



ОЛЬГА КОПЫЛОВА

СТРЕСС, НЕВРОЗ, панические атаки

**КАК ПОДРУЖИТЬ ТЕЛО И ПСИХИКУ,
ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИМПТОМОВ ВСД**



Москва
2023

УДК 616.85
ББК 56.12
К65

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

В оформлении обложки использована фотография:
SvetaZi / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Копылова, Ольга Сергеевна.

К65 Стресс, невроз, панические атаки : как подружить тело и психику, чтобы избавиться от симптомов ВСД / Ольга Копылова. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. — (Тело, ум, здоровье. Книги о простых способах улучшить самочувствие).

ISBN 978-5-04-174514-1

Головные боли и головокружения, перебои в сердце и скачки давления, проблемы со сном, расстройства дыхания, ощущение кома в горле, панические атаки. Что делать, если проявления вегетосудистой дистонии имеют к вам прямое отношение? Прежде всего принять себя как личность с особыми психосоматическими способностями! Страдающие ВСД люди порой не осознают, что способны творить чудеса. Силой мысли они могут вызывать у себя не только яркие телесные ощущения, но и изменения в работе различных органов! Изменения эти, увы, со знаком минус, так как появляются они на фоне стресса и нервного истощения. Прочитав эту книгу, вы научитесь управлять своим телом так, чтобы психика не разрушала здоровье, а также сможете противостоять болезням и укреплять организм.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.85
ББК 56.12

ISBN 978-5-04-174514-1

© Копылова О.С., текст, 2017
© Грунина П.А., иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ОТЗЫВ	11
Вступление. ТЕЛО КАК ИГРУШКА, или БОЛЕЗНЬ СВЕРХВОЗМОЖНОСТЕЙ	15
Серебряная пуля против призраков	19
Часть 1. ЗАГАДОЧНАЯ ВСД	21
Истоки загадочной болезни «вегетосудистая дистония»	21
Психосоматические заболевания	24
Вуду-смерть и внезапное излечение	27
Пластилиновое тело	28
Вегетосудистая дистония: когда и почему случаются обострения	29
Вытесненная сексуальная энергия и ВСД	31
Многоликая ВСД	32
Лечим желудок антидепрессантами!	33
Гипервентиляционный синдром	35
Как правильно дышать, чтобы снять проявления вегетосудистого криза	36
Дыхательная гимнастика против симптомов ВСД	37
Дыхательная гимнастика в качестве самопомощи	38
Страх без причины	40



Приемы против укачивания в транспорте	41
Панические атаки: самостоятельное купирование приступа по методу Джекобсона	42
Раз, два, левой! Купирование приступа страха способом Владимира Леви	46
Ближе к телу. Тонопластика Владимира Леви	46
Аутотренинг по методу доктора Игоря Борщенко	47
Стресс со знаком плюс и со знаком минус	48
Тренировка вегетативной системы	50
Контрастный душ и обливания	50
Лечение виртуальной реальностью	51
Собирательный образ пациента с ВСД	52
ВСД и психическое состояние человека	53
Массовые приступы ВСД	54
Диагностический тест на признаки вегетосудистой дистонии	55
Ортостатические состояния при ВСД	57
ВСД или сердце?	58
Как разомкнуть патологический круг	59
Как предотвратить развитие вегетосудистой дистонии у ребенка?	59
Главное — не залегать в постель!	60
Часть 2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ	62
Сознательное и бессознательное	62
Одаренность обостренным чувством собственного тела	63
Болезнь умников и умниц	65



Сенсорная депривация как спусковой крючок невроза	67
Как пробудить тело к жизни	69
Телесно-психический тренинг против неврозов и симптомов ВСД	70
Утренняя гимнастика — лучшая профилактика обострений ВСД	70
Учитесь владеть телом: чувство мышечного контроля	72
Между Сциллой и Харибдой	73
Тренинг на равновесие	73
Гимнастика на статическое равновесие	74
Гимнастика на динамическое равновесие	83
Ортостатическая гимнастика	88
Тренинг на координацию движений	97
Тренировки вестибулярного аппарата	107
Китайская диафрагмальная гимнастика	120
Часть 3. ЗДОРОВЫЙ ДУХ — ЗДОРОВОЕ ТЕЛО	135
Про тех из нас, чей стакан всегда наполовину пуст	135
Формы психологической защиты: катастрофизация или рационализация?	136
Как «сбросить» лишний адреналин и повысить стрессоустойчивость?	137
Методы психокоррекции: путь через сознание и в обход его	139
Почему болит здоровое сердце?	141
В обход сознания: биологическая обратная связь	142
Фобии, страхи, неврозы: откуда растут ноги у безотчетных страхов?	144
Страх не на пустом месте	145



