

**BEST
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ



4 страшных тайны
**ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА
И НЕВРОЗ СЕРДЦА**

Андрей Владимирович Курпатов
4 страшных тайны. Паническая
атака и невроз сердца

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=137098

Аннотация

Вегетососудистая дистония – диагноз, который, к сожалению, знаком многим. Однако немногие знают, что от этого недуга можно избавиться, причем полностью и навсегда.

Как это ни странно, но с сердцебиениями, болями в области сердца, колебаниями артериального давления, чувством нехватки воздуха, слабостью и другими симптомами ВСД следует бороться средствами, способными задействовать внутренние ресурсы нашего организма.

Содержание

От автора	4
Введение	5
Глава первая	8
Несимпатичная симпатика	9
Парасимпатические сюрпризы	14
Из стресса в стресс переходя...	16
Вегетатика больна...	18
Глава вторая	21
А как все хорошо начиналось!..	22
А теперь по кругу!	25
Хороший конец	27
Доктор, я болен?!	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Андрей Курпатов

4 страшных тайны

Паническая атака и невроз сердца

От автора

Когда издательство решило выпустить мои книги, дав им новые – «понятные» – названия, мне задали замечательный в своем роде вопрос: «А как это по-человечески называется – вегето...» – и дальше замялись, припоминая сложносочиненное название книги «Средство от вегетососудистой дистонии».

Действительно, если человеку врачи такой диагноз не ставили, ему трудно понять, что это за зверь такой – дистония, да еще и вегетососудистая. Кроме того, в последнее время врачи еще стали умными и, глядя на одни и те же симптомы, ставят разные диагнозы – «панические атаки», «вегетативный синдром», «невроз сердца», «ангионевроз», «респираторный невроз» и так далее.

На самом деле речь во всех этих случаях идет о «соматоформном расстройстве». Но этот международный термин, обозначающий «вегетососудистую дистонию» (и прочие перечисленные диагнозы), пока в России не прижился и вряд ли скоро приживется – больно заковыристый. Даже несмотря на то, что этот диагноз является «основным заболеванием» каждого пятого человека, обращающегося за медицинской помощью! Представьте только – каждого пятого!

В общем, вы держите в руках книгу, бывшую когда-то «Средством от вегетососудистой дистонии», а теперь ставшую «4 страшными тайнами панической атаки и невроза сердца». Надеюсь, это название действительно более понятное, и многие, кому такое пособие жизненно необходимо, найдут его на книжных развалах и смогут получить информацию о том, что с ними происходит, а главное – поймут, что с этим делать.

Наверное, самый частый вопрос, который мне задают, это: «А излечима ли вегетососудистая дистония (панические атаки, невроз сердца)?» И я не устаю отвечать – на 100%! И сейчас вы сможете в этом убедиться!

Искренне Ваш,
Андрей Курпатов

Введение

Всех людей можно разделить на две группы – одни (это счастливики) даже не догадываются о существовании вегетососудистой дистонии¹, другие, напротив, знают о ней по собственному опыту, и счастья тут днем с огнем не сыщешь. Опыт человека, страдающего вегетососудистой дистонией, надо признать, драматический, и даже врагу его не пожелаешь. Складывается он из нескольких компонентов, где один другого краше!

С одной стороны, каждый обладатель диагноза вегетососудистой дистонии – человек, мучающийся от целого набора самых разнообразных симптомов. Чем же проявляется эта ужасная «зараза»? Все очень просто: колебания артериального давления, сердцебиения, боли в области сердца (и колющие, и ноющие, и бог еще знает какие), перебои в его работе, затрудненное дыхание, головокружения, слабость, потливость, нарушения сна, все вместе и по отдельности. Разумеется, ничего приятного.

С другой стороны, наша многострадальная медицина. Хотя диагноз вегетососудистой дистонии выставляется каждому пятому посетителю районной поликлиники, о природе этого заболевания, кажется, ничего не известно. По крайней мере, врачи ничего определенного нам не говорят. В какой-то момент вообще складывается впечатление, что ты стал жертвой какого-то чудовищного заговора! Впору заводить «дело врачей»... Врачи сообщают нам о результатах своего «диагностического поиска» с какой-то чудовищной неопределенностью. Но что с ними делать – с этими результатами? О чем говорят обнаруженные «отклонения»? Что они вообще значат?! Все, уже умирать?.. Или еще подождать?..

Особенностью вегетососудистой дистонии считается промеж врачей одно весьма примечательное обстоятельство: человек, страдающий ВСД, страдает по-настоящему, ему действительно плохо, приступы могут быть мучительными, симптомы самыми разнообразными, однако при всем желании доктора хорошие «ничего не находят»! «Нет органической природы, – говорят. – Все органы в норме». Может быть, правда, и найдут что-нибудь «мало-существенное», плечами пожмут: «Вегетососудистая дистония у вас, не беспокойтесь, идите с богом». Хорошенькое дело, «не беспокойтесь»! Сердце из груди выпрыгивает, давление скачет, ни вдохнуть, ни выдохнуть, ноги не слушаются, в тело словно бы свинец залили, места себе не найти, а они говорят: «Не беспокойтесь»!

Вот, собственно, и третий компонент личного опыта «ВСД-шника» – наше душевное состояние. У страдающего вегетососудистой дистонией оно хуже худшего. Он постоянно испытывает внутреннее напряжение, обеспокоенный своим здоровьем, всеми перечисленными симптомами, всей этой неопределенностью – размытостью врачебных формулировок, отсутствием эффекта от проводимого лечения и, наконец, самим диагнозом – «вегетососудистая дистония», который звучит поистине угрожающе. Ожидать беспрестанно какой-нибудь катастрофы – инфаркта или инсульта или же просто без конца мучиться десятком-другим симптомов – вещь, мягко говоря, неприятная. Так и с ума сойти можно!

Вот такой «личный опыт», просто мука какая-то! Вообще говоря, получается дурацкая картина. Сам человек мучается от огромного количества самых разнообразных симптомов, неприятных ощущений, эпизодами ему может казаться, что он и вовсе находится где-то на границе между жизнью и смертью. Но при всем при этом врачи, которые консультируют и лечат человека с вегетососудистой дистонией, не выказывают никакого серьезного беспокойства. Более того, они постоянно успокаивают его, предлагают какие-то терапевтические средства, от которых нет никакого эффекта (или почти нет, или если и есть, то ненадолго).

¹ Вегетососудистую дистонию часто сокращают до аббревиатуры – ВСД; впрочем, когда врачи говорят о нейроциркуляторной дистонии – это все та же вегетососудистая дистония, хотя здесь сокращение звучит несколько иначе – НЦД.

Получается замкнутый круг: мне плохо – я обращаюсь за помощью, выдаю свою озабоченность – меня слушают, кивают, произносят загадочные слова (непереводимый медицинский фольклор), назначают некое лечение – я принимаю прописанные мне таблетки и процедуры – мне не становится лучше, а то и вовсе в результате этого лечения чувствую себя откровенно плохо – я снова обращаюсь за помощью, выдаю свою озабоченность – меня снова слушают, снова кивают, после чего сообщают, что, мол, «все нормально», «так и должно быть», «беспокоиться не о чем», «нужно перестать тревожиться и привыкнуть»!

От всего этого мне становится еще тревожнее, еще хуже! Ну ведь понятно же, что симптомы никуда не пропадают, следовательно, лечение не помогает, вероятно, мне и вовсе выставили неправильный диагноз или что-то пропустили, не нашли, не заметили... А если это серьезно?! Если, натурально, у меня какая-то страшная болезнь, которую врачи обычно пропускают! Ведь столько было случаев, когда врачи не заметили серьезного недуга у молодого человека, полагаясь на его молодость, а он – на тебе, умер в самом расцвете сил! И ведь ему постоянно говорили, что он «все это себе придумал», что здоровье у него, «как у космонавта»! Иными словами, есть новость – наш симулянт сегодня умер. Так, может быть, и со мной то же самое, может быть, и я сейчас – того...

