





**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 вегетососудистой 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

<b>ОТЗЫВ</b> .....	11
<b>Вступление. ТЕЛО КАК ИГРУШКА, или БОЛЕЗНЬ СВЕРХВОЗМОЖНОСТЕЙ</b> .....	15
Серебряная пуля против призраков .....	19
<b>Часть 1. ЗАГАДОЧНАЯ ВСД</b> .....	21
Истоки загадочной болезни «вегетососудистая дистония» .....	21
Психосоматические заболевания .....	24
Вуду-смерть и внезапное излечение .....	27
Пластилиновое тело .....	28
Вегетососудистая 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 вегетососудистого 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
<b>Часть 2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ .....</b>	<b>62</b>
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
<b>Часть 3. ЗДОРОВЫЙ ДУХ — ЗДОРОВОЕ ТЕЛО .....</b>	<b>135</b>
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
<b>Часть 4. ТАКАЯ МОЩНАЯ ХРУПКАЯ ПСИХИКА .....</b>	<b>158</b>
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
<b>Часть 5. ОСНОВА ЖИЗНИ — КИСЛОРОД .....</b>	<b>166</b>
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
<b>Заключение. КАК ПРОЙТИ С ВСД ПО ЖИЗНИ ПОД РУЧКУ? .....</b>	<b>190</b>
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



<b>Приложения</b> .....	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.



## СЕРЕБРЯНАЯ ПУЛЯ ПРОТИВ ПРИЗРАКОВ

Напомню знаменитый постулат: то, что нас не убивает, делает нас сильнее. В отношении психосоматических заболеваний так и есть.

Я не сильно преувеличу, если скажу, что психосоматики все время живут как на вулкане. Они не привыкли доверять ни диагнозам, ни прогнозам погоды, ни собственному самочувствию, ведь приступ может случиться с ними в любой момент и предсказать его почти невозможно. Хотя нет, опытный вегетатик уже обладает багажом эмпирических знаний и может предугадать, в какой момент организм устроит ему сюрприз. Например, если встал не с той ноги и с хмурым настроением отправился на работу. Если весь день и даже вечер расписаны по минутам, каждая из которых будет заполнена скучной работой, работой и еще раз работой. Если впереди отчеты, зачеты, общение с не самыми приятными людьми, да еще снег с дождем за окном, — в этом случае обострение симптомов ВСД более чем вероятно. Это номер один.

А вот и номер два. Если впереди важное мероприятие и вы обязательно должны принять в нем участие, более того, если от вас многое зависит и заменить вас некем — вот оно, попадание в десятку. Симптомы ВСД уже потирают лапы и готовы сорваться с цепи в самый ответственный момент.

И еще пример, которому можно присвоить название известной кинокомедии — «Один дома». Впрочем, «Один на улице» или «Один в постели» тоже подойдет. Стоит психосоматику остаться в одиночестве и углубиться в свои ощущения, как тут же из всех щелей начинают вылезать на него страхи: чаще всего это страх встречи с приступом ВСД — причем в одиночку и без оружия.

Психотравмирующие ситуации можно перечислять бесконечно. Попасть в когти собственной фобии или безотчетного страха — значит, практически неминуемо встретиться с симптомами ВСД. Но ведь таких ситуаций бесчисленное множество, и сталкиваемся мы с ними практически ежедневно! Самое удивительное, что, однажды осознав это, психосоматик делает первый шаг к тому, чтобы пере-



стать бояться. Потому как неожиданно для себя приоткрывает природу своей болезни: страшного зверя не существует! По улицам Москвы медведи не бродят. Но как же так: медведя не существует, а я его все равно боюсь? Задавшись этим вопросом, психосоматик совершает революцию в собственном сознании.

По большому счету, болезненное состояние каждый раз развивается на пустом месте: по причине субъективного отношения к происходящему, как правило, иррационального, панического страха за жизнь и здоровье. В очередной раз убедившись, что хотя сердце и дыхание сбились с ритма, давление подскочило, ноги подкосились, в глазах потемнело, но он не умер, а, как и в прошлый, и в позапрошлый раз, возродился к жизни, психосоматик со стажем осознает, что реальной угрозы не существует и боится он на самом деле призраков. С этого самого мгновения начинается выздоровление. Вот только для полной победы над призраками не хватает серебряной пули, найти которую теперь — дело времени. Как только одинокому воину удастся раздобыть оружие, которое поможет ему хотя бы единожды укротить волну поднимающейся паники, он становится практически неуязвимым. Более того, он обретает особую духовную силу, способную укротить разбушевавшуюся психику. Следующий шаг — научиться использовать обретенную силу в целях оздоровления тела и самосовершенствования.

