делать. Вы получите все, что вам необходимо для решения проблем с ВСД и возвращения к полноценной здоровой жизни.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-107006-9.

© Курпатов А.В.
© ООО «Издательство АСТ», 2019

От автора

Когда издательство решило выпустить мои книги, дав им новые — «понятные» — названия, мне задали замечательный в своем роде вопрос: «А как это по-человечески называется — вегето...» — и дальше замялись, припоминая сложносочиненное название книги «Средство от вегетососудистой дистонии».

Действительно, если человеку врачи такой диагноз не ставили, ему трудно понять, что это за зверь такой — дистония, да еще и вегетососудистая. Кроме того, в последнее время врачи еще стали умными и, глядя на одни и те же симптомы, ставят разные диагнозы — «панические атаки», «вегетативный синдром», «невроз сердца», «ангионевроз», «респираторный невроз» и так далее.

На самом деле речь во всех этих случаях идет о «соматоформном расстройстве». Но этот международный термин, обозначающий «вегетососудистую дистонию» (и прочие перечисленные диагнозы), пока в России не прижился и вряд ли скоро прижи-

вется — больно заковыристый. Даже несмотря на то, что этот диагноз является «основным заболеванием» каждого пятого человека, обращающегося за медицинской помощью! Представьте только — каждого пятого!

В общем, вы держите в руках книгу, бывшую когда-то «Средством от вегетососудистой дистонии», а теперь ставшую «Неврозы и панические атаки. 4 страшных тайны». Надеюсь, это название действительно более понятное, и многие, кому такое пособие жизненно необходимо, найдут его на книжных полках и смогут получить информацию о том, что с ними происходит, а главное — поймут, что с этим делать.

Наверное, самый частый вопрос, который мне задают, это: «А излечима ли вегетососудистая дистония (панические атаки, невроз сердца)?» И я не устаю отвечать — на 100%! И сейчас вы сможете в этом убедиться!

*Искренне ваш,
Андрей Курпатов*

Введение

Всех людей можно разделить на две группы — одни (это счастливчики) даже не догадываются о существовании вегетососудистой дистонии*, другие, напротив, знают о ней по собственному опыту, и счастья тут днем с огнем не сыщешь. Опыт человека, страдающего вегетососудистой дистонией, надо признать, драматический, и даже врагу его не пожелаешь. Складывается он из нескольких компонентов, где один другого краше!

С одной стороны, каждый обладатель диагноза вегетососудистой дистонии — человек, мучающийся от целого набора самых разнообразных симптомов. Чем же проявляется эта ужасная «зараза»? Все очень просто: колебания артериального давления, сердцебиения, боли в области сердца (и колющие, и ноющие, и бог еще знает какие), перебои в его работе, затрудненное дыхание, головокружения, слабость, потливость, нарушения сна, все вместе и по отдельности. Разумеется, ничего приятного.

С другой стороны, наша многострадальная медицина. Хотя диагноз вегетососудистой дистонии выставляется каждому пятому посетителю районной поликлиники, о природе этого заболевания, кажется, ничего не известно. По крайней мере, врачи ничего определенного нам не говорят. В какой-то момент вообще складывается впечатление, что ты стал жертвой какого-то чудовищного заговора! Впору заводить «дело врачей»... Врачи сообщают нам о результатах своего «диагностического поиска» с какой-то чудовищной неопределенностью. Но что с ними делать — с этими результатами? О чем говорят обнаруженные «отклонения»? Что они вообще значат?! Все, уже умирать?.. Или еще подождать?..

Особенностью вегетососудистой дистонии считается промежуток между врачами одно весьма примечательное обстоятельство: человек, страдающий ВСД, страдает по-настоящему, ему действительно плохо, приступы могут быть мучительными, симптомы самыми разнообразными, однако при всем желании доктора хорошие «ничего не находят»! «Нет органической природы, — говорят. — Все органы в норме». Может быть, правда, и найдут что-нибудь «малосущественное», плечами пожмут: «Вегетососудистая дистония у вас, не беспокойтесь, идите с богом». Хорошенькое дело, «не беспокойтесь»! Сердце из груди выпрыгивает, давление скачет, ни вдохнуть, ни выдохнуть, ноги не слушаются, в тело словно бы свинец залили, места себе не найти, а они говорят: «Не беспокойтесь»!