Да, жизнь человека, страдающего вегетососудистой дистонией, – это просто катастрофа: тяжела, мучительна, постоянно под страхом и в неизвестности, а главное – выхода никакого нет! Появившиеся когда-то симптомы постоянно видоизменяются, какие-то добавляются, какие-то, наоборот, проходят, становится то лучше, то хуже, а почему и отчего, непонятно. Присоединяются дополнительные заболевания – остеохондроз, артриты, головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, аллергические риниты, хронические тонзиллиты, женские болезни и мужская половая слабость.

Врачи залихватски берутся за дело и при этом ничего не доводят до конца. Родственники сначала выказывают беспокойство, но потом машут на тебя рукой, а то и вовсе пускаются в обвинения: «Ты все себе придумываешь! Ничего у тебя нет!» Дела не клеятся, поскольку здоровье не позволяет, во многом приходится себя ограничивать, а положиться не на кого. Короче говоря, постепенно возникает ощущение какого-то отчуждения, начинает казаться, что ты один на один со своей болезнью, и никто-никто во всем мире не хочет тебя ни понять, ни поддержать.

И твоим бедам нет ни конца ни края, болезнь не излечивается, симптомы не проходят, а душевное состояние разлагается окончательно и, кажется, что уже бесповоротно. Единственные твои друзья – это успокаивающие микстуры, корвалол с валокardiном, валидол, который постоянно под рукой, или феназепам, который всегда в кармане. Иногда алкоголь помогает, а иногда именно от алкоголя все и усиливается. Бывает, впрочем, что и вовсе ничто не помогает – живи как знаешь, больших тебе успехов!

Такова печальная картина, которая предстает нашему взору, когда мы смотрим на себя и на соответствующую запись в своей медицинской карте: «DS.: вегетососудистая дистония». И вдруг какой-то добрый доктор говорит: «А не сходить ли вам к психиатру?» От неожиданности большое сердце замирает и ты думаешь: «Вот только психиатра мне и не хватало! Не знаете, как от меня избавиться?! Ничего не понимаете, а мне – к психиатру?! А сами не прошвырнетесь?!» Резонно... но неправильно. И то, что послали к психиатру, – неправильно, и подобная реакция также неверна.

В действительности, вегетососудистую дистонию лечат и не терапевты, на которых обычно уповают пациенты с этим недугом, и не психиатры, которые занимаются делами посложнее и потяжелее, а психотерапевты, да – врачи-психотерапевты. Почему? Вот, собственно, на этот вопрос мы и должны сейчас ответить. А еще, поскольку с психотерапевтами в России дефицит, было бы недурно узнать, в чем состоит это лечение у врача-психотерапевта, возможно ли провести его самостоятельно, и если да, то как.

Забегая вперед скажу, что – «да, возможно», а «как» – мы подробно обсудим. Главное – не теряйте терпения, попытайтесь во всем, о чем мы будем говорить, разобраться, и победа будет за нами. В конце концов, наше дело правое, ведь жить нужно, а с ВСД – не жизнь, так что мы победим. Заявляю это официально...

Глава первая

Вегетативная нервная система

Прежде чем мы перейдем к разговору о вегетососудистой дистонии, нам бы следовало понять, что значат эти слова – «вегетатика», «сосуды», «дистония». Ну с сосудами, кажется, что все понятно, а вот с вегетатикой действительно царит в умах наших сограждан полная неопределенность. Например, мы привыкли думать, что стресс – это прежде всего адреналин. Хорошо. А как этот адреналин понимает, что ему нужно выброситься в кровь? Ему это кто-то на ушко шепчет?.. Вряд ли. На самом деле работа всех наших внутренних органов обеспечивается вегетативной нервной системой, а выброс адреналина – это лишь один из элементов ее значительно более широкой и многоплановой работы.

Несимпатичная симпатика

Итак, вегетативная нервная система. Нервная система человека как таковая состоит из головного мозга, спинного мозга и нервов, идущих от этих «мозгов» к каждой частичке нашего тела. Какие-то из этих нервов собирают информацию о том, что творится вне и внутри организма, и доставляют ее в мозг – это чувствительные нервные стволы. Другие нервные стволы – двигательные – передают команды от мозга к мышцам, что позволяет нам удерживать равновесие, двигаться и т. п. А есть в этом комплексе еще и вегетативная нервная система – часть нервной системы, которая занимается регуляцией работы внутренних органов нашего тела.

Вот вы сейчас читаете книгу, и в этом деле всемерно участвует ваша нервная система. Вы с помощью чувствительных нервных окончаний осуществляете зрительное и тактильное восприятие данного объекта. Информация, содержащаяся в книге, анализируется вашим головным мозгом. При этом вы занимаете определенное положение, которое регулируется соответствующими центрами в мозжечке, спинном мозгу и двигательными нервами.

Но ведь вы еще и живете при всем при этом! Ваше сердце бьется, гоня кровь по сосудам, грудная клетка курсирует, способствуя дыхательной функции, в кишечнике с помощью ферментов поджелудочной железы и печеночной желчи идет расщепление пищи, осуществляется перистальтика, еще у вас трудятся почки, селезенка, железы и т. д., и т. п. Короче говоря, от глаз человека скрыта огромная, гигантская, я бы сказал, работа его собственного организма. И если человек, по мнению большевиков, живет, чтобы работать, то организм человека точно придерживается буржуазной идеологии – он работает, чтобы жить.

А теперь давайте задумаемся, ведь кто-то же должен всей этой деятельностью руководить, контролировать слаженность взаимодействия всех внутренних органов, определять приоритеты, заведовать перераспределением ресурсов и проч., и проч. Не само же собой все там, в конце-то концов, происходит! Не само. А начальник кто, кто распоряжается? Начальник и распорядитель – вегетативная нервная система. Именно она отдает команды органам, определяет, кому из них почивать, а кому – работать, и если работать, то как.

Сама вегетативная нервная система устроена хитро. Она состоит из двух отделов: один называется – симпатическим отделом вегетативной нервной системы, а другой – парасимпатическим. Причем задачи у симпатического и парасимпатического отдела прямо противоположные, они антагонисты – если один усиливает работу того или иного внутреннего органа, то другой, напротив, ослабляет; если этот уменьшает нагрузку на какой-то орган, то тот – увеличивает.

К каждому внутреннему органу нашего тела подходит и тот, и другой нерв, т. е. в отношении каждого органа осуществляется и симпатическая, и парасимпатическая иннервация. Условно говоря, один нерв – газ, а другой – тормоз. Если пока все понятно, то идем дальше.

Перед любым животным стоит одна-единственная благородная цель – выжить, если он этого не сделает, то вся эволюция – коту под хвост. А для того чтобы выжить, необходимо питаться и не стать чьей-то пищей. По-моему, вполне логично. Таким образом, основная задача поделилась у нас на две: условно говоря – пищеварение и поведение во время стресса.

Вот по этому принципу и работают отделы вегетативной нервной системы: симпатический обеспечивает нашему организму напряжение, необходимое для борьбы или бегства (таковы варианты поведения в ситуации стресса); парасимпатический, напротив, заведует нашим отдыхом, покоем и пищеварением.

Вегетативная нервная система обеспечивает взаимодействие нашей психики и нашего тела. Психика воспринимает то, что происходит во внешнем мире, анализирует это и решает, что

делать: расслабляться и вкушать удовольствие или напрячься и перейти к активным действиям. Если принято первое решение, то включается парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, который говорит организму буквально следующее: «Расслабься, покушай, отдохни, поспи...» И организм с удовольствием выполняет эту инструкцию. Если же психика оценивает окружающую действительность как угрожающую, то включается симпатика, и организм послушно напрягается, готовясь к обороне или нападению. Мышечный тонус увеличивается, усиливаются обменные процессы и функция дыхания, а также системы доставки питательных веществ и кислорода к тканям и органам тела, т. е. растет частота сердечных сокращений и повышается артериальное давление.

