

#Psychology#KnowHow

Алексей КРАСИКОВ

Я в порядке!

САМОПОМОЩЬ
ПРИ НЕВРОЗАХ:

ВСД, панические атаки,
тревоги и страхи



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 56.12
К78

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Красиков, Алексей Юрьевич.

К78 Я в порядке! Самопомощь при неврозах: ВСД, панические атаки, тревоги и страхи / Алексей Красиков. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-113884-4

«Я в порядке!» Это не просто установка, а стиль жизни. Если вы хотите уверенно сказать себе эти слова, вам стоит прочесть книгу Алексея Красикова — психолога-практика, тренера и автора популярного канала «Неврозы мегаполиса». Автор дает ответы на вопросы о причинах ВСД, панических атак, страхов, депрессивных состояний, ОКР, а также специальные упражнения и рекомендации, которые снизят уровень тревожности и вернут радость жизни.

Невроз — это не болезнь, а прежде всего эмоциональное нарушение, которое вполне обратимо. Для того чтобы преодолеть эмоциональные трудности, нужно понять их причины. Эта книга поможет разобраться, что с вами происходит, и начать новую жизнь, свободную от страхов и тревог.

Книга выходила ранее под названием «Неврозы мегаполиса. ВСД, панические атаки, тревоги, страхи. Книга самопомощи».

Данное издание не является учебником по медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-113884-4

© Красиков А., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Оглавление

От автора 9

ГЛАВА 1

Стресс и стрессоустойчивость 11

 Стресс и дистресс 13

 Как развить стрессоустойчивость 19

 Контроль 20

 Сверхконтроль 20

 Существует ли стресс? 23

 Как не выйти за рамки 25

 Рекомендация! 26

 Как работает система управления эмоциями 30

 Этапы развития навыков управления
 эмоциями 31

 Семь искажений, которые влияют на вашу жизнь 35

 Долженствование 38

 Оценочное суждение 45

Катастрофизация	46
Перфекционизм	50
Обобщение	53
Чтение мыслей.....	54
Невыносимость дискомфорта	57

ГЛАВА 2

Вегетососудистая дистония

и история ее происхождения	61
---	-----------

Это не диагноз!	62
-----------------------	----

Болят, но не болезнь?	65
-----------------------------	----

ГЛАВА 3

Что происходит с телом? Симптоматика ВСД.....	69
--	-----------

Откуда все это берется?	72
-------------------------------	----

ГЛАВА 4

Что стоит за симптоматикой ВСД	77
---	-----------

«Жил-был человек...» Эмоциональные расстройства... 80

 Остеохондроз и вегетососудистая дистония.

Есть ли связь?	85
----------------------	----

 Интернет-сообщества и форумы по ВСД —

спасение или ловушка?	89
-----------------------------	----

Кардиофобия. Как не попасть в замкнутый круг?	94
Упражнение «Не надо хлопать солнцу»	105
Синдром раздраженного кишечника	107
Почему возникает синдром раздраженного кишечника?	109

ГЛАВА 5

Примеры жалоб пациентов на ВСД и реальные причины этого состояния	113
На что жалуется?	115

ГЛАВА 6

Три этапа на пути устранения ВСД. Основные задачи и методики	121
---	------------

ГЛАВА 7

Практическая часть работы с панической атакой	133
С чего все начинается?	136
Что вам нужно знать	140
Немного физиологии	146
Адреналин и его «команды»	148

Почему это происходит со мной?	153
Как справиться с паникой и сделать так, чтобы ее больше не было?	154
ГЛАВА 8	
Основные методики устранения панических приступов	157
Провокация	158
Правила поведения во время панической атаки	164
ГЛАВА 9	
Страх самостоятельного передвижения из-за опасений за собственное сердце и здоровье	167
Новое поведение	172
ГЛАВА 10	
Основные упражнения и методики по устранению страхов самостоятельного передвижения	175
Станьте воином	176
Наблюдатель	177

ГЛАВА 11

Неврозы мегаполиса 181

 Время неврозов 183

 Что такое неврозы мегаполиса? 185

 Неврастения 187

 Обсессивно-компульсивное расстройство 198

 Истерия 212

ГЛАВА 12

**В каких сферах человеческой жизни
формируются неврозы** 217

 Работа и профессиональные отношения 220

 Личная жизнь 223

 Откладывание принятия решений 227

 Зависимость от мнения окружающих 230

Глава 13. Этапы психотерапии неврозов 235

 1. Пройти общее клиническое обследование 236

 2. Обучение 237

 3. Упражнения 237

 4. Когнитивно-поведенческая терапия 238

Оглавление

5. Применение навыков	239
6. Внедрение изменений во все сферы жизни и принятие решений	240
7. Встреча с консультантом один раз в месяц	240
ГЛАВА 14	
Фармакология психотерапии невротозов	241
Заключение	248

От автора

Эта книга предназначена прежде всего для тех, кто ищет ответы на вопросы о причинах возникновения вегетососудистой дистонии (ВСД), панических атак, страхов за здоровье. В ней вы найдете подробное рассмотрение причин развития данных состояний, а также специальные упражнения и советы, которые научат вас избегать паники, помогут снизить уровень тревожности и вернуться к полноценной жизни.

И самое главное — прочитав эту книгу, вы будете детально понимать, **что** и **почему** происходит с вами, что вызывает данные состояния и как справиться с ними, не пугая и не запутывая самого себя.