# Часть 1

## ЗАГАДОЧНАЯ ВСД

### ИСТОКИ ЗАГАДОЧНОЙ БОЛЕЗНИ «ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ»

Вегетососудистая дистония, или ВСД. Еще каких-нибудь лет 10—15 назад многим больным, чье заболевание не удавалось диагностировать, врачи ставли этот собирательный диагноз. В кулуарах медицины называют такие диагнозы «помойными»: симптомы есть, а анализы не подтверждают патологии того или иного органа — тогда ничего другого не остается, как все свалить на вегетатику и психику и поставить такой вот диагноз «ни о чем». У ВСД есть множество синонимов — это и нейроциркуляторная дистония, и невроз сердца, и неврастения, и психовегетативный синдром, и вегетативная дисфункция, и кардионевроз. Как правило, симптоматика при ВСД напоминает симптоматику сердечно-сосудистого заболевания. Вот только сердце и сосуды у человека абсолютно здоровы, но при этом их функция все-таки нарушается. В ряде случаев нарушается работа и других органов — например, желудочно-кишечного тракта или дыхательной системы.

Еще в 1871 году были описаны симптомы этого заболевания. Тогда его называли «раздраженное сердце». Как правило, заболевали нервной слабостью избалованные и чувствительные барышни. Каково же было удивление медиков, когда подобная симптоматика массово проявилась у солдат времен Первой мировой войны! Симптомокомплекс назвали «солдатское сердце». Объяснить это явление смогли гораздо позже, когда ученые подтвердили связь симптоматики ВСД со стрессом и нервной перегрузкой. Много внимания изучению функциональных заболеваний сердца уделили отечественные ученые.



Именно они назвали это заболевание вегетососудистой дистонией (ВСД). В их числе Н. Н. Савицкий, В. П. Никитина, В. П. Жмуркина, В. И. Маколкин, В. С. Волков, Т. А. Сорокина, а в Нижнем Новгороде — Г. М. Покалев, В. Г. Вогралик, А. П. Мешков. Огромную роль в изучении ВСД сыграл академик Александр Моисеевич Вейн, создавший собственную научную школу.

Так называемая нервная слабость часто генетически запрограммирована и дает о себе знать уже в детстве. Такие малыши очень ранимы, капризны, часто болеют, плохо переносят физическую и нервную нагрузку, как правило, очень привязаны к матери и с трудом переносят даже недолгие расставания с ней. В более старшем возрасте проявляются их многочисленные способности — эти дети, как правило, особо одарены. Многие из них уже в ранние годы проявляют талант к рисованию, музыке, литературному творчеству. Во время пубертатного периода заболевание, как правило, обостряется. Также болезнь поднимает голову, когда наступает время следующей гормональной перестройки — климактерический период.

Факторы, способствующие проявлению симптомов ВСД:

- наследственно-конституциональная предрасположенность;
- периоды гормональной перестройки организма (беременность, роды, пубертатный период, климакс);
- особенности личности больного (тревожные, мнительные личности);
- гиподинамия с детских лет;
- хроническая инфекция, шейный остеохондроз.

Спусковым механизмом для обострения заболевания могут стать стрессы, переутомление, инфекционные заболевания, физические и химические воздействия на организм (токи СВЧ, вибрация, ионизирующая радиация, травмы головного мозга, гиперинсоляция), а также злоупотребление алкоголем, никотином и регулярное употребление кофе.



ВСД проявляется в виде разнообразных симптомов: головные боли, нарушения сна, головокружения, расстройства дыхания и сердцебиения, боли в области сердца, похолодание и дрожь в руках и ногах, внутренняя дрожь, боли в суставах, ощущение жара в области лица, астеническое состояние, а также панические атаки и обмороки. Что же делать, если все сказанное имеет к вам прямое отношение? Принять себя как личность с особыми психосоматическими способностями. Оценить происходящее в вашей жизни с этой точки зрения, а дальше искать способ, как применить свои таланты в мирных целях, избавившись от их неприятных проявлений.

Прежде всего необходимо изменить образ жизни: увеличить продолжительность сна до 8—9 часов в день, бросить курить и отказаться от алкоголя, сократить потребление кофе и крепкого чая, уменьшить количество соли в пище. Увеличить в рационе количество продуктов, богатых калием и магнием: эти микроэлементы необходимы для укрепления нервной системы и сердечной мышцы. Учитывая, что во время приступов ВСД, которые называют симпато-адреналовыми, человек теряет с мочой большое количество электролитов, своевременное восполнение калия и магния становится необходимым для улучшения функционирования нервной и сердечно-сосудистой систем. И конечно, при любой возможности нужно больше гулять и двигаться.