Вот, собственно, и третий компонент личного опыта «ВСД-шника» — наше душевное состояние. У стра-

дающего вегетососудистой дистонией оно хуже худшего. Он постоянно испытывает внутреннее напряжение, обеспокоенный своим здоровьем, всеми перечисленными симптомами, всей этой неопределенностью — размытостью врачебных формулировок, отсутствием эффекта от проводимого лечения и, наконец, самим диагнозом — «вегетососудистая дистония», который звучит поистине угрожающе. Ожидать беспрестанно какой-нибудь катастрофы — инфаркта или инсульта или же просто без конца мучиться десятком-другим симптомов — вещь, мягко говоря, неприятная. Так и с ума сойти можно!

Вот такой «личный опыт», просто мука какая-то! Вообще говоря, получается дурацкая картина. Сам человек мучается от огромного количества самых разнообразных симптомов, неприятных ощущений, эпизодами ему может казаться, что он и вовсе находится где-то на границе между жизнью и смертью. Но при всем при этом врачи, которые консультируют и лечат человека с вегетососудистой дистонией, не выказывают никакого серьезного беспокойства. Более того, они постоянно успокаивают его, предлагают какие-то терапевтические средства, от которых нет никакого эффекта (или почти нет, или если и есть, то ненадолго).

Получается замкнутый круг: мне плохо — я обращаюсь за помощью, выказываю свою озабоченность — меня слушают, кивают, произносят загадочные слова (непереводимый медицинский фольклор), назначают некое лечение — я принимаю прописанные мне таблетки и процедуры — мне не становится

лучше, а то и вовсе в результате этого лечения чувствую себя откровенно плохо — я снова обращаюсь за помощью, высказываю свою озабоченность — меня снова слушают, снова кивают, после чего сообщают, что, мол, «все нормально», «так и должно быть», «беспокоиться не о чем», «нужно перестать тревожиться и привыкнуть»!

От всего этого мне становится еще тревожнее, еще хуже! Ну ведь понятно же, что симптомы никуда не пропадают, следовательно, лечение не помогает, вероятно, мне и вовсе выставили неправильный диагноз или что-то пропустили, не нашли, не заметили... А если это серьезно?! Если, натурально, у меня какая-то страшная болезнь, которую врачи обычно пропускают! Ведь столько было случаев, когда врачи не заметили серьезного недуга у молодого человека, полагаясь на его молодость, а он — на тебе, умер в самом расцвете сил! И ведь ему постоянно говорили, что он «все это себе придумал», что здоровье у него, «как у космонавта»! Иными словами, есть новость — наш симулянт сегодня умер. Так, может быть, и со мной то же самое, может быть, и я сейчас — того...

Да, жизнь человека, страдающего вегетососудистой дистонией, — это просто катастрофа: тяжела, мучительна, постоянно под страхом и в неизвестности, а главное — выхода никакого нет! Появившиеся когда-то симптомы постоянно видоизменяются, какие-то добавляются, какие-то, наоборот, проходят, становится то лучше, то хуже, а почему и отчего, непонятно. Примыкают дополнительные заболева-

ния — остеохондроз, артриты, головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, аллергические риниты, хронические тонзиллиты, женские болезни и мужская половая слабость.

Врачи залихватски берутся за дело и при этом ничего не доводят до конца. Родственники сначала выказывают беспокойство, но потом машут на тебя рукой, а то и вовсе пускаются в обвинения: «Ты все себе придумываешь! Ничего у тебя нет!» Дела не клеятся, поскольку здоровье не позволяет, во многом приходится себя ограничивать, а положиться не на кого. Короче говоря, постепенно возникает ощущение какого-то отчуждения, начинает казаться, что ты один на один со своей болезнью, и никто-никто во всем мире не хочет тебя ни понять, ни поддержать.