Представим себе, что на нас нападает хищник. Как должен вести себя наш организм? В первую очередь, должны напрячься мышцы (нам ведь надо или «распускать руки», или «делать ноги» – одно из двух). Но напряженные мышцы, во-первых, нуждаются в большом количестве питательных веществ и кислорода, во-вторых, представляют собой твердый объект, в который не так-то просто загнать кровь.

Так что на помощь необходимо призвать симпатический отдел вегетативной нервной системы: он увеличит частоту сердечных сокращений, поднимет артериальное давление, и поставленные задачи будут выполнены – мышцы быстро получают необходимое количество кислорода и питательных веществ, которые под большим давлением будут закачены в мышцы.

Кроме того, симпатика сделает еще массу самых разнообразных важных вещей. Она изменит характер внешнего дыхания – сделает его более поверхностным и частым (на короткий промежуток времени подобный тип дыхания оказывается максимально эффективным). Она будет заниматься терморегуляцией, а именно: усилит потоотделение, чтобы организм лучше охлаждался, в противном случае энергия, выделяемая работающими мышцами, может привести к внутреннему тепловому удару. И это еще далеко не полный перечень...

Но самое интересное здесь, как ни странно, в другом. Давайте-ка зададимся вопросом: а надо ли нам переваривать пищу, когда мы, извините, «делаем ноги» или «распускаем руки», так ли это в данный момент актуально? Наверное, нет. Если мы не сосредоточимся сейчас на главной задаче, не бросим все силы на то, чтобы выжить в ситуации угрозы, то велика вероятность, что нам плоды нашей пищеварительной деятельности и не понадобятся.

Иными словами, если мы переживаем стресс, нам надо спастись от опасности, и потому пищеварение может в этот момент и подождать. Тратить на него силы в такой ситуации – это просто непозволительная роскошь! Все имеющиеся в распоряжении силы и средства должны быть брошены сейчас на спасение, а не на пищеварение! Когда же ситуация изменится и нам ничего угрожать не будет, тогда надо будет расслабиться, умерить работу своего сердца, позволить крови «прилить к желудку» и таким образом безмятежно отдаться пищеварению. В этом-то нам и поможет парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, парасимпатика.

Таким образом, в нашем организме создана удивительная система регуляции работы внутренних органов. **В ситуации угрозы и стресса активизируются симпатические влияния, приводящие к активизации сердечной деятельности, дыхания и теплообмена. В ситуации безопасности и отдыха, напротив, активизируются парасимпатические влияния, которые обеспечивают покой и пищеварение.** Так что в каждый конкретный момент времени все силы организма брошены на те цели, которые именно в данный момент являются приоритетными. И все было бы так хорошо, если бы мы не были людьми...

Наши эмоции в принципе ничем не отличаются от эмоций любого другого животного. Но мы постоянно сдерживаемся, а животные не занимаются подобным самоистязанием. В результате они живут-поживают, а мы страдаем неврозами. Подобное сдерживание собственных эмоций крайне вредно для нашего организма. Мы фактически осуществляем акт насилия, пытаюсь обуздать собственный организм. Он, естественно, этому сопротивляется, ему от этого дурно, а потому дурно нам. Конечно, можно уговорить себя, что «все нормально», но если эмоция пошла в ход – ни вегетативные, ни другие телесные реакции остановить уже невозможно. Наши попытки нажать «стоп-кран» на полном ходу приводят к вполне предсказуемому эффекту...

Работа симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы

Системы и органы	Симпатическая система	Парасимпатическая система
Зрачок	Расширение	Сужение
Слезная железа	—	Усиление секреции
Слюнные железы	Малое количество густого секрета	Обильный водянистый секрет
Сердечный ритм	Учащение	Урежение
Сократимость сердца	Усиление	Ослабление
Кровеносные сосуды	В целом сужение	Слабое влияние
Скелетные мышцы	Повышение тонуса	Расслабление
Частота дыхания	Усиление	Урежение
Бронхи	Расширение просвета	Сужение просвета
Потовые железы	Активация	—
Надпочечники, мозговое вещество	Секреция адреналина и норадреналина	—
Половые органы	Эякуляция	Эрекция
Подвижность и тонус ЖКТ	Торможение	Активация
Сфинктеры	Активация	Торможение

Анатомия эмоций

Мы обычно думаем, что эмоции – это то, что мы переживаем. На самом же деле эмоции – только в последнюю очередь чувства, а прежде всего – это реакция нашего тела, его мышц и органов. **Ни одна эмоция – ни положительная, ни отрицательная – без мышечного компонента обойтись не может.** Эмоции в природе возникают для дела, а не для души. А потому просто психологические переживания здесь никому не нужны, нужно работать! Страшно – убегай, зло берет – нападай, симпатию испытываешь – брюхо покажи. Вот почему без мышечного компонента эмоции не проживешь, без психологии можно, а без мышц – и ни туды, и ни сюды.

Соматический (или иначе – вегетативный) компонент эмоций тоже нужен именно для дела. **Внутренние органы – сердце, сосуды, легкие, почки и другие – необходимы для любого эмоционального действия.** А

регуляцией работы внутренних органов, как мы уже знаем, занимается вегетативная нервная система. Так что по всему видно, что психологическая часть эмоции – это только верхушка айсберга, непосредственно связанная с сознанием. Два других не менее, а может быть, и более важных компонента эмоции сознанию отнюдь не очевидны, а потому здесь и возникают существенные проблемы. Поскольку между нашим сознанием и нашим подсознанием отсутствует какое-либо взаимопонимание², то расщепление компонентов эмоции приводит к весьма серьезным издержкам.

Надо вам сказать, что в психологии и вовсе существуют такие теории, которые полагают психологическую часть эмоции вторичной! Впервые эти теории были озвучены знаменитым психологом и философом У. Джеймсом: «Обычно говорят: мы потеряли состояние, огорчены и плачем; мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство; мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар. Но правильнее было бы говорить так: мы опечалены, потому что плачем; приведены в ярость, потому что бьем другого; боимся, потому что дрожим, а не говорить: мы плачем, бьем, дрожим, потому что опечалены, приведены в ярость, испуганы...»

С этим утверждением, конечно, много спорят. Но вот, например, наш знаменитый театральный деятель – Михаил Чехов, создавший свою «систему» в противовес «системе Станиславского», спорить не стал. Он просто начал учить своих актеров двигаться и возбуждать свою вегетативную нервную систему так, как это бы происходило, если бы они сами испытывали те эмоции, которые по пьесе переживает их персонаж. Результат этой практики был ошеломляющим! И в этом нетрудно убедиться. Достаточно взглянуть на лучшие творения Голливуда, который, собственно, и стоит на «системе Михаила Чехова», эмигрировавшего в свое время из Советской России в буржуазные США.

Так что не будем недооценивать роли вегетативных и других телесных факторов (прежде всего – мышечного напряжения) в формировании наших эмоций, которые, как ни крути, состоят из трех компонентов.

Большинство стрессов, с которыми мы сталкиваемся, находятся внутри головы. Тут-то и возникает сложность. Хищники за нами не бегают, а вместо охоты (когда надо сутками по саванне за своей провизией гоняться) предлагается культурно сходить в универсам и там, без лишней суеты, отовариться. Поэтому, по большей части, мы в двух «нижних» компонентах своих эмоций не особенно нуждаемся.

Более того, если они и возникнут (а они обязательно возникнут), употребить их у нас не будет никакой возможности. Нам вряд ли придет в голову сбежать с экзамена или от начальника, хотя мы их и побаиваемся. Будучи людьми приличными, мы не спешим ударить обидчика по физиономии, если же нас раздражают, то пытаемся уладить это дело миром – убедить, внушить, осадить.