Изменив рацион питания, включив в него продукты с большим содержанием витаминов (прежде всего группы В) и микроэлементов (прежде всего калия и магния, а также кальция и витамина D), вы поможете нервной системе восстановиться. Вот продукты, которые всегда должны присутствовать на вашем столе: картофель, баклажаны, капуста, абрикосы, чернослив, молочные продукты. А вот потребление солений и маринадов следует ограничить.

Но это, конечно, всего лишь базис. Заложив его, в дальнейшем нужно будет заняться тренировкой психики и вегетативной нервной системы. Прочитав эту книгу, вы получите все необходимые знания для того, чтобы противостоять очень неприятной, но при грамотном подходе достаточно легко компенсируемой неприятности — ВСД.



## ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Болезни, о которых пойдет речь в этой книге, врачи называют психосоматическими. Механизм их развития объясняют влиянием психики на тело. Грубо говоря, испугался — поскользнулся, а не наоборот. На самом деле, говоря о психике и теле как о самостоятельных единицах, как бы разделяя их, сложно определить приоритет — ведь в нашем организме все взаимосвязано. Эту проблему хорошо иллюстрирует парадокс курицы и яйца. Что первично, что вторично? Считается, что люди, склонные к психосоматическим заболеваниям, имеют ранимую тревожную психику. Это факт. Не секрет также, что очень часто это люди из числа так называемых неженков, которые мало двигаются, много времени проводят за книгой или компьютером, боятся вымокнуть под дождем и лишний раз выйти на холод. Их тело не готово к нагрузкам точно так же, как и их психика.

Диагнозы «истерия» и «ипохондрия» были очень популярны в медицине конца XIX — начала XX века. Немошнные барышни, страдающие от мигрени и падающие в обморок от каждого неприятного известия, заболевающие и даже умирающие в разлуке любовники — такие персонажи встречаются едва ли не в каждом литературном творении той эпохи. Позже эти диагнозы странным образом исчезли из медицинских справочников. На смену им пришел новый — «вегетососудистая дистония», но и он с недавних пор перестал быть официальным медицинским диагнозом.

Многие болезни можно описать всего несколькими словами, а вот для того, чтобы перечислить симптомы вегетососудистой дистонии (для удобства читателя будем употреблять этот привычный для многих термин), академику, профессору-вегетологу Александру Вейну понадобилось 800 страниц убористого текста. При вегетососудистой дистонии болит или беспокоит буквально все. Пациенты толком не умеют передать свои ощущения. Они описывают свою болезнь как «труднопереносимые страдания». Людям просто очень плохо, дурно, они чувствуют слабость, их мучает непрекращающееся тягостное ощущение кома в горле, тяжести в ногах, дискомфорта в эпигастрии,





собственного сердцебиения. Они задыхаются, теряют сознание, боятся выходить из дома. У всех по-разному. Именно многообразие симптомов — собирательный образ этого недуга.

Но когда в присутствии определенной категории медиков пациенты произносят вслух название заболевания «вегетососудистая дистония», они могут получить в ответ разные реакции: от высокомерной улыбки до грубых нападок в адрес несчастного заболевания, которого якобы не существует. Попробуем разобраться в этой ситуации.

**Вегетососудистая дистония (ВСД)** — диагноз действительно устаревший. Симптомы, характерные для этого заболевания, могут сопровождать самые разные недуги. ВСД — это комплекс симптомов, которые встречаются при следующих расстройствах и заболеваниях:

- соматоформная вегетативная дисфункция;
- наследственно-конституциональная предрасположенность (в том числе дисплазии соединительной ткани);
- митохондриальные заболевания;
- железодефицитная анемия;
- периоды гормональной перестройки организма (беременность, роды, пубертатный период, климакс);
- особенности личности больного (тревожные, мнительные, акцентуированные личности);
- гиподинамия с детских лет;
- шейный остеохондроз, ротационный подвывих шейного позвонка С1;
- заболевания внутренних органов (атеросклероз, панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
- эндокринные заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, гипотиреоз, гипертиреоз феохромоцитомы и другие);
- аллергические заболевания;



- профессиональные заболевания, в том числе острая лучевая болезнь;
- заболевания нервной системы, травмы головы, энцефалопатия;
- неврозы (панические атаки, фобии и другие).

Как видите, неврозы в этом списке на последнем месте, но по количеству страдающих от них людей они, пожалуй, перевесят все остальные пункты. В книге мы будем говорить в первую очередь о них как о причине вегетососудистой симптоматики. Многие люди в нашей стране слышали именно о вегетососудистой дистонии, и десятилетиями ранее им был поставлен именно этот диагноз, поэтому на страницах этой книги мы позволим себе употреблять этот термин.

