



ДЖОУИ РЕМЕНИ

ГОЛОВО  
кружение  
и шум  
в ушах

упражнения  
и техники  
для облегчения  
мучительных  
симптомов

УДК 616.8  
ББК 56.1  
Р37

Joey Remenyi  
Rock Steady: Healing Vertigo or Tinnitus with Neuroplasticity

Copyright © 2021 by Joey Remenyi  
This edition published by arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc.  
and The Van Lear Agency LLC

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:  
vectorwin / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Ремени, Джоуи.**

Р37 Головокружение и шум в ушах : упражнения и техники для облегчения мучительных симптомов / Джоуи Ремени ; [перевод с английского Е. В. Зудовой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. — (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).

ISBN 978-5-04-177342-7

Автор книги, вестибулярный аудиолог Джоуи Ремени, объединила знания из области нейробиологии, психологии, медицины и даже йоги, чтобы объяснить, как благодаря глубокому пониманию собственного тела и при помощи специальных техник и упражнений можно облегчить мучительные симптомы головокружения и шума в ушах. Вы узнаете о причинах возникновения вертиго и тиннитуса, особенностях диагностики этих состояний и симптоматике. Попробуйте лучше понять собственные ощущения и по-новому взглянуть на возможности мозга и тела.

УДК 616.8  
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-177342-7

© Зудова Е.В., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Содержание

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ КОРЕННЫМ ЖИТЕЛЯМ СТРАНЫ .....	9
ТВЕРД КАК СКАЛА .....	10
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	17
ВВЕДЕНИЕ. ВАША СПОСОБНОСТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ .....	19

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПРИВЫЧКИ

1. НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ .....	25
Дилемма .....	26
Уровни здоровья .....	29
Мозг .....	33
Но почему врачи не могут просто меня вылечить? .....	37
Резюме .....	43
Практические упражнения .....	44
2. НОВЫЙ ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ .....	46
Из чего складывается карта нашего тела? .....	56
Резюме .....	68
Практические упражнения .....	69
3. УЧИМСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬЮ .....	71
Разрешите себе чувствовать .....	74
Возьмите за правило практиковаться ежедневно .....	80
Новый образ жизни .....	90
Резюме .....	92
Практические упражнения .....	93

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ ПОМОЩЬ

4. ОСМЫСЛЕНИЕ ТИННИТУСА .....	99
Откуда же берутся звуки? .....	102
Почему шум становится громче? .....	108
Почему звуки приходят и уходят? .....	110
Резюме .....	118
Практические упражнения .....	119
5. ОСМЫСЛЕНИЕ ВЕРТИГО И НАРУШЕНИЙ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА .....	122
Персистирующее постурально-перцептивное головокружение (ПППГ) .....	133
Доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение (ДППГ) .....	144
Лабиринтит, или вестибулярный нейронит: воспаление внутреннего уха .....	149
Болезнь Меньера, или эндолимфатический отек .....	152
Вестибулярная мигрень (ВМ) .....	156
Синдром высадки на берег (MdDS) .....	159
Синдром оголения переднего полукружного канала (СОППК) .....	162
Акустическая невринома, или вестибулярная шваннома .....	165
Спутанность или затуманенность сознания, идиопатическое головокружение .....	168
Резюме .....	171
Практические упражнения .....	172
6. ПОИСК ИНФОРМАЦИИ, А НЕ ДИАГНОЗА .....	174
Проверка слуха и диагностика вестибулярной функции .....	178
Что собой представляет диагностика вестибулярной функции .....	185
Резюме .....	194
Практические упражнения .....	195