Короче говоря, мы подавляем не столько психологическую составляющую эмоции, а два других ее компонента – мышечный и вегетативный. Последние оказываются нам совершенно не нужными, однако

² О том, в чем состоит суть конфликта между сознанием и подсознанием, я постарался рассказать в своей книге «Человек Неразумный. Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности».

они наличествуют, а потому их естественное, как кажется, подавление постепенно выливается в весьма серьезные проблемы. И это, прежде всего, телесные страдания, болезни, которые, как говорят, всегда от нервов.

Парасимпатические сюрпризы

Здесь надо оговориться. Разумеется, чаще всего мы страдаем от проблем, связанных с работой симпатического отдела вегетативной нервной системы. Именно он отвечает за наиболее сильные наши эмоции – гнев и страх. Однако, к сожалению, и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы способен «подкидывать нам сюрпризы».

В целом его роль прямо противоположна роли симпатии. Если симпатика, например, увеличивает частоту сердечных сокращений, то парасимпатика, напротив, заставляет сердце биться реже. Если симпатика ответственна за повышение артериального давления, то активизация парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, напротив, приводит к его снижению.

Вы, наверное, слышали, что люди делятся на нормотоников, гипертоников и гипотоников. Артериальное давление у первых обычно 120/80 мм ртутного столба, у гипертоников нормальное давление от природы чуть выше, чем у остальных (например, 130/90 мм ртутного столба), а у гипотоников нормальное артериальное давление в норме ниже, чем у нормотоников (оно может быть, например, 110/60 мм ртутного столба).

В этом нет ничего страшного, такие различия нормальны и не свидетельствуют о болезни, они говорят нам только о том, деятельность какого отдела вегетативной нервной системы превалирует у данного человека. У нормотоников, как нетрудно догадаться, действие обоих отделов сбалансировано оптимальным образом. У гипертоников преобладает симпатический тонус; а у гипотоников – парасимпатический, именно поэтому у них и давление редко когда поднимается, и пульс в среднем ниже, чем у других людей. Впрочем, все это никакая не болезнь, а разновидность нормы, и данному организму, по всей видимости, так просто удобнее.

Серьезных проблем с избытком собственно парасимпатического тонуса у людей, как правило, не возникает. **Проблемы начинаются там, где влияния этих двух отделов сталкиваются, и происходит конфликт противоречивых тенденций: одни – за увеличение, другие – за понижение, одни – за усиление, другие – за выключение.** Возьмем для примера ситуацию сдачи экзамена (эту жизненную коллизию каждый из нас пережил).

Поскольку основная эмоция человека, сдающего экзамен, – это безотчетный страх, то, соответственно, здесь преобладает тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы: сердце из груди выпрыгивает, речь прерывается, потому что дыхание сбито, ладони потеют, ноги не слушаются. Короче говоря, организм экзаменуемого работает нормально, поздравляем его. Но, как известно, иногда ко всему прочему добавляется и еще одна малоприятная оказия – «медвежья болезнь». Человека начинает неудержимо тянуть в туалет «по большому делу» (иногда, впрочем, дело ограничивается полной потерей аппетита и тошнотой).

Кажется, что желудочно-кишечный тракт на фоне такого симпатического перенапряжения должен был просто выключиться, а тут на тебе – работает, да еще как! В чем дело?! Объяснение с нейрофизиологических позиций будет выглядеть слишком замысловатым, поэтому я позволю себе дать его по-простому – «по-нашему, по-бразильски». Если мы загоним животное в угол и продолжим наступление, то, как бы ни были мизерны его шансы в борьбе с нами, оно пойдет в атаку. Примерно то же самое происходит и с парасимпатикой, если симпатические влияния оказываются избыточными, то парасимпатика, вместо того чтобы вовсе «уйти со сцены», напротив, чрезвычайно активизируется. И тут возникает конфликт, о котором я говорил, со всеми вытекающими из него последствиями и парадоксальными реакциями. Что называется, не будите во мне зверя, а то у меня «медвежья болезнь» начнется.

Впрочем, это, наверное, самое страшное, на что только и может сподобить нас конфликт симпатических и парасимпатических влияний. Так что бояться здесь действительно нечего, возможно, придется помучиться – нарушениями стула, тошнотой, может быть, даже рвотой, но, право, все это не смертельно. Сбои в работе нашего организма – вещь неприятная и знакома каждому, кто хоть раз испытывал порядочный стресс. Но от этого не умирают, а потому не следует преувеличивать риск и тяжесть неприятностей, возникающих в подобных случаях. Да, иногда может казаться, что организм совершенно выходит из-под контроля, но как он выйдет из-под этого контроля, так в него и вернется. А паника может только усилить и продлить неприятные симптомы.

В условиях стресса страдает не только симпатический, но и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы – могут возникнуть позывы на мочеиспускание, тошнота, расстройства стула и т. п. А после прекращения действия возбуждающих факторов и снижения симпатического тонуса активность парасимпатки часто и вовсе переходит все мыслимые и немыслимые пределы – срабатывает своеобразный эффект отдачи. Стресса уже, кажется, нет, а организм все еще клокочет – давление взлетает и падает, человека одолевают головокружения, при этом кусок в горло не лезет, а, например, менструальный цикл (если такой предполагается) уходит «в глубокое подполье».

Из стресса в стресс переходя...

Вот так мы незаметно сами для себя перешли к обсуждению вопроса о стрессе. На самом деле стресс – дело хорошее, особенно когда он к месту. Вот животное оказывается в каких-то отчаянных условиях жизни (хищник на него нападает, пища у него заканчивается или еще что-то в этом роде). Как оно должно реагировать? Разумеется, оно переживает стресс! А зачем природа придумала этот стресс? У стресса одна задача – мобилизовать живое существо, чтобы оно во всеоружии встретило «неприятеля», т. е. свои жизненные трудности. И лучшего средства, кроме как сделать это по вегетативным путям симпатического отдела, нет.

Природа все предусмотрела и все, кажется, устроила замечательно. Однако она создавала всю эту сложную систему реакций организма для целей биологического выживания, но не для социальной жизни с ее порядками и регламентацией. Кроме того, природа, видимо, никак не рассчитывала на возникшую у человека способность к абстракции и обобщению, накоплению и передачи информации. Не знала она и о том, что опасность может быть не только во внешней среде (как это происходит в случае любого другого животного), но и «внутри головы», где именно у человека и помещается львиная доля его подлинных стрессоров. Таким образом, весь этот блистательный, столь любовно изготавленный природой механизм «защиты» животного превратился в настоящую «ахиллесову пяту» человека.

Да, условия «социального общежития» человека внесли существенную путаницу в отлаженную природой схему реагирования на стрессовый фактор. Появление всех вышеперечисленных симптомов в случае, когда, например, нас ожидает трудный экзамен или выступление перед большой аудиторией, когда мы узнаем о своей болезни или об измене супруга, как правило, нельзя считать уместным. В таких ситуациях мы не нуждаемся в вегетативных реакциях, обеспечивающих наши потуги к «борьбе» или «бегству». Мы ведь скорее всего просто не воспользуемся этими вариантами поведения в условиях подобных стрессов.

Да и, согласитесь, глупо было бы драться с экзаменатором, даже если ты его ненавидишь; стремглав убежать от врача, узнав о своей болезни. Странно бы выглядел, наконец, артист, собравший полный зал поклонников своего таланта и не явившийся на выступление. Можно, конечно, напасть на изменившего тебе супруга, однако же довести в данном случае желаемое до логического конца – тоже не представляется возможным. Но наш организм, к сожалению, реагирует исправно: сердце колотится, руки дрожат и потеют, аппетит никуда не годится, во рту сухость, зато мочеиспускание работает (так некстати) исправно.

Будучи «людьми приличными», мы не считаем нужным (или возможным) проявлять свои негативные эмоции и вынуждены сдерживать их насильственным образом. Однако телесная реакция в этом случае не только не уменьшается, но, напротив, только усиливается! Наше сердце, например, в таких ситуациях будет биться не меньше, а больше, нежели у животного, если бы оно оказалось (допустим такую немыслимую возможность) на нашем месте.