Итак, по мнению многих ученых, именно эмоциональные расстройства приводят к тому, что человек начинает остро чувствовать разнообразие неприятные ощущения в собственном теле. На фоне повышенной тревожности у него возникают головокружения, сердцебиения, повышается артериальное давление, спазмируются мышцы, возникают боли в разных частях тела, случаются расстройства желудочно-кишечного тракта и так далее. Получается, психическое может проявлять себя в самых различных органах и системах, формируя то или иное соматическое страдание. Вот суть того, что врачи называют психосоматическим заболеванием.

Однако попробуем подойти к вопросу с другой стороны. Все чаще и громче звучат голоса эскулапов, напоминающих страждущим непреложную истину: «В здоровом теле здоровый дух». Работая с телом, тренируя мышцы, сердце, сосуды, дыхательную и нервную системы, можно положительным образом повлиять на психику. Точно так же, как тело отзывается на зов психики, психика реагирует на сигналы, поступающие от тела. Окунулся в ледяную крещенскую воду — и воспрял духом! Через очищение тела приходит очищение души. Чтобы достучаться до психики, чтобы положительным образом повлиять на нее, идти нужно от тела. Уделите ему максимум внима-



ния — подарите себе давно забытые ощущения телесной неги, тепла, прохлады, радость мышечного движения, натренируйте то, что, казалось бы, не поддается тренировке, — и это избавит вас от телесного дискомфорта, в том числе вызванного симптомами ВСД.

Телесные недомогания, причиной которых якобы является душевное и психическое состояние человека, — это обширная и неоднозначная тема. На страницах этой книги, как мы уже сказали, речь пойдет об этих недугах, о самых разных способах воздействия на психику, в том числе о тренировках, которые помогут оздоровить ваше тело и — через него — дух.

## **ВУДУ-СМЕРТЬ И ВНЕЗАПНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ**

В художественной литературе встречаются истории о смерти при загадочных обстоятельствах. Подобные случаи зафиксированы и в этнографической литературе: например, так называемая «вуду-смерть» у жителей коренных племен Африки. Туземцы уходят из жизни через несколько часов после нарушения ими определенного табу. Их вера в то, что нарушение табу приводит к гибели, настолько сильна, что они действительно умирают! Ученые-неврологи, психологи, психиатры называют это психогенной гибелью.

В официальной медицине зафиксированы и обратные случаи спонтанного излечения от разных тяжелых, считающихся неизлечимыми заболеваний. Конкретный механизм излечения до конца не понятен. Ясно одно: вера человека в хороший или плохой исход может обрести реальное воплощение.

Роль психологического фактора в развитии болезней и исцелении от них сегодня — объект исследований. Известный дизайнер Слава Зайцев в молодости страдал язвой желудка и никак не мог от нее вылечиться. Потом он попал в очень серьезную автокатастрофу, в которой чуть не погиб. Пережитый при этом стресс, как ни странно, способствовал тому, что язва желудка ушла навсегда. Изучая подобные феномены, ученые приходят к выводу о возможной положительной роли стресса в жизни человека.



Известны случаи, когда человек много лет безуспешно пытается лечиться от синдрома вегетосудистой дистонии, а потом переезжает в другое место, кардинальным образом меняет свой образ жизни, и этот стресс со знаком плюс способствует полному исчезновению симптомов болезни. Качество жизни существенно улучшается, пациент становится здоровым.

## ПЛАСТИЛИНОВОЕ ТЕЛО

Итак, вегетосудистая дистония — это пример состояния, когда человек способен каким-то удивительным образом, посредством своей психики, своего подсознания или бессознательно воздействовать на свое тело. Врачи даже называют это состояние «тело как игрушка».

Человек один раз испытал определенное состояние. Оно ему совершенно не понравилось, но факт есть факт: он испытал учащенное сердцебиение и все прелести повышенного давления. Однажды подобное могло произойти в момент стресса, испуга, волнующей ситуации. Сопровождающие стресс ощущения зафиксировались в подсознании, а дальше тело становится подобием пластилиновой игрушки в руках несмышленного ребенка: неприятные симптомы удивительным образом повторяются, как только человек о них вспоминает или оказывается в аналогичной ситуации.

Не то чтобы пациент специально сидел и вспоминал, как это происходило. Речь идет об ощущениях, запечатлевшихся где-то в глубине, на подсознательном уровне, и воспоминание возникает само по себе.