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### ИСЦЕЛЕНИЕ

7. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К МЕДИЦИНЕ . . . . .	199
Почему фокус внимания имеет значение . . . . .	210
Методика: с чего начать . . . . .	213
Хватит сопротивляться ощущениям и звукам своего тела.	
Хватит их отвергать. . . . .	222
Резюме . . . . .	228
Практические упражнения . . . . .	230
8. НЕИЗМЕННОЕ САМОСОСТРАДАНИЕ. . . . .	232
Почему же никто не рассказал мне об этом раньше? . . . . .	237
Как вы разговариваете с собой? . . . . .	242
Чего вам не хватает для исцеления и достижения желаемых ощущений? Восполните эту нехватку! . . . . .	244
Почему эти ощущения не дают мне покоя? . . . . .	251
Почему эти симптомы так злят и расстраивают меня? . . . . .	253
Я, наверное, плохой человек и заслуживаю все это? . . . . .	255
Резюме . . . . .	255
Практические упражнения . . . . .	257
9. АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ И ОБРЕТЕНИЕ ДАРА. . . . .	259
Важно не то, что вы делаете, а то, что вы чувствуете . . . . .	273
Панические атаки . . . . .	276
Резюме . . . . .	280
Практические упражнения . . . . .	281
10. НОВОЕ ВОСПРИЯТИЕ НОРМАЛЬНОСТИ. . . . .	283
Два важных вопроса самому себе. . . . .	289
Поговорим об эго . . . . .	290
Поговорим о контроле. . . . .	298
Новое восприятие нормальности . . . . .	301
Резюме . . . . .	302
Практические упражнения . . . . .	303

ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	305
БЛАГОДАРНОСТИ.....	306
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ.....	308
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	313
ИДЕИ ДЛЯ КНИЖНОГО КЛУБА.....	314
ОБ АВТОРЕ.....	316

## Выражение признательности коренным жителям страны

Со всем уважением хочу выразить признательность Исконным Хранителям тех земель, на территории которых была написана эта книга, — племени ватауронг из народности кулин. Я испытываю благоговейный трепет перед силой и красотой земли ватауронг и навсегда сохраню в своем сердце благодарность предкам, внимательно относившимся к легендам этого племени, к его песням и духу; к его прошлому, настоящему и всему, что ждет его впереди. Мне очень горько вспоминать историю племени ватауронг и то, с чем ему пришлось столкнуться в прошлом. Я надеюсь, что песни и легенды племени ватауронг вернутся в нашу жизнь и все будут относиться к ним с большим вниманием и почтением.

# Тверд как скала

Джоуи превращает мудреные элементы нейробиологии и аудиовестибулярной психологии в понятное и чрезвычайно актуальное литературное произведение, которое будет полезно всем, кто стремится к самопознанию и самоутверждению и нуждается в помощи, чтобы избавиться от определенных симптомов. Упор, который она делает на нейропластичность и самосострадание, словно глоток свежего воздуха. Благодаря этому многие пациенты наконец решаются встать на путь исцеления. Разработанная Джоуи методика учит нас таким важным концепциям, как самопознание, надежда и принятие на себя главной роли в процессе исцеления. При этом ее программа эффективно сочетается с курсами лечения в рамках моей области медицины, включая среди прочего медикаментозную терапию. Своей книгой Джоуи заполняет пробел, присущий западной медицине, которая игнорирует эмоциональный, духовный и психологический аспекты здоровья, играющие огромную роль в излечении от головокружения.

*КРИСТЕН СТИНЕРСОН, дипломированный врач и клинический профессор отоневрологии (департаменты отоларингологии и неврологии), второй руководитель Стэнфордского центра по изучению равновесия (США)*

Эта книга — образец писательского мастерства: столько исследований, собственного опыта автора и страстного служения своему делу уместилось на этих страницах! Я бы порекомендовал ее к прочтению всем, кто устал от ощущения бессилия перед своими хроническими симптомами, и тем, кто ищет способ самостоятельно справиться со своим заболеванием... Эта книга станет замечательным дополнением к лечению, которое мы предлагаем. Она не противоречит советам, которые мы даем пациентам, и представляет

собой убедительный источник дополнительных знаний, к которому больные могут неоднократно обращаться за помощью. В памяти пациентов обычно удерживается менее двадцати процентов того, что им говорят лечащие врачи, поэтому заслуживающий доверия письменный источник информации может стать неоценимым подспорьем для исцеления.

*ЭРН ЧАНГ, врач общей практики, бакалавр медицины и хирургии, магистр медицинских наук (семейная медицина), аспирантура Королевского австралийского колледжа врачей общей практики (Австралия)*

Эта книга будет полезна каждому, кто страдает от тиннитуса и вертиго. Она полностью изменит ваше отношение к процессу исцеления и к жизни в целом. Как у любого летчика-истребителя, у меня всегда наготове план выполнения боевого задания. С помощью книги я узнал, что могу разработать и план своего выздоровления... План моего собственного исцеления носит название «нейропластичность»!

