

**АЛЕКСЕЙ  
КРАСИКОВ**

Умный  
самоучитель  
психологии

**ВСД, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ,  
ТРЕВОГИ, СТРАХИ  
НЕВРОЗЫ МЕГАПОЛИСА**

---

**КНИГА САМОПОМОЩИ**

3-е издание



Издательство  
АСТ  
Москва

# 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
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>Вегетососудистая дистония и история ее происхождения .....</b>	<b>61</b>
Это не диагноз! .....	62
Болит, но не болезнь? .....	65
<b>ГЛАВА 3</b>	
<b>Что происходит с телом? Симптоматика ВСД .....</b>	<b>69</b>
Откуда все это берется? .....	72
<b>ГЛАВА 4</b>	
<b>Что стоит за симптоматикой ВСД .....</b>	<b>77</b>
«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
<b>ГЛАВА 5</b>	
<b>Примеры жалоб пациентов на ВСД и реальные причины этого состояния . . . . .</b>	<b>113</b>
На что жалуется? . . . . .	115
<b>ГЛАВА 6</b>	
<b>Три этапа на пути устранения ВСД. Основные задачи и методики . . . . .</b>	<b>121</b>
<b>ГЛАВА 7</b>	
<b>Практическая часть работы с панической атакой . . . . .</b>	<b>133</b>
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
<b>ГЛАВА 8</b>	
<b>Основные методики устранения панических приступов .....</b>	<b>157</b>
Провокация .....	158
Правила поведения во время панической атаки .....	164
<b>ГЛАВА 9</b>	
<b>Страх самостоятельного передвижения из-за опасений за собственное сердце и здоровье .....</b>	<b>167</b>
Новое поведение .....	172
<b>ГЛАВА 10</b>	
<b>Основные упражнения и методики по устранению страхов самостоятельного передвижения .....</b>	<b>175</b>
Станьте воином .....	176
Наблюдатель .....	177

## **ГЛАВА 11**

<b>Неврозы мегаполиса</b> .....	181
Время неврозов .....	183
Что такое неврозы мегаполиса? .....	185
Неврастения .....	187
Обсессивно-компульсивное расстройство .....	198
Истерия .....	212

## **ГЛАВА 12**

<b>В каких сферах человеческой жизни формируются неврозы</b> .....	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
<b>ГЛАВА 14</b>	
<b>Фармакология психотерапии неврозов .....</b>	<b>241</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>248</b>

# 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 справляться 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

перетренированности. Организм на дистресс будет откликаться невротическими реакциями — вегетативными, функциональными, эмоциональными и т. д.

Я потеряю аппетит, стану вялым, сонным, рассеянным, у меня будет учащенный пульс, а это первый признак перетренированности, появится слабость, снизятся результаты, исчезнет желание ходить в спортзал, и при одной мысли, что мне надо идти на тренировку, будут возникать негативные реакции.

Точно так же происходит во всех сферах жизни. Из стресса мы можем перейти в дистресс. И когда мы переводим свою работу, отношения с мужем или женой в дистрессовые восприятия, тогда и начинаются все наши вегетативные, функциональные проблемы.

Стрессоустойчивость — это не только выдерживание стрессовых ситуаций, но и способность не создавать себе стрессы и дистрессы.

*Стрессоустойчивость — это способность человека не создавать себе стрессы и дистрессы, а не только выдерживать их.*

В когнитивной терапии стрессоустойчивость — это способность не биться головой. Каким бы стрессоустойчивым вы ни были, если постоянно будете биться головой, то очевидно, что ни к чему хорошему это не приведет.