Это и есть главная отличительная черта психосоматических заболеваний. Тем они и отличаются от психических болезней: люди осознают, что неприятные симптомы они каким-то образом вызывают сами. Они прямо говорят: «У меня такое ощущение, что я это делаю сам, не знаю как».

Что же такое происходит с человеческим телом при ВСД? Синдром вегетосудистой дистонии в широком смысле представляет собой комплекс клинических симптомов (психических и физических), который отражает самые разные нарушения и может сопровождать разные заболевания.



Возьмем, например, ишемическую болезнь сердца. У человека происходит спазм коронарных артерий сердца. Испытав это однажды, человек страшно испугался, запомнил, и потом у него время от времени начинают возникать похожие ощущения. Чаще всего это уже не сам приступ ишемической болезни сердца, а сходная симптоматика, усиленная ВСД. В такой ситуации уже и врачам трудно различить, что с пациентом — у него истинный приступ болезни или психовегетативный синдром.

Симптомокомплекс ВСД сопутствует самым разным состояниям, в том числе и самым обычным заболеваниям. При этом боли в сердце, вызванные синдромом вегетососудистой дистонии, игнорировать нельзя точно так же, как и боли, вызванные инфарктом, ведь качество жизни людей страдает в не меньшей степени. Здесь важно диагностировать истинную причину недомогания, чтобы выработать правильный подход к лечению.

## **ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ: КОГДА И ПОЧЕМУ СЛУЧАЮТСЯ ОБОСТРЕНИЯ**

Зачем человеку вегетативная система? Ее функции — поддержание гомеостаза и адаптация организма к изменяющимся условиям. Можно ли считать нормальной ситуацию, когда у человека пульс 180 ударов в минуту, а давление 200 на 120 мм рт. ст.? Это ненормальная ситуация, если человек в состоянии покоя, но она совершенно адекватна для спортсмена, который только что пробежал марафонскую дистанцию. Все функции организма должны работать соответственно конкретной ситуации — вот этой подстройкой и занимается вегетативная нервная система.

Синдром вегетососудистой дистонии — это состояние, при котором вегетативная система не справляется со своими функциями. Она может удерживать в пределах нормы температуру и давление, когда человек находится в покое, но не может приспособить организм и его основные параметры к стрессовой ситуации.

В ситуации страха или стресса изменяются вегетативные показатели. Каким-то образом это может зафиксироваться, и эти же вегетатив-



ные изменения могут проявиться позже, когда соответствующих нарушений уже нет.

Ряд проявлений вегетативной дистонии обусловлены нарушением центральной регуляции вегетативных функций. Это то, что «идет от головы». Их проявления — панические атаки, вегетативные кризы или дисфункция работы головного мозга. Структуры мозга, контролирующие вегетативную функцию, занимаются в том числе интеграцией взаимодействия центральной и вегетативной нервной систем. Проявлением синдрома рассогласованности становятся вегетативные кризы и вегетативные атаки. Они проявляются внезапными приступами сердцебиения, чувством страха, ощущением, что человек сходит с ума. Могут возникнуть нарушения дыхания, резкое повышение артериального давления. Казалось бы — на пустом месте! Нередко это состояние путают с гипертоническим кризом. Врачи диагностируют гипертонию, но такой приступ, как правило, проходит через 20—30 минут, а дальше — никакой гипертонии. Что важно знать таким пациентам? Что такая ситуация не угрожает жизни, хотя она может пугать. Это самое важное, что необходимо знать о виде ВСД, связанном с нарушениями центральной регуляции вегетативных функций. Лечение состоит в восстановлении гармоничных взаимоотношений между центральной и вегетативной нервной системами.

Основная причина развития этого заболевания — определенная дисфункция в работе головного мозга. Вопрос: почему это происходит? Что в основе — врожденное свойство, стресс, который сбивает нормальную отлаженную работу «капитана» нашего тела, или что-то еще? Почему мозг начинает «путаться» и не может нормально управлять организмом?

В основе синдрома вегетативной дистонии могут быть самые разные причины: наследственность, внутренний психический конфликт или гормональные изменения. Симптомы ВСД действительно часто связаны с изменяющимся гормональным фоном. Раньше принято было говорить о пубертатном периоде и климаксе как о периодах жизни, когда проявления ВСД наиболее вероятны. Сегодня правильнее говорить о совокупности гормональных, биологических и социокультурных процессов. Потому что пубертат — это не просто изменение



каких-то биологических параметров, это еще и перестройка психической сферы. А климакс — не только прекращение месячных у женщин и изменения тургора<sup>1</sup> кожи, но еще и определенные социальные последствия. Это своеобразные периоды слабости, когда у человека вероятнее всего проявится дисфункция головного мозга.