Мы же не бросимся в «позорное бегство», не «опустимся на тот уровень, чтобы выяснять отношения кулаками», мы сдержимся. А если испытываем эти чувства в кабинете начальника или «в сцене примирения» с набившим оскомину супругом (супругой), то сдерживаемся мы, исключительно подавляя внешние проявления любой негативной эмоциональной реакции! Животное, конечно, резонно бы ретировалось из-под бомбежки столь сильными стрессорами, но мы останемся на месте, попытаемся до последнего «сохранить лицо», испытывая при этом настоящую вегетативную катастрофу.

Стресс – дело важное в жизни любого животного, он его спаситель. Однако в случае человека ситуация сменилась на прямо противоположную. Нам проявления наших эмоций приходится постоянно сдерживать, а от этого внутреннее напряжение только увеличивается. По сути, мы таким образом наносим сокрушительный удар по своему организму. И это уже не просто стресс, а наш, эксклюзивно человеческий стресс – жестокий и беспощадный, хотя зачастую и менее очевидный, нежели у наших братьев меньших.

Впрочем, есть и еще одно отличие, существенно отделяющее нас от таких «нормальных», в сравнении с нами, животных. И состоит это отличие в том, что количество тех стрессов, которое переживает животное, не идет ни в какое сравнение с тем числом, которое выпадает на долю человека. Животное живет в «блаженном неведении», мы же в курсе всех возможных (а зачастую и невозможных) неприятностей, которые могут, как нам иногда кажется, произойти с нами, «потому что они происходили с другими людьми».

Мы боимся, кроме прочего, жестких оценок наших действий, утраты с таким трудом завоеванных позиций в отношениях с родственниками, друзьями, коллегами. Мы опасаемся показаться несведущими или попросту некомпетентными, слабыми, недостаточно мужественными или недостаточно женственными, некрасивыми или чересчур обеспеченными, слишком нравственными или абсолютно безнравственными. Наконец, нас пугает финансовое неблагополучие, нерешенность бытовых и профессиональных проблем, отсутствие в нашей жизни «большой и вечной любви», ощущение нашей непонятости, ненужности, изоляции. Короче говоря, вспомните обо всех своих каждодневных страхах: «имя им – легион».

Вегетатика больна...

Если мы более-менее разобрались с понятием «вегетатика» (т. е. вегетативная нервная система), пора понять, что значит «дистония». Звучит этот термин угрожающе, хотя в действительности речь идет не более чем о простом изменении («дис-») тонуса вегетативной нервной системы или, точнее говоря, о сбоях в ее работе. Сам по себе такой сбой не является трагедией, ведь сбой – это не поломка. Если у вас сбились часы и показывают теперь неправильное время, это еще не значит, что они сломались. Возможно, вы просто забыли их завести или вставить новую батарейку, так что не будем паниковать раньше времени. Хотя, конечно, и при сбое часов, и при сбое в работе вегетативной нервной системы у нас естественным образом возникают проблемы. Но, право, сбой – это не катастрофа, это трудность и трудность преодолимая.

О «дистонии» и устранении этого «сбоя» мы будем говорить на протяжении всей этой книжки. Но сейчас мне бы хотелось сказать о том, какие вообще бывают болезни вегетативной нервной системы, а она, как и любой орган нашего тела, может заболеть. Вегетативные расстройства могут быть вызваны самыми разными причинами.

Во-первых, поскольку вегетативная нервная система – это часть нервной системы, то, соответственно, неврологические заболевания (заболевания мозга и нервов) могут проявляться и так называемым «синдромом вегетативной недостаточности». Чаще всего страдание вегетики в этом случае обусловлено последствиями перенесенной нейроинфекции, тяжелой травмы головного мозга или, например, может быть следствием алкоголизма, при котором нервная ткань страдает самым нещадным образом. Разумеется, в этом случае возникновение вегетативных расстройств (сердцебиений, колебаний артериального давления, головокружений, обморочных состояний, потливости и т. п.) будет по времени и обстоятельствам связано с соответствующими болезнями – тяжелой инфекцией (например, гриппом), черепно-мозговой травмой и пр.

Во-вторых, иногда причиной вегетативных расстройств оказываются другие телесные недуги. Болезнь щитовидной железы, проявляющаяся тиреотоксикозом, патология надпочечников и другие заболевания, в процессе которых страдают органы тела, относящиеся к эндокринной системе организма, вовлекают в болезнь и вегетативную нервную систему. Кроме того, любая тяжелая соматическая патология (включая и инфекционные болезни), приводящая организм к истощению, может привести к тем или иным вегетативным расстройствам.

В-третьих, причиной вегетативных расстройств могут быть собственно психические заболевания. И серьезные тревожные расстройства, и депрессии часто ведут к изменению в работе вегетативной нервной системы. Они или вызывают своеобразные «вегетативные бури», или ограничиваются лишь легким «вегетативным штормом», поскольку, как мы уже знаем, ни одна человеческая эмоция не существует без «вегетативного компонента».

Вегетативные расстройства



Те или иные признаки вегетативных расстройств действительно могут быть обусловлены ненадуманнными болезнями. Однако в этом случае они, как правило, стоят на втором плане (т. е. не выходят в авангард болезненной симптоматики); имеют под собой очевидный органический субстрат (т. е. их причина лежит на поверхности и врачи просто не могут ее проследить); кроме того, они связаны с этими болезнями «временем и местом» своего появления. У вегетативных расстройств психологической природы все иначе – они выходят на первый план (т. е. беспокоят нас больше всего остального), органическая патология отсутствует (т. е. врачи не могут найти телесной патологии, которая бы объясняла наше недомогание), а появление симптомов вегетативного недомогания в этом случае по «времени и месту» связано со стрессом.

Однако же чаще всего наша вегетативная нервная система страдает по причинам чисто психологическим. В этом случае речь идет о так называемых «соматоформных вегетативных дисфункциях» (прошу прощения за этот непередаваемый медицинский фольклор). Когда

наши психологические реакции превращаются (посредством нарушения работы вегетативной нервной системы) в реакции телесные, у нас возникают специфические симптомы того или иного недомогания. В одних случаях сбой в работе вегетативной нервной системы затрагивает в основном сердечно-сосудистую систему, в другом – желудок и кишечник, в третьем – дыхательную систему и т. д. И это именно сбой в регуляции, а не болезнь этих органов, хотя многие представители вида «человек разумный», не имея соответствующей информации, начинают думать иначе.

Вот, собственно, в этом случае и ставят врачи «роковой» для пациента диагноз вегетососудистой дистонии. Который, как оказывается, имеет к сердцу и сосудам самое посредственное отношение, а проблема вся лишь в регуляции их деятельности. Кстати сказать, они и без этой регуляции, в принципе, вполне могут хорошо обходиться. А вот сбои в этой регуляции доставляют больше хлопот, нежели действительных проблем.

Глава вторая

Диагноз вегетососудистой дистонии

С диагнозом «вегетососудистая дистония» творится ужасная путаница. И все, кто получил данный диагноз, вероятно, о существовании этой путаницы догадываются. Впрочем, она свойственна только для отечественной медицины, в которой до недавнего времени совсем не было психологии, а если и была, то только «советская психология» (где «общественное» всегда выше «личного»), которую и психологией-то назвать трудно.

На Западе, где настоящим научным изучением психологии занимаются уже без малого сто лет, этой путаницы нет и в помине. А потому всякий обратившийся к врачу с симптомами вегетососудистой дистонии сразу направляется к психотерапевту, а не ходит от врача к врачу как проклятый на протяжении 7–9 лет (таков средний срок мытарств россиянина, страдающего ВСД, от первого его обращения к врачу до визита к психотерапевту).