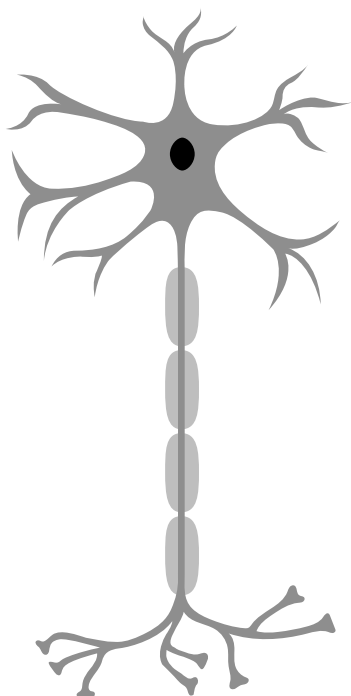
И твоим бедам нет ни конца ни края, болезнь не излечивается, симптомы не проходят, а душевное состояние разлагается окончательно и кажется, что уже бесповоротно. Единственные твои друзья — это успокаивающие микстуры, корвалол с валокардином, валидол, который постоянно под рукой, или феназепам, который всегда в кармане. Иногда алкоголь помогает, а иногда именно от алкоголя все и усиливается. Бывает, впрочем, что и вовсе ничто не помогает — живи как знаешь, больших тебе успехов!

Такова печальная картина, которая предстает нашему взору, когда мы смотрим на себя и на соответствующую запись в своей медицинской карте: «DS.: вегетососудистая дистония». И вдруг какой-то до-

брый доктор говорит: «А не сходить ли вам к психиатру?» От неожиданности больное сердце замирает и ты думаешь: «Вот только психиатра мне и не хватало! Не знаете, как от меня избавиться?! Ничего не понимаете, а мне — к психиатру?! А сами не прошвырнетесь?!» Резонно... но неправильно. И то, что послали к психиатру — неправильно, и подобная реакция также неверна.

В действительности вегетососудистую дистонию лечат и не терапевты, на которых обычно уповают пациенты с этим недугом, и не психиатры, которые занимаются делами посложнее и потяжелее, а психотерапевты, да — врачи-психотерапевты. Почему? Вот, собственно, на этот вопрос мы и должны сейчас ответить. А еще, поскольку с психотерапевтами в России дефицит, было бы недурно узнать, в чем состоит это лечение у врача-психотерапевта, возможно ли провести его самостоятельно, и если да, то как.

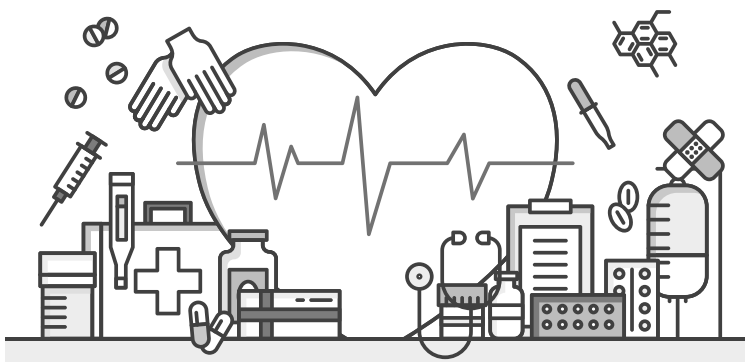
Забегая вперед скажу, что — «да, возможно», а «как» — мы подробно обсудим. Главное — не теряйте терпения, попытайтесь во всем, о чем мы будем говорить, разобраться, и победа будет за нами. В конце концов, наше дело правое, ведь жить нужно, а с ВСД — не жизнь, так что мы победим. Заявляю это официально...



ГЛАВА ПЕРВАЯ



ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА



Прежде чем мы перейдем к разговору о вегетососудистой дистонии, нам бы следовало понять, что значат эти слова — «вегетатика», «сосуды», «дистония». Ну с сосудами, кажется, все понятно, а вот с вегетикой действительно царит в умах наших сограждан полная неопределенность. Например, мы привыкли думать, что стресс — это прежде всего адреналин. Хорошо. А как этот адреналин понимает, что ему нужно выброситься в кровь? Ему это кто-то на ушко шепчет?.. Вряд ли. На самом деле работа всех наших внутренних органов обеспечивается вегетативной нервной системой, а выброс адреналина — это лишь один из элементов ее значительно более широкой и многоплановой работы.

Несимпатичная симпатика

Итак, вегетативная нервная система. Нервная система человека как таковая состоит из головного мозга, спин-

ного мозга и нервов, идущих от этих «мозгов» к каждой частичке нашего дела. Какие-то из этих нервов собирают информацию о том, что творится вне и внутри организма, и доставляют ее в мозг — это чувствительные нервные стволы. Другие нервные стволы — двигательные — передают команды от мозга к мышцам, что позволяет нам удерживать равновесие, двигаться и т. п. А есть в этом комплексе еще и вегетативная нервная система — часть нервной системы, которая занимается регуляцией работы внутренних органов нашего тела.

Вегетативная нервная система

Вот вы сейчас читаете книгу, и в этом деле всемерно участвует ваша нервная система. Вы, с помощью чувствительных нервных окончаний, осуществляете зрительное и тактильное восприятие данного объекта. Информация, содержащаяся в книге, анализируется вашим головным мозгом. При этом вы занимаете определенное положение, которое регулируется соответствующими центрами в мозжечке, спинном мозгу и двигательными нервами.

Но ведь вы еще и живете при всем при этом! Ваше сердце бьется, гоняя кровь по сосудам, грудная клетка курсирует, способствуя дыхательной функции, в кишечнике с помощью ферментов поджелудочной железы и печеночной желчи идет расщепление пищи, осуществляется перистальтика, еще у вас трудятся почки, селезенка, железы и т. д., и т. п. Короче говоря, от глаз человека скрыта огромная, гигантская, я бы сказал, работа его собственного организма. И если человек, по мнению большевиков, живет, чтобы работать, то организм человека точно придерживается буржуазной идеологии — он работает, чтобы жить.

А теперь давайте задумаемся, ведь кто-то же должен всей этой деятельностью руководить, контролировать слаженность взаимодействия всех внутренних органов, определять приоритеты, заведовать перераспределением ресурсов и проч., и проч. Не само же собой все там, в конце-то концов, происходит! Не само. А начальник кто, кто распоряжается? Начальник и распорядитель — вегетативная нервная система. Именно она отдает команды органам, определяет, кому из них почивать, а кому — работать, и если работать, то как.

Сама вегетативная нервная система устроена хитро. Она состоит из двух отделов: один называется — симпатическим отделом вегетативной нервной системы, а другой — парасимпатическим. Причем задачи у симпатического и парасимпатического отдела прямо противоположные, они антагонисты — если один усиливает работу того или иного внутреннего органа, то другой, напротив, ослабляет; если этот уменьшает нагрузку на какой-то орган, то тот — увеличивает.

К каждому внутреннему органу нашего тела подходит и тот, и другой нерв, т. е. в отношении каждого органа осуществляется и симпатическая, и парасимпатическая иннервация. Условно говоря, один нерв — газ, а другой — тормоз. Если пока все понятно, то идем дальше.

Перед любым животным стоит одна-единственная благородная цель — выжить, если он этого не сделает, то вся эволюция — коту под хвост. А для того чтобы выжить, необходимо питаться и не стать

чьей-то пищей. По-моему, вполне логично. Таким образом, основная задача поделилась у нас на две: условно говоря — пищеварение и поведение во время стресса.

Вот по этому принципу и работают отделы вегетативной нервной системы: симпатический обеспечивает нашему организму напряжение, необходимое для борьбы или бегства (таковы варианты поведения в ситуации стресса); парасимпатический, напротив, заведует нашим отдыхом, покоем и пищеварением.

Вегетативная нервная система

Вегетативная нервная система обеспечивает взаимодействие нашей психики и нашего тела. Психика воспринимает то, что происходит во внешнем мире, анализирует это и решает, что делать: расслабляться и вкушать удовольствие или напрячься и перейти к активным действиям. Если принято первое решение, то включается парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, который говорит организму буквально следующее: «Расслабься, покушай, отдохни, поспи...» И организм с удовольствием выполняет эту инструкцию. Если же психика оценивает окружающую действительность как угрожающую, то включается симпатика, и организм послушно напрягается, готовясь к обороне или нападению. Мышечный тонус увеличивается, усиливаются обменные процессы и функция дыхания, а также системы доставки питательных веществ и кислорода к тканям и органам тела, т. е. растет частота сердечных сокращений и повышается артериальное давление.