Причинами для возникновения вегетососудистой дистонии могут быть и органические нарушения, то есть повреждение мозга. Это состояние может возникнуть, например, после инсульта или какой-то другой болезни. Но чаще это психофизиологическая реакция на сильную стрессовую ситуацию.

**!** У многих людей, подвергшихся действию террора, — у тех, кто наблюдал теракт 11 сентября, оказался свидетелем захвата заложников или сам был в заложниках — часто развиваются симптомы вегетососудистой дистонии. Это результат мощного психического воздействия. Стрессы и психологические проблемы часто проявляются симптомами ВСД.

Способы лечения ВСД должны подбираться не «с потолка», как это иногда происходит, а исходя из причины появления этого симптомокомплекса.

## ВЫТЕСНЕННАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ И ВСД

С легкой руки Зигмунда Фрейда долгое время психологи объясняли симптоматику ВСД так называемой «вытесненной сексуальной энергией». Исследовались случаи массовых психозов и истерий — массовых психовегетативных реакций у людей, причем не всегда под действием очевидного стресса.

Очень часто это происходило в монастырях, среди монахинь и монахов. Из истории Средних веков известен случай, когда монахини вдруг начали мяукать. Сначала одна, потом остальные... Они не мог-

<sup>1</sup> Тургор — внутреннее гидростатическое давление в клетке, вызывающее натяжение клеточной оболочки. Снижение тургора вызывает процессы увядания и старения клеток. — *Прим. ред.*



ли остановиться! Современники приписывали это потусторонним силам: дьяволу, ведьмам, которые якобы этих монашек заговорили. Такие ситуации возникали и позднее. По мнению Фрейда, чаще всего таким состояниям были подвержены люди религиозного толка, потому что их сексуальная энергия не находит нормальной реализации. Сейчас ситуации массового «помешательства» трактуют несколько иначе.

Разумеется, сексуальность имеет очень большое значение в жизни любого человека. Влияет она и на формирование болезней: и соматических, и психосоматических. Однако с точки зрения современной медицины она не имеет того абсолютного влияния, на котором настаивал Фрейд. Нельзя все всегда объяснять только этим фактором. Не нашедшая естественного выхода сексуальность может способствовать развитию того или иного патологического состояния, но глубинная причина болезни все равно будет скрываться в чем-то другом.

В чем Фрейд был прав, так это в том, что значительное влияние на всю жизнь человека оказывают детские годы. Период до 2 лет особенно важен. Человек не помнит, что с ним происходило. Если в детстве вы стали свидетелем конфликтов в семье, драк родителей, пьянства отца, впоследствии можете даже не помнить об этих ситуациях, но они продолжают жить в подсознании и становятся причиной самых различных заболеваний.

До сих пор некоторые ученые считают, что ВСД может развиваться из-за чисто сексуальных причин. Действительно, больные с психосоматическим диагнозом нередко люди одинокие или лишенные понимания в семье. Разумеется, родителям очень важно обращать на это внимание и с детства формировать у ребенка способность понимать и принимать другого.

## **МНОГОЛИКАЯ ВСД**

Как еще может проявляться вегетососудистая дистония? Например, паническими атаками, которые выглядят как внезапное резкое увеличение числа сердечных сокращений, тахикардия и всеобъемлю-





ший страх. Это может быть резкое повышение давления до предельных цифр с соответствующей симптоматикой и соответствующими ощущениями.

Вегетативная система влияет на работу дыхательных органов, сердца, ЖКТ, поэтому ВСД может проявляться на любом уровне. Но кардиологи видят боли в груди, а гастроэнтерологи находят боль в животе. У них нет возможности вдаваться в тонкости функционирования вегетативной системы, поэтому таких больных часто лечат не от той болезни.

## **ЛЕЧИМ ЖЕЛУДОК АНТИДЕПРЕССАНТАМИ!**

Сегодня много говорят о больных с синдромом раздраженного кишечника. Это люди, которые на протяжении длительного времени страдают от нарушений работы желудочно-кишечного тракта: вздутия живота, диареи или, наоборот, запоров. Гастроэнтерологи тщательно обследуют их с помощью всевозможных анализов и тестов, но всегда обнаруживают, что ничего «морфологического» у них нет, то есть органической причины заболевания не находят. При этом сами проявления желудочно-кишечного недуга есть, да подчас и очень яркие!

Пациенты могут месяцами ходить в поликлинику и сдавать анализы, например, на дисбактериоз. Кстати, это тоже диагноз-фантом. «У вас, наверное, дисбактериоз», — так говорит врач, когда не находит реальной причины мучающего пациента состояния. Но ведь дисбактериоз, как правило, следствие многих нарушений в работе ЖКТ, а не его причина, и уж точно — не самостоятельное заболевание.