Замкнутый круг болезней и страхов	146
Страх страху рознь	146
Чего боятся «экстремалы»?	147
Патофобия, или Боязнь болезни	148
Диагностический тест на склонность к неврозам	150
Расшифровка результатов	151
Фиксация внимания на какой-либо части тела	151
Порождения страхов — навязчивости	152
Профессиональные страхи	154
Заразны ли страхи?	155
Болезнь супервозможностей, или Как сделать из лимона лимонад	156
Часть 4. ТАКАЯ МОЩНАЯ ХРУПКАЯ ПСИХИКА	158
Как болеют мужчины и женщины	158
Чем занимается гендерная медицина	159
Лечить мужчин и женщин нужно по-разному!	159
Назад к здоровью!	160
Как переключить внимание с левой пятки на мир вокруг	161
Наука о душе, или перевозбуждение нервной системы	162
Кого выбирает болезнь?	164
Часть 5. ОСНОВА ЖИЗНИ — КИСЛОРОД	166
Три минуты без кислорода	167
Что такое гипоксия?	167
Возможные причины гипоксии	169
Барокамеры	169



Кислородные концентраторы	170
Гипоксия горожанина, курильщика; гипоксия в горах, в дальних перелетах	171
Нарушения дыхания во сне	173
Почему укачивает в транспорте?	174
Осторожно, валокордин!	175
Кислородные бары	176
Славянский пояс и другие способы ограничить дыхание	177
Как повысить адаптационные возможности организма?	178
Тренировки на ограничение и задержку дыхания	180
Изменение стереотипа дыхания во сне	181
Опасный храп и ночное апноэ	182
Свободное дыхание во сне: простые советы	183
Паническая атака: приемы самопомощи	183
«Разговорный тест» для контроля допустимой нагрузки	184
Синдром ожидания неприятностей. Как с ним бороться?	185
Мода на кислород	186
Холотропное дыхание Станислава Грофа	187
Чем чреват «выход в астрал»?	188
Заключение. КАК ПРОЙТИ С ВСД ПО ЖИЗНИ ПОД РУЧКУ?	190
Голодный мозг — тревожный мозг	193
Симпато-адреналовые кризы, или Панические атаки	194
Алгоритм действий «на поле боя»	194
Успокоительные средства во время симпато-адреналового криза	196



Приложения	198
Беседы с неврологом и психиатром о разных подходах к лечению вегетосудистой дистонии	198
Вегетативные расстройства: взгляд психиатра	198
Вегетосудистая дистония: взгляд невролога	214
Вопросы и ответы	230
Куда обращаться за медицинской помощью с ВСД и невротами	247
Указатель	249

ОТЗЫВ

Есть люди, и их немало, которые вынуждены, а некоторые и любят часто ходить к врачам. У автора этой книги Ольги Копыловой ситуация обратная, уникальная: врачи любят к ней ходить. Почему? Отвечу как один из ее гостей: потому что она замечательный собеседник. Умный, чуткий, тактичный. Автор и ведущая передачи «Посоветуйте, доктор!» на Радио России. В беседах с ней каждый коллега-врач может рассказать широкой аудитории о том, чем занимается, о своем понимании дела и людей, о методах помощи, об открытиях, сомнениях. Ольга слушает и записывает. Вместе со слушателями задает докторам вопросы и записывает ответы.

Уже не один десяток, сотни известных медиков, выдающихся специалистов, побывали в ее студии. Сама же Ольга Копылова, врачебной эрудиции которой позавидует иной академик, стала ходячей медицинской энциклопедией и университетом здоровья. Как пчела, собирающая нектары со всех цветов, собирает она данные новейших исследований, лучшие методики лечения, оздоровления и самооздоровления. И не просто собирает, а сопоставляет, высвечивает ищущей мыслью и преподносит читателю в наиболее удобном виде.