*АНДЕРС ДАНИЭЛЬССОН, военный летчик (Швеция)*

Какой прекрасный источник знаний для физических терапевтов, работающих с вестибулярными нарушениями, и врачей-специалистов, занимающихся диагностикой и лечением людей с симптомами вертиго или тиннитуса. В консервативной модели лечения существует пробел в отношении всего, что касается людей, страдающих от стойких симптомов вертиго или тиннитуса, но практический и совершенно инновационный подход к исцелению, который предлагает эта книга, успешно его заполняет. Я буду рассказывать своим пациентам об этой книге, чтобы подарить им надежду и помочь осознать возможности, которые открывает нейропластичность, а еще — чтобы вдохновить их на активное использование многочисленных методов и инструментов самопомощи, описанных автором.

*ВИККИ СТЮАРТ, бакалавр физической терапии, доктор наук, физический терапевт и специалист по работе с вестибулярными нарушениями высшей категории, Университетская больница Голд-Коста (Австралия)*

Книга отлично подходит для людей, страдающих от хронического головокружения и тиннитуса. С ее помощью они могут познакомиться с концепциями нейропластичности, осознанности и сострадания. Эта книга описывает специальные техники и наделяет пациентов возможностью разработать свой собственный, персонализированный план лечения, что приведет к смягчению симптомов и улучшению качества жизни.

*ДЕББИ КЕЙН, магистр компьютерных наук, старший клинический исследователь и лектор в области аудиологии (Великобритания)*

В своей книге Джоуи успешно сочетает клинические данные и практическую информацию. Ее книга жизненно необходима людям, которые страдают от головокружения, тиннитуса и любых проявлений вертиго, а также тем, кто помогает таким людям справиться с симптомами. Джоуи совершенно уникальным образом соединяет научные факты с эмоциональной поддержкой и прямым руководством к действию. Ее книга представляет собой ценный источник сведений как для врачей, так и для их пациентов. Мне кажется, что к ней должны обращаться все пациенты, страдающие от вертиго, тиннитуса и ПППГ (персистирующего постурально-перцептивного головокружения), а также их лечащие врачи. Эта книга — связующая нить между медициной и физиотерапией, и область влияния этой книги сложно переоценить.

*КЕННЕТ БИР, дипломированный врач, член Американской академии дерматологии, профессор Университета Майами, младший консультирующий специалист Университета Дьюка, практикующий младший специалист в области дерматологии, медицинский факультет Пенсильванского университета (США)*

Книга предлагает по-новому взглянуть на проблему вертиго и тиннитуса, помогая людям воспринимать свои симптомы не как губительные или пусть даже относительно безобидные ощущения в теле, но как дар, который открывает им возможность стать наиболее полной и живой версией себя. Я советую эту книгу к прочтению каждому, кто чувствует подавленность или растерянность

из-за ощущений в своем теле и хотел бы познакомиться с таящейся внутри себя мудростью.

*МЕЛИССА ПЛАТТ, доктор наук, лицензированный клинический психолог, специализирующийся на лечении комплексных психологических травм (США)*

Будучи специалистом в вестибулярной аудиологии, я терпеть не могу оказываться в роли человека, которому приходится произносить: «Мы больше ничем не можем вам помочь», — или постоянно чувствовать, что время моей сессии с клиентом ограничено. Эта книга — отличный ресурс, который поможет пациентам найти вдохновение вместо погружения в пучину отчаяния. Мне становится гораздо легче, если я знаю, что пациентам есть куда обратиться за дополнительной помощью, за руководством по самостоятельному исцелению, после того как медицинское обследование не дало желаемых результатов.