Когда за изучение функциональных расстройств ЖКТ, к которым относится и синдром раздраженного кишечника, взялись неврологи и психиатры, они поняли, что проблема часто лежит выше желудка. Проблема в управлении, то есть в головном мозге. Воздействовать нужно на мозговые рецепторы, которые оказывают влияние на вегетативные, сегментарные центры. В такой ситуации состояние желудка помогают улучшить, например, антидепрессанты.



Кстати говоря, в США и Европе антидепрессанты и другие психотропные препараты врачи выписывают почти так же легко, как витаминки. Люди в определенном возрасте начинают принимать антидепрессанты и принимают их до конца жизни, что не одобряют представители отечественной медицины.

Антидепрессанты действительно замечательные препараты. Они могут спасти пациента в очень многих ситуациях. Но бесконтрольное применение таких препаратов может привести к усугублению проблемы. У антидепрессантов много побочных эффектов, при длительном приеме возможны осложнения. Важное правило приема антидепрессантов и других психотропных препаратов: прежде чем начинать их прием, осознайте, что употреблять их придется долго.



Прежде чем начать пить антидепрессанты, нужно подготовиться к тому, что принимать их придется долго. Чтобы получить какой-то эффект, потребуется от двух месяцев до года и больше.

Ожидаемый эффект проявляется не раньше чем через два месяца от начала приема антидепрессантов. В отличие от многих других препаратов, они не действуют сразу. Транквилизаторы могут сразу успокоить, анальгетик может сразу обеспечить обезболивание. Эффект антидепрессантов наблюдается лишь через несколько недель. И еще один важный момент — их нельзя резко отменять, иначе может развиваться тяжелый синдром отмены.

Лечение антидепрессантами обязательно должно быть согласовано с врачом. Многие сейчас скажут: «Нет, ни за что! Это же зависимость. Не хочу садиться на препараты...» Но сейчас есть очень легкие антидепрессанты, более того, многим больным назначают мизерные дозы — и они помогают. Люди с вегетососудистой дистонией и разнообразными психосоматическими расстройствами ищут избавления от своих страданий, и может быть, эти самые антидепрессанты — лучший выход из положения для них.



Однако важно помнить: одним из противопоказаний к их употреблению является гипервентиляционный синдром, частый спутник психосоматических расстройств. Антидепрессант может усилить это состояние. Выход — назначение адекватных доз антидепрессантов. В любом случае назначать ли больному препарат и в какой дозировке, решает только врач.

## ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИОННЫЙ СИНДРОМ

Что такое гипервентиляционный синдром, который может развиваться практически при всех проявлениях вегетососудистой дистонии?

Система дыхания уникальна: она одновременно является и автономной, и произвольно контролируемой. Регуляция артериального давления и температуры тела неподвластны нашему контролю, а дыхание мы можем задержать или, наоборот, усилить. На сегодня существуют техники работы с дыханием, которые помогают при лечении многих заболеваний.

Проявления гипервентиляционного синдрома заключаются в следующем: люди ощущают нехватку воздуха, им кажется, что они не могут контролировать дыхание и могут вообще перестать дышать. Им кажется, что если они прекратят активно вдыхать, то умрут. Такие больные постоянно открывают форточки. Их называют «любителями свежего воздуха» или «воздушными маньяками», потому что они всегда, даже в мороз, открывают окна и не любят закрытых, замкнутых помещений.

У них развивается так называемое «глубокое дыхание». Многие даже не понимают, что с ними происходит. Выглядит это так: примерно каждые 5—7 минут (и это еще в лучшем случае!) человек глубоко вздыхает. Так бывает и при настоящем стрессе, когда происходит что-то опасное или страшное. После испуга, сильного перенапряжения человек глубоко вздыхает, снимая стрессовое состояние. Глубокий вдох и затем долгий выдох расслабляют нервную систему. Однако в некоторых случаях ситуация может зациклиться, и глубокое дыхание остается с человеком уже за рамками пережитого стресса, перерастая в самостоятельную проблему.



Наиболее эффективный метод помощи при гипервентиляционном синдроме — сделать сначала вдох, а потом значительно более длинный выдох. Желательно повторить несколько раз. Очень хорошо, если это будет дыхание животом, столь популярное в йоге. Это поможет быстро успокоиться.

Гипервентиляция — это ситуация, когда вдох у человека длиннее выдоха. Поразительно то, что в этот момент человеку кажется, что ему не хватает кислорода. А на самом деле оказывается, что ему не хватает углекислого газа.