В книге, которую вы сейчас прочтете, собран, обобщен и осмыслен опыт исследования и лечения одного из самых распространенных, самых загадочных и многоликих недугов современного человечества. ВСД — вегетососудистая дистония. Перефразируя поэта: о, ВСД! — как много в этом слове страданий разных собралось, как много в нем отозвалось!

Есть немалые шансы, что с помощью этой книги ваша ВСД, если таковая имеется, распрощается с вами без утомительного хождения по докторам. Если же ВСД вас, по счастью, миновала, все равно советую внимательно прочитать эту книгу. В руках у вас путеводитель оздоровления.

Общедоступно. Увлекательно. Практично. Талантливо.

Владимир Леви

*Выражаю благодарность российским врачам —
участникам моей программы «Посоветуйте, доктор!»
на Радио России за помощь,
оказанную при подготовке этой книги.*

Вступление

ТЕЛО КАК ИГРУШКА, или БОЛЕЗНЬ СВЕРХВОЗМОЖНОСТЕЙ

Удивительной жизнью живут тысячи людей: стоит им только подумать о неприятности, как она тут же случается. Размышляя над тем, почему это происходит именно с ними, большинство списывают случившееся на хроническое невезение, а кто-то даже приходит к выводу о вмешательстве в их судьбу потусторонних сил... Наиболее продвинутые констатируют, что мысль якобы материальна, в этом то весь секрет. Хотя на самом деле это красивое умозаключение ничегошеньки не объясняет.

Помню, как в ранней юности в дачной компании меня напугали мальчишки: за спинами девушек они неожиданно устроили фейерверк. В ночной тишине леса вдруг раздался мощный взрыв, и на небе зажглись тысячи разноцветных огней. Помню, как завизжали подружки — сначала от испуга, а потом от восторга. Я же как воды в рот набрала. Неожиданный взрыв за спиной буквально поверг меня в шок: ни плакать, ни смеяться, как все остальные, я тогда не могла. А утром проснулась с болью в сердце... Как раз накануне бабушка с соседкой обсуждали, как их общую знакомую увезли в реанимацию с инфарктом после того, как ее напугал внучок, переодевшись грабителем. Но связать происходящее со мной и услышанную накануне страшную историю мне в тот момент не хватило жизненного опыта.

Боль в сердце не прошла ни через день, ни через неделю, ни через месяц. Начались утомительные походы по врачам. Куда меня только не возила мама! Лучшим профессорам-кардиологам в Москве показывала... Врачебных заключений и бланков с результатами анализов набралась пухлая папка. И никакого результата. Загадочную болезнь



никому из светил обнаружить так и не удалось. Между тем боль в сердце продолжала мучить, вдобавок начались проблемы с желудком. Однажды случился болевой приступ такой силы, что меня на «Скорой» увезли в подростковую больницу, где было решено провести всестороннее обследование. В течение месяца меня осматривали буквально со всех сторон, заставляли глотать трубки, бегать, обвешенной мониторами, облучали рентгеном, испытывали на прочность электричеством, но ничего серьезного опять-таки не обнаружили. На свободу я вышла с диагнозом «вегетососудистая дистония, невроз сердца, неврастения» и с напутствием лечащего доктора: «Глядите на жизнь веселее».

С тех самых пор таинственные диагнозы зашагали со мной, как и с тысячами других страдальцев, по жизни. Симптомы призрачного недуга то затухали, то обострялись, но полностью здоровой я уже не была. Не желая с этим мириться, я закопалась в медицинские справочники и потратила немало времени и сил на то, чтобы разобраться: а что же, собственно, со мной происходит?