В любой сфере, будь то работа с неврозом, занятия спортом или любая профессиональная деятельность, залог успеха — не только в обладании информацией, но и в умении применять свои знания на практике. Практические упражнения и четкие рекомендации, изложенные в этой книге, делают ее не только источником сведений о невротических расстройствах, но и прекрасным практическим

От автора

пособием для всех тех, кто готов каждый день внедрять в свою жизнь новую форму мышления, новую форму эмоционального реагирования.

Желаю вам успехов!

Алексей Красиков

Глава 1

**СТРЕСС И СТРЕССО-
УСТОЙЧИВОСТЬ**

Если вы когда-нибудь в своей жизни заполняли анкету при приеме на работу, то наверняка видели в конце графу под названием «стрессоустойчивость».

Все соискатели обычно пишут — «я стрессоустойчив», «я очень стрессоустойчив, только возьмите меня на работу». Возможно, вам попадалось на глаза объявление: «Требуется менеджер, необходимое качество — стрессоустойчивость», и в этом случае стрессоустойчивость является одним из главных критериев отбора кандидатов. Но знаете ли вы, что такое **стрессоустойчивость**?

Девяносто девять процентов рекрутинговых компаний и большинство менеджеров по подбору персонала под стрессоустойчивостью понимают способность человека выдерживать серьезные психоэмоциональные нагрузки. Существует и другое определение: стрессоустойчивость — это способность человека работать в период стрессовых ситуаций.

Некоторые определяют стрессоустойчивость как способность выдерживать длительный стресс на работе и так далее.

В общем, какие бы определения не давали HR компании или специалисты, все они будут сводиться к одному: в процессе трудовой деятельности всегда возникают стрессовые ситуации, и человек должен уметь с ними справляться.

Стресс атакует человека с утра до вечера, а он преспокойно сидит за своим компьютером и терпит, и если выдерживает, значит — стрессоустойчивый.



Такое представление о стрессоустойчивости бытует не только в топ-компаниях, но и в компаниях среднего звена в нашей стране. То есть фирма заваливает работников стрессовыми ситуациями, а вы давайте, дорогие, справляйтесь с ними, выдерживайте. Вы же написали в своих резюме, что стрессоустойчивые, вот теперь докажите это на деле. «Галина Михайловна, почему вы увольняетесь, вы же написали, что стрессоустойчивы? Сдают нервы? Значит, вы не выдержали стресса».

Девяносто процентов людей считают, что в процессе любой деятельности неизбежно возникают стрессы, стрессовые ситуации и надо уметь их выдерживать, с ними справляться. Я не могу сказать, что это определение стрессоустойчивости совсем неправильное, но есть важные дополнения, о которых вам нужно знать. Но сначала поговорим о том, что такое стресс.

Стресс и дистресс

В физиологии существуют два понятия — *стресс* и *дистресс*. Стрессом является все, что нагружает какую-то физиологическую ткань или систему, на что организм дает

ответную реакцию. С точки зрения физиологии мышечный рост — он еще называется гипертрофией мышечного скелетного веретенного волокна — является ответной реакцией организма на стресс. Стрессом будет являться работа мышечного волокна под воздействием нагрузки. Нагрузка должна быть стрессовой, и в ответ на нее мышечное волокно будет расти. Чтобы нагрузка являлась стрессовой для мышечного волокна, нужно иметь определенную векторную нагрузку с определенным весом, в определенном диапазоне, на определенной частоте. Тогда организм включит ответную реакцию на стрессовую нагрузку путем гипертрофии в поперечнике мышечного волокна. В физиологии стрессом называют любое воздействие на организм, которое он выдерживает естественным образом, откликаясь какими-то физиологическими рефлексам, и это не приводит к возникновению проблем — вегетососудистых проявлений, неврозов, депрессий.

Каждый день наш организм испытывает много стрессов, с которыми он прекрасно научился справляться. Допустим, вы бежите десять километров. Для организма это стресс, но если каждое утро вы пробегаете эту «десяточку», например, на беговой дорожке в тренажерном зале, то такие стрессы идут вам на пользу — помогают укреплять мышечные волокна, уменьшать жировую ткань. Кровь циркулирует, объем легких увеличивается — все это из-за стресса, которому вы добровольно и систематически подвергаете свой организм.

То же самое касается публичных выступлений. Когда вы часто выступаете перед большой аудиторией, вы регулярно

устраиваете своему организму, психике стресс, который тренирует вас, и постепенно у вас вырабатывается навык адаптации к этой ситуации. То есть вы проживаете стрессовую ситуацию изо дня в день в течение длительного времени, и она перестает быть для вас стрессовой.

Так, **паническая атака** и **страх** тоже являются сильнейшим стрессом для человека. Вы пытаетесь избежать этого стресса, не понимая, что, избегая контакта с панической атакой, вы не сможете выработать физиологический навык выдерживания этого стресса. Как только начинаете выдерживать панику, тревогу, напряжение, все это перестает быть для вашего организма таким невыносимым. И все заканчивается.

Стресс — естественный процесс, который помогает нам развиваться, адаптироваться, приобретать опыт.

Но еще существует дистресс. Что же это такое? Снова вспомним ту же самую тренировку в спортзале.

Если я буду ходить в спортзал часто, интенсивно тренировать мышечные волокна, но при этом не буду потреблять достаточное количество белков и углеводов, мой организм начнет испытывать сильнейший дистресс. То есть из стресса сформируется дистресс, который приведет меня к хроническому переутомлению и так называемой