Для лечения гипервентиляционного синдрома, вегетососудистой дистонии и панических реакций используются специальные техники, помогающие пациентам справиться с этими состояниями.

## **КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЕГЕТОСОСУДИСТОГО КРИЗА**

Как научиться правильно дышать? Иногда всего несколько вдохов за 1—2 минуты могут снять наиболее выраженные симптомы вегетососудистого криза.

Навык правильного дыхания действительно очень эффективно помогает держать состояние под контролем. Другое дело, что не всем это под силу. Учиться дыхательным практикам нужно еще «на берегу», то есть вне ситуации обострения. Академик А. М. Вейн рекомендовал справляться с гипервентиляцией с помощью простых дыхательных упражнений. Для начала необходимо найти удобную позу. Можно принять горизонтальное положение. Часто рекомендуют тренироваться после сна, когда человек еще прекрасно себя чувствует и достаточно расслаблен.

Перед этим нельзя принимать никаких стимуляторов. Единственное, что можно сделать, — это сходить в теплый душ. Но лучше начинать занятия, лежа в кровати сразу после сна.



## Дыхательная гимнастика против симптомов ВСД

1. Положите руку на живот и дышите животом. Брюшное дыхание является расслабляющим. Не случайно его используют йоги.
2. Постарайтесь сделать выдох, который будет в 2 раза длиннее вдоха. На счет «раз-два» делайте вдох, а на «три-четыре-пять-шесть» — выдох.
3. В таком режиме, в соотношении 1:2, повторяйте упражнение. Постепенно можно будет увеличивать интервалы.

Всего за несколько минут такой дыхательной практики человек может добиться прекращения бури в вегетативной системе. Состояние приходит в норму. Потренировавшись в спокойной обстановке вне приступа, можно будет применить такую дыхательную гимнастику и во время приступа. Это действительно очень эффективные упражнения, но нужно тренироваться.

Есть еще один удивительный, немного смешной и странный прием, который предлагал Вейн. Сейчас его часто упоминают в медицинской литературе. Людям, склонным к приступам ВСД, рекомендуется носить с собой обычный полиэтиленовый пакет. Когда человек часто и глубоко дышит, при этом не выдыхая полностью, в его крови возникает повышенная концентрация кислорода. Это-то и вызывает проблемы. Чтобы нормализовать ситуацию, нужно добавить во вдыхаемую смесь углекислого газа. Воздух, содержащий 5% углекислого газа, способен помочь в такой ситуации.

На практике можно использовать обыкновенный полиэтиленовый пакет. Выдыхайте в этот пакет, и вдох делайте из него же. Через минуту-две состояние должно нормализоваться за счет биохимического влияния на центр, регулирующий дыхание. Если под рукой нет пакета, можно дышать в платок или шарф. Одним словом, задача заключается в том, чтобы каким-то образом увеличить концентрацию углекислого газа во вдыхаемом воздухе.

Представители школы Александра Вейна считают, что в основе всех вегетативных нарушений лежит именно гипервентиляционный син-



дром. От волнения человек начинает слишком много вдыхать, не замечая этого, и тогда необходимо любым способом создать дефицит кислорода и насытить организм столь необходимым углекислым газом.

Парадоксально, но факт: если гипервентиляция продолжается и все больше и больше вымывается углекислоты, ощущение удовлетворенности вдохом теряется еще больше. Иногда таких людей привозят на «Скорой помощи» в больницу, подозревая приступ удушья. На самом деле это гипервентиляционный синдром, который купируется ограничением дыхания, например, некоторыми из перечисленных выше дыхательных техник. В больнице же, диагностировав паническую атаку, больному дают транквилизаторы, он успокаивается, и приступ отступает.

Это парадоксальная реакция. Кажется, что если не хватает воздуха, то нужно вдохнуть как можно больше! На самом деле делать нужно прямо противоположное.

Именно на этом принципе основаны многие дыхательные гимнастики, в том числе дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Она доказала свою эффективность при различных заболеваниях, в том числе психосоматических.

Гимнастика Стрельниковой — это частое, короткое и ритмичное дыхание через нос — и что важно — на сжатии грудной клетки. При этом создается парадоксальная ситуация, когда кислорода в организм поступает меньше и баланс восстанавливается.

## **Дыхательная гимнастика в качестве самопомощи**

Существует много дыхательных техник, многие из которых основаны на древних духовных практиках, таких, как йога или цигун. Их смысл сводится к тому, что дыхание должно быть синхронизировано с вегетативной системой. Это способствует расслаблению и нормализации основных функций организма. Это может быть и дыхательная гимнастика Стрельниковой, и любой другой аналогичный метод.