Догадываюсь, что для неспециалистов это малоинтересно, но все же считаю необходимым об этой путанице рассказать, поскольку в действительности (держитесь за стул!) такой болезни, как вегетососудистая дистония, в природе не существует. Диагноз есть, а болезни, по крайней мере, «сердечной» – нет. Впрочем, это не означает, что нет проблемы... Запутал? Прошу меня простить, не хотел, сейчас постараюсь внести ясность.

А как все хорошо начиналось!..

Лучше всего, мне кажется, начать рассказ о вегетососудистой дистонии с реальной истории. Представляю вам нашу героиню: ее зовут Татьяна, ей 21 год, она учится в Санкт-Петербургском государственном университете на юриста. Этот летний день выдался солнечным, Татьяна только что сдала экзамен, и потому настроение было хорошее. Правда, ее жизнь была несколько омрачена разрывом с молодым человеком, но она девушка современная и понимала – «насильно мил не будешь», «за мужчинами бегать – себя не уважать» и «лучше раньше, чем позже, если все равно неизбежно». Родители ее – люди обеспеченные, так что у Татьяны своя иномарка и своя квартира в центре города. Собственно, туда и направлялась наша героиня, сидя в гордом одиночестве за рулем BMW, прямиком по набережной реки Фонтанки. Но вот незадача, машины на упомянутой набережной безнадежно встали – пробка.

В салоне машины было жарко. Таня покрутила ручку кондиционера, но тот почему-то не захотел ответствовать. «Машина хорошая, а ломается, как и любая другая. Надо отогнать на техстанцию». Таня попробовала открыть окно, но и на улице душно, а еще выхлопные газы. «Тяжело дышать, душно». В какой-то момент в горле совсем пересохло, и даже глоток кока-колы облегчения не принес. Машины двигались еле-еле, солнце нагревало кузов. «Черт, совершенно нечем дышать!» И тут Тане показалось, что у нее кружится голова. «Видимо, не хватает воздуха». Она попыталась глубже вдохнуть, но воздух словно бы застревал где-то в районе гортани, категорически не желая двигаться дальше. Головокружение усиливалось.

«Что со мной?!» – подумала Таня и почувствовала, что у нее отчаянно сжало виски. Испугавшись, она прислушалась к биению своего сердца, и на какой-то миг ей показалось, что оно молчит. Потом вдруг оно забилося с такой частотой, что у Тани возникло ощущение, что оно вот-вот выпрыгнет из груди. Ноги вмиг стали ватными. «Как жать ими на педали? Господи, я их почти не чувствую!» Машины двинулись, а ноги Танины двигаться отказывались. Раздались резкие сигналы раздраженных водителей сзади, в считанные секунды превратившиеся в настоящий гул. Кровь уже билась в Таниных висках, казалось, голова вот-вот лопнет, дыхание сбилось окончательно, воздуха не хватало, ноги онемели, по телу градом покатился пот...

И в этот момент Таня вспомнила, как ее бабушка вот так же осталась один на один со своим инсультом в пустой квартире, когда ее разбил паралич, она не могла даже вызвать себе «Скорую помощь»! Пролежала так без помощи почти целые сутки, пока Танина мама по случаю не решила ее навестить, а если бы она пришла позже, через день, через два дня!.. Даже страшно себе представить! Тут Тане показалось, что она теряет сознание, что в ее голове словно бы лопается какой-то сосуд, что ее сердце вот-вот сорвется с ритма, и тогда все – конец! А так все хорошо начиналось...

Как она выехала с набережной, свернула в один из проездов, Таня не помнила. Все происходило с ней, словно в полусне. Она позвонила с мобильного телефона в «03», но там с ней как-то странно разговаривали – узнали возраст, симптомы, потом посоветовали успокоиться и отказались выезжать. Сил уговаривать служащих «Скорой помощи» у нее не было, и в какой-то момент она просто бросила трубку. На счастье рядом оказалась аптека, где Таня купила валидол. Лекарство помогло, через полчаса состояние более-менее нормализовалось, и девушка смогла добраться домой.

Но ужас пережитого весь день и всю следующую ночь не давал ей покоя. «Что со мной?! Что это со мной было?! Может быть, у меня какая-то болезнь?!» – эти вопросы одолевали Таню с новой и новой силой. Несколько раз ей становилось плохо: увеличивалась слабость, ее прошибал пот, дыхание срывалось, возникало чувство нехватки воздуха,

сердце колотилось как бешеное, в груди появилась колющая боль. На счастье в доме нашелся корвалол, который шел в ход вместе с купленным накануне валидолом. Таня порывалась несколько раз вызвать «Скорую помощь», но неприятный осадок от предыдущей беседы с оператором этой «службы» останавливал. Промучившись так целую ночь, Таня приняла решение: несмотря на все свое нежелание, надо идти к врачу – «Да, обязательно идти к врачу!»

Утром, ощущая ужасную слабость, в полуобморочном состоянии Таня отправилась в коммерческий медицинский центр. Сначала она думала добраться туда на машине, но когда подошла к своему «средству передвижения», ей подумалось: «А что, если опять?..» Поежившись, она решила, что лучше воспользоваться такси. В клинике ее принял весьма приветливый врач, который внимательно ее выслушал и прописал «всестороннее обследование». У Тани взяли кровь на анализ, сделали ей электрокардиограмму и УЗИ сердца, провели доплеровское исследование с целью изучить состояние сосудов мозга, а также еще какие-то манипуляции, смысл которых остался для нее скрытым.

Выложив существенную сумму денег, Таня узнала, что у нее «функциональное расстройство сердечной деятельности» и необходимо принимать целый набор препаратов, часть из которых, как она помнила, были назначены в свое время ее бабушке. В заключении ЭКГ она прочла, что у нее «блокада правой ножки пучка Гисса», в заключении УЗИ сердца – что у нее «снижен сердечный выброс», в заключении доплерографии – о «локальных нарушениях гемодинамики». «Что ж, надо лечиться... – добродушно резюмировал доктор, – будет хуже, не тяните, обращайтесь!»

Таня вышла из этого медицинского учреждения в полном раздрае. Еще вчера утром она была совершенно здоровым человеком, а сегодня... Сегодня она больной человек.

Историческая справка

Впервые состояние, которое сейчас чаще всего именуется вегетосудистой дистонией, врачи заметили у солдат гражданской войны, только не нашей, а в США, когда Север бился с Югом (если вы помните – Скарлетт и все такое). Тогда эту болезнь назвали «синдромом раздраженного сердца», впрочем, нечто подобное отмечалось и раньше – в условиях боевых действий британских войск в Крымской и Индийской компаниях. В обоих случаях исследователи относили этот «синдром раздраженного сердца» на факт тяжелого переутомления солдат.

Сам термин «вегетосудистая дистония» был введен в научный обиход только в 1909 году врачом Вилчманом; в 1918-м доктор Оппенгейм сказал, что это «нейроциркуляторная астения». Однако один из наиболее популярных терминов, обозначающих это расстройство, – «органоневроз», или «невроз органа». В научной литературе описано множество «органоневрозов» – «невроз сердца», «невроз желудка», «невроз дыхания» и др. Кстати сказать, кроме невроза, ученые стали вновь говорить об астении; некоторые полагали, что в основе болезни лежит депрессия. Короче говоря, научные диспуты продолжались, а люди тем временем страдали. И вот что интересно: так или иначе, но всю дорогу исследователи считали, что проблема здесь психологическая, а не телесная.

Иными словами, недуг здесь только проявляется физическим недомоганием, а в действительности природа у него психологическая. Так думали ученые, но пациенты обращаются со своими проблемами не к ученым, а к врачам. Причем не просто к врачам, а к врачам-терапевтам (ведь проявления-то недомогания у них телесные!). И хотя еще наш замечательный С. П. Боткин говорил, что нарушения работы сердца часто

имеют психическую природу и связаны с расстройствами нервной системы, терапевт, если ему жалуются на сердцебиения и колебания артериального давления, пытается лечить их, а не нервы. С чего ему думать, что «собака закопалась» не в кардиологии, а где-то совершенно в другом месте?