Очень долго мне не удавалось найти убедительной и достоверной информации о вегетативных нарушениях и неврозах. Одни авторы утверждали, что заболевание связано с нарушением сосудистого тонуса и свойственно прежде всего молодым девушкам в период гормональной перестройки организма и дамам, перешагнувшим пятидесятилетний рубеж, — по той же причине. Другие говорили, что дело в генетически запрограммированном несовершенстве функциональных механизмов нервной системы, а значит, справиться с проблемой едва ли возможно и надо как-то приспособливаться. Третьи связывали проявления ВСД и неврозов со стрессом и особой реактивностью вегетативной нервной системы. Четвертые во всем винили психику: мол, заболевание скорее можно отнести к разряду психосоматических, то есть таких, при которых ранимость, чувствительность психики и индивидуальные особенности личности, такие как тревожность и склонность к так называемому катастрофическому мышлению, способны вызывать страдания уже на телесном уровне. Если вы не знаете, что означает полумедицинский термин «катастрофическое



мышление», вспомните изречение про стакан, который всегда наполовину пуст. Людям, склонным к неврозам, любые события видятся в черном цвете.

По-видимому, чтобы хоть как-то успокоить и без того тревожных и мнительных пациентов с ВСД, ученые в своих работах и врачи на приемах часто ссылаются на гениальных носителей этой патологии — всемирно известных писателей, художников, музыкантов и артистов. Один из самых известных примеров — случай с Максимом Горьким. Жена писателя Мария Федоровна оставила воспоминание о том, как во время работы над повестью об уездной жизни «Городок Окуров» Горький вдруг упал без сознания. Подбежав к мужу, она заметила на его груди красный шрам. За несколько минут до этого Горький в буквальном смысле пережил написанную им сцену, в которой муж в порыве ревности убивает жену столовым ножом. Впечатления от написанного были столь яркими, что на теле писателя появился самый настоящий кровоподтек — на том самом месте, куда его герой вонзил нож своей жене.

Все исследователи по-своему правы. Пациенты с симптомами ВСД и неврозами, безусловно, имеют некую предрасположенность к этим заболеваниям. Они особо чувствительны к любым переменам — в том числе к переменам погоды, а не только к тяжелым стрессам, обладают феноменально тонкой, поэтической, ранимой психикой. А где тонко, там и рвется.

Можно долго перечислять научные труды и имена медицинских светилов, внесших неоценимый вклад в изучение загадочной патологии. Но я пока лишь обобщу самое важное из прочитанного, а также из личного опыта и опыта тысяч пациентов с ВСД, с которыми по сей день веду активную переписку.

Возможно, вас это удивит, но я не побоюсь назвать ВСД королевской болезнью или даже болезнью сверхвозможностей! И знаете почему? Люди, страдающие ей, порой не осознают, что способны творить чудеса. Помните истории про стигматы, появляющиеся на телах глубоко верующих людей? Или про сложный психический феномен под названием «ложная беременность» у женщин,



страстно желающих иметь ребенка? Их организм начинает готовиться к родам, происходят соответствующие гормональные перестройки, пропадают месячные, живот увеличивается в размерах, а беременности-то нет! Так вот, неврозы — явления того же порядка. Живая визуализация — неотъемлемая способность человеческой психики, а некоторые из нас обладают настоящим талантом в этой области.



ВСД — королевская болезнь, болезнь сверхвозможностей! Люди, страдающие ей, порой не осознают, что способны творить чудеса. Особо одаренные пациенты силой мысли — вернее, силой эмоций, переживания и сопереживания — способны вызывать у себя яркие телесные ощущения. И не только ощущения, но и объективно регистрируемые медицинскими приборами изменения в работе различных органов и систем организма.

Механизм развития неврозов можно описать так: особо одаренные пациенты силой мысли, а вернее, силой эмоций, силой переживания и сопереживания, способны вызывать у себя яркие телесные ощущения! Да-да, именно так — и не только ощущения, но и объективно регистрируемые медицинскими приборами изменения в работе различных органов и систем организма. Вот только изменения эти, увы, со знаком минус, так как появляются они на фоне стресса, нервного истощения, физической детренированности, страха за жизнь и здоровье, а иногда и как следствие глубокого сопереживания чужой боли. В наши дни диагноз «ВСД» вообще пропал из медицинских справочников: медики больше не признают ее болезнью.

Отсюда главный вопрос, который я поставила перед собой: что нужно делать, чтобы психика перестала разрушать собственное тело, играя с ним, словно с плюшевым медведем? И как использовать свою психосоматическую одаренность в благих целях — ради укрепления здоровья и достижения долголетия? Надеюсь, в этой книге читатель найдет для себя ответы на эти вопросы.