*ДЖОАННА ТАН, степень бакалавра с отличием, магистр клинической аудиологии, магистр аудиологии (в соответствии с CPP — сертификацией клинической практики, принятой в Австралии), старший специалист в области вестибулярной аудиологии в больнице Bendigo Health (Австралия)*

Эта книга — в буквальном смысле палочка-выручалочка для всех, кто, как и я, оказался в безвыходном положении, чувствуя себя потерянным и совершенно отчаявшимся из-за случаев необъяснимого головокружения и других постоянных симптомов, которые преследуют из года в год. Теперь я понимаю, что происходит с моим организмом, и знаю, как себе помочь. Это революционная идея: вместо того чтобы искать, кто тебе поможет, ты берешь дело в свои руки. Джоуи по-настоящему понимает, какие препятствия стоят на пути к самоизлечению... Ее голос будет звучать в вашей голове, с участием и вниманием сопровождая вас на этом пути.

*АНДРЕА ДЖИАРИ, менеджер по управлению проектами (Новая Зеландия)*

Эта книга написана понятным языком и представляет собой сборник деликатных, но заслуживающих доверия практических советов по работе с тиннитусом и вертиго. А еще читатель узнает из

нее о комплексном медицинском подходе к самоизлечению. Как журналист и человек, который и сам недавно испытал симптомы вертиго, я получила предельно ясное представление о природе этих расстройств, а также многое узнала о самой себе и поняла, как справляться со своими симптомами самостоятельно. А как простой обыватель и человек, который высоко ценит четкую, наполненную глубоким смыслом и научно обоснованную литературу, я настоятельно рекомендую эту книгу к прочтению всем, кто ищет мощный и гуманный источник знаний и толчок к действию.

*РЕЙЧЕЛ АЛЕМБАКИС, бакалавр наук и искусств,  
магистр искусств, журналист, сотрудничающий  
с Politics of the World Economy (США/Австралия)*

Джоуи Ремени — первопроходец в области применения нейропластичности для лечения заболеваний, которые считались неизлечимыми, включая тиннитус, вертиго, ПППГ (персистирующее постурально-перцептивное головокружение) и многие другие. Она объясняет научные основы простым и понятным для обывателя языком, а ее книга рождается в месте, полном столь чувственной доброты, что читатель, которого, возможно, коснулось какое-то из этих изнуряющих заболеваний, почувствует, что его наконец поняли сразу на всех уровнях: эмоциональном, физическом, психологическом и духовном. К тому же, помимо надежды, эта книга дарит читателю компас для поиска пути к исцелению — действенный и придающий веру в собственные силы...

Каждому, кто безуспешно борется с симптомами и диагнозами, эта книга поможет найти дорогу обратно. Дорогу к жизни, свободной от страданий и полной добра.

*ШЕННОН МАРИ, генеральный директор  
института «Важнейший свет» (Essential Light Institute) (США)*

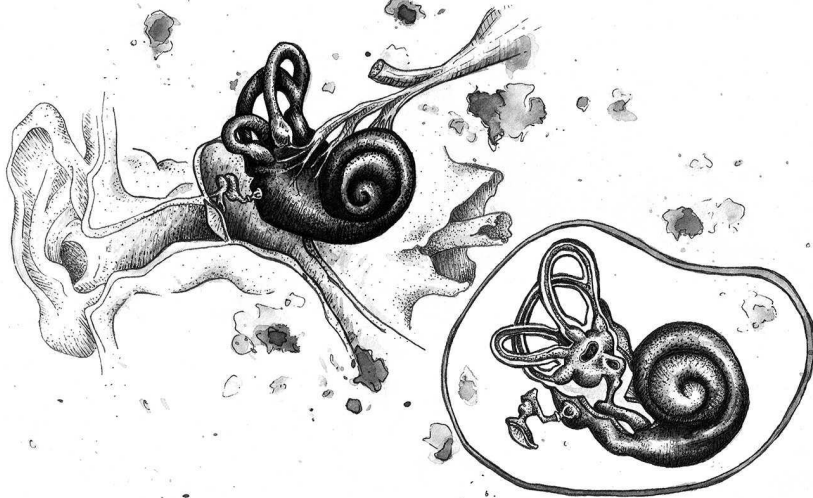
Джоуи стоит у истоков этого направления работы, и наверняка не я один благодарен за то, что она задокументировала свои труды в этой замечательной книге.

*ЭНДРЮ ПАРКИН, генеральный директор, инженер (Австралия)*



### **Ваш удивительный мозг**

*Человеческий мозг содержит миллиарды нейронов  
и триллионы синаптических связей.*



**Сложное и удивительное устройство вашего уха**