Вот и получается, что наука у нас в одну сторону пошла, а практика в другую. **Наука не считает вегетососудистую дистонию «сердечным заболеванием», а практикующие врачи-терапевты не знают, как себя вести, ведь им жалуются «на сердце», но как «сердечное заболевание» вегетососудистая дистония не лечится. Психотерапевты же, напротив, считают эту «болячку» своей, справляются с ней успешно и вообще не рассматривают ее как большую проблему.**

Так или иначе, но в тех странах, где по-настоящему работает страховая медицина, все это давно стало ясно и понятно, как божий день, а потому теперь там (и только с недавнего времени у нас, хотя пока только на бумаге) вегетососудистая дистония упразднена. Состояние же, которое беспокоит больных, стали называть (не пугайтесь!) – «соматоформной вегетативной дисфункцией», и рассматривают его исключительно как болезнь расшатавшихся нервов. Короче говоря, с чего начали (в гражданскую да в Крымскую), к тому и вернулись...

Впрочем, догадываюсь, что подобные «справки» звучат и путано, и неубедительно, но мы сейчас во всем разберемся.

А теперь по кругу!

Кончилась ли на этом история Татьяны? Нет, она только началась! Визит к врачу чувства определенности не принес и ничуть не успокоил, даже напротив – в голове Тани царил абсолютный кавардак, а тревога разрасталась. «Расстройство сердечной деятельности» не шло у нее из головы, равно как и все прочие формулировки – «блокада» в сердце, «снижение сердечного выброса», «нарушение гемодинамики». Она исправно получала назначенное ей лечение, но эффекта не было, напротив, с каждым днем ей становилось все хуже и хуже. Так что через неделю она окончательно убедилась в том, что врач подошел к ней формально и был недостаточно компетентен, а потому, по всей видимости, неправильно поставил диагноз, и лечение, которое она получает, никуда не годится.

Печальная участь ее бабушки не шла у Тани из головы. С валидолом она уже не расставалась, спать могла только после изрядной дозы корвалола. Симптомы по силе и разнообразию разрастались, как на дрожжах. Сесть в свою машину Таня уже не могла, но, как оказалось, и общественный транспорт был для нее не лучшим «средством передвижения»: духота, давка и постоянное чувство, что ты вот-вот потеряешь сознание и упадешь – то ли посреди улицы, то ли прямо в автобусе или метро. Последнее казалось ужасным – и выглядит отвратительно (молодая женщина лежит посреди улицы!), да и возможная помощь посторонних людей ничуть ее не вдохновляла.

Наконец, Таня отважилась «сменить доктора», благо сейчас у нас демократия и гражданские свободы, а потому можно преспокойно найти себе «нормального врача». Впрочем, подобные оптимистичные воззрения Тани, как оказалось, были, мягко говоря, чересчур оптимистичными. В течение месяца она обошла еще пять или шесть коммерческих медицинских центров, но все с тем же результатом: ее снова и снова обследовали – терапевты, кардиологи, невропатологи, эндокринологи. Все они постоянно что-то находили, говорили что-то неопределенное, сыпали непонятными терминами, на вопросы отвечали невнятно, при этом постоянно прописывали новые лекарства, а толку от них не было никакого. Одни сплошные побочные эффекты – все, что было написано в аннотации к назначенному препарату, «вылезало» у Тани сразу и «на все сто».

Но самым ужасным было то, что заключения большинства врачей противоречили друг другу до крайности! Одни отменяли назначения других, другие ставили под сомнение результаты проведенных исследований и анализов, третьи снимали ранее установленный диагноз, чтобы вынести новый вердикт, четвертые... Один из «специалистов» и вовсе высказался жестоко и грубо: «Ничего у вас нет, перестаньте морочить себе и мне голову! У вас с головой не все в порядке! Вам надо к психотерапевту сходить!» И как у него только язык повернулся, черт возьми!

У Тани на руках скопилось уже несколько десятков исследований и заключений, ей были выставлены какие-то ужасные диагнозы, лечение не помогало, а состояние постоянно ухудшалось! Конечно, нервы не в порядке, а у кого они будут в порядке в такой ситуации! Постепенно Тане стало казаться, что она сходит с ума. Возникло ощущение, что она не может себя контролировать. И, наконец, страх, что в какой-то момент она окажется полностью недееспособной, как психически больные люди, и вовсе доводил ее до состояния паники.

Однажды среди ночи Таня проснулась в поту, сердце работало неистово и при этом с перебоями, голова горела, ноги не слушались, началось удушье. После этой ночи спать одна она уже больше не могла. О том, чтобы вернуться домой, учитывая хронический конфликт с отцом, не было и речи, а потому она уговорила маму переехать к ней. Когда Танина мама увидела, в каком состоянии находится ее единственная дочь, она не на шутку обеспокоилась.

Теперь Таня не только спала исключительно в мамином присутствии, но и любые передвижения по городу происходили исключительно в ее сопровождении.

Таня чувствовала, что оказалась в замкнутом круге. Поделившись своей бедой с однокурсницей, она услышала то, что до этого просто не приходило ей в голову: «Таня, – сказала ей подруга, – вот ты все ходишь по коммерческим центрам. А что там за врачи, ты знаешь?! Они же настоящих больных не видят, потому что у настоящих больных денег нет, чтобы им заплатить. Они всю квалификацию потеряли, даже если она у них и была когда-то! А из тебя они просто деньги доят! Видят, что ты болеешь, а помогать тебе не могут или не хотят. Сходи в нормальную районную поликлинику, участковый уж точно – профессионал».

И Таня пошла. Визит к участковому и вправду стал для нее «моментом истины». Все началось с регистратуры, где она никак не могла получить номерок (то карты у нее не было, то запись к врачу закончилась). Далее ей пришлось два часа дожидаться приема в очереди, где были сплошь пожилые женщины, одна из которых все эти два часа ворчала, глядя на Таню: «Вот молодые, до чего докатились! Все по врачам шляют, вместо того чтобы работать. Мы в их годы на стройке делом были заняты, а эти...» Короче говоря, когда подошла Танина очередь зайти в кабинет, она была уже ни жива ни мертва.

Участковый – недовольная понурая дама лет за пятьдесят, демонстрируя весь свой скепсис, минуту слушала Танины жалобы на состояние здоровья, еще минуту потратила на просмотр результатов ее обследования, а потом спросила: «И что вы от меня хотите?! У вас вегетососудистая дистония. Что еще?!» «В каком смысле? – удивилась Таня. – Я хочу вылечиться!» «А вы знаете, что ваша болезнь вообще не лечится? – сообщила доктор. – Вам нужно к ней привыкнуть, и все!» Тут Тане снова стало дурно, и она прямо здесь в кабинете чуть не потеряла сознание. «Как так можно?! Неужели же она не понимает, что мне плохо! Кто ей дал право так со мной разговаривать! Я же больна!!!» – и только бурлившая внутри злорада позволила Тане удержаться на ногах.

В шоке она вышла из кабинета участкового терапевта и поклялась себе, что лучше умрет, чем еще раз пойдет к врачу. Но соблюсти эту клятву было достаточно трудно. Ну право, если у тебя какая-то болезнь, если эпизодами тебе становится так плохо, что вот-вот, кажется, умрешь, к врачам, какие бы они не были, идти придется, хотя бы и за временным облегчением. Так что за год Тане пришлось повидать еще, мягко говоря, не одного врача, но к этому времени она уже не рассчитывала на излечение. Она пыталась свыкнуться со своим состоянием, а докторов посещала, как музеи – без заинтересованности, а так, в каком-то смысле по культурной необходимости, для проформы...

Таня зафиксировалась на своем артериальном давлении, которые эпизодами поднималось до 140/95 мм ртутного столба, что очень ее пугало. Ей казалось, что это может привести к разрыву какого-нибудь сосуда (например, в мозгу или сердце), кровотечению и смерти. Тревога проходила у нее только после измерения артериального давления, и чтобы не зависеть от врачей, она купила себе автоматический тонометр, а позже и вовсе специальный аппарат для измерения артериального давления, он напоминал обыкновенные часы и постоянно находился у нее на руке.

Один из врачей как-то посоветовал Тане феназепам, который она и стала принимать с завидной регулярностью. И хотя этот препарат вызывал у молодой женщины слабость и «одутловатость в голове», в целом она чувствовала себя с ним лучше. Всякий выход за пределы квартиры начинался с приема половинки феназепама, но поскольку Таня перевелась на заочный, то и необходимость выходить из квартиры каждый день у нее отпала. Мама полностью обжилась в Таниной квартире и решала все бытовые вопросы. Так прошел год фактически полного заточения...

Пока кто-то не посоветовал Тане прийти на прием к вашему покорному слуге, так, просто «посмотреть на интересного человека».

Хороший конец

Итак, Таня оказалась у меня на приеме. Через несколько минут нашего разговора она выказала удивление: «Как так? Не может быть, доктор хорошо понимает ее проблему!» Еще бы, ведь только теперь Таня оказалась у того специалиста, который и должен был заниматься ею с самого начала – у врача-психотерапевта. И когда она стала относиться ко мне как к врачу, а не просто «интересному человеку», мы принялись за терапию. Впрочем, до психотерапии было еще очень далеко. Сначала я доделывал то, что не доделали другие врачи, занимавшиеся ее обследованием и лечением.

Прежде всего я рассказал ей о том, о чем сейчас рассказываю своему уважаемому читателю: что вегетососудистая дистония не является сердечным заболеванием, что все симптомы, которые беспокоили Таню на протяжении этих полутора лет (сердцебиения, колебания артериального давления, чувство нехватки воздуха, боли в области сердца, слабость – общая и в ногах и т. п.), на самом деле – лишь симптомы стресса, телесный компонент ее эмоций и не более того. Длительный стресс, который мучил Таню, действительно, привел к сбоям в работе вегетативной нервной системы молодой женщины, но ничего страшного и непоправимого! Работу вегетатики можно наладить, хотя это, как правило, занимает больше времени, чем выведение ее из строя.

Далее мы подвергли анализу все, что происходило с Таней во время ее «болезни». Во-первых, мы приняли за аксиому, что, несмотря на все ее страхи, случавшиеся с ней приступы никогда не приводили ни к инфаркту, ни к инсульту. Во-вторых, данные ее анализов и различных инструментальных исследований не выявили у нее никакой сердечной патологии. Многочисленные исследования и анализы, на которые способна современная медицина, не могут не найти «отклонений от нормы» и у самого здорового человека. Точность аппаратуры – ядерно-магнитных резонансов, ультразвуков и пункций, томографий и биопсий, мониторингов и разных кардио– и энцефалографов, а также доплеров и холтеров – выдающаяся! А потому всяческие «отклонения» встречаются у каждого, но эти отклонения далеко не всегда свидетельствуют о наличии у человека какого бы то ни было заболевания.

Испугавшая Таню фраза из заключения ЭКГ, гласившая, что у нее «блокада правой ножки пучка Гисса», в действительности серьезно отличается от фашистской блокады города-героя Ленинграда и к ужасам войны никакого отношения не имеет. «Неполная блокада правой ножки пучка Гисса» (а именно так значилось в заключении, сделанном по результатам электрокардиографии) – является «разновидностью нормы», встречается в огромном числе случаев чуть ли не у каждого третьего и на здоровье людей не сказывается никак, просто никак! В целом, с равным успехом врач, писавший это заключение, мог ввернуть в него фразу: «У пациентки темно-русые волосы».

Фраза о «сниженном сердечном выбросе», значившаяся в отчете врача, проводившего ультра-звуковое исследование Таниного сердца, предварялось словом «гемодинамически незначимое». Что следует толковать одним единственным способом: сердечный выброс (т. е. то количество крови, которое сердце выбрасывает в аорту в единицу времени) несколько меньше среднего, но это никак не отражается на работе сердечно-сосудистой системы в целом. Эта же формулировка о «гемодинамической незначимости» начинала и фразу о «локальных нарушениях гемодинамики», которые были обнаружены у Тани во время доплерографического исследования сосудов мозга. Соответственно, и в этом случае отклонения от нормы не были патологическими, не могли иметь никаких последствий для Таниного здоровья и с симптомами ее недомогания никак не были связаны.

Потом мы обратились к разнообразным соображениям Тани по поводу назначенного ей в свое время лечения. Как вы помните, ее очень напугало, что среди выписанных ей препа-

ратов оказались те, которые были прописаны ее бабушке после перенесенного инсульта. Что это были за лекарства? Пирацетам, кавинтон, рибоксин и аспаркам. Да, лекарства – супер!

Пирацетам – это средство, которое улучшает состояние мозговой ткани, является в ее отношении общеукрепляющим средством. Учитывая эти его свойства, его назначают даже детям перед экзаменами и вообще любым здоровым людям, если у них развилась усталость. Кавинтон – это, действительно, сосудистый препарат, он улучшает тонус сосудов мозга, т. е. улучшает кровообращение в этом самом мозгу. Как вы догадываетесь, цель назначения та же самая – профилактика, чтобы «лучше думалось». Рибоксин и аспаркам – это и вовсе любимые препараты терапевтов. Рибоксин делает с клетками сердца примерно то же самое, что пирацетам с клетками мозга, а аспаркам – это лекарство, которое содержит в себе кальций и магний, т. е. обычные микроэлементы, которые входят в состав любого хорошего «витаминного комплекса».

Почему все эти лекарства были назначены Таниной бабушке, понятно – нужно было поддержать, улучшить состояние ее мозговой и сердечной ткани. Почему их назначили самой Тане? Ну надо было ей что-нибудь назначить, вот и назначили «общеукрепляющие» средства.

Дальше мы «прошлись» по тем препаратам, которые оказывали в отношении Таниного организма наибольший позитивный эффект. Сама Таня, заглатывая валидол, корвалол и феназепам, все это время думала, что принимает «сердечные препараты». Велико же было ее удивление, когда она узнала, что все эти лекарства – психотропные, т. е. действуют на психику человека, а вовсе не на его сердце (или опосредованно через его психику, которая к сбоям в работе сердца и привела).

Валидол – это «25%-ный раствор ментола в ментоловом эфире изовалериановой кислоты», т. е. по большому счету мало отличается от хорошо разрекламированных жвачек, разве что наличием в нем валерианки. Его основной эффект – это успокаивающее действие на центральную нервную систему. Корвалол, бывший для Тани вечным «спасителем, летящим на крыльях ночи», является запрещенным во всем мире лекарственным средством. В свое время фенобарбитал, который (наравне с алкоголем и все той же валерианкой) является основным действующим средством этой «настойки», использовался для введения человека в наркоз, т. е. для потери им сознания. С помощью этой отравы Таня регулярно теряла сознание, хотя ожидала, как мы помним, потерять его в другом месте и при других обстоятельствах.

Наконец, феназепам – это уж и вовсе психотропное средство, одно из самых мощных и одновременно самых вредных (во всем цивилизованном мире его уже давным-давно как запретили к употреблению). Феназепам является транквилизатором, противотревожным препаратом. Он вызывает расслабление мышц, которые у тревожного человека напряжены до неприличия, а также замедляет скорость течения психических процессов, что и влечет за собой снижение чувства тревоги. Таня все это время боялась, что у нее ноги отнимутся, ощущала в них слабость, а в действительности, изначально, эта «слабость» была эффектом стресса (перенапряженная мышца ощущается человеком как ватная), а потом стала возникать именно благодаря регулярному употреблению этого самого феназепама.

Что ж, подобные разъяснения нельзя проигнорировать и нельзя не сделать вывода: все, что Тане по-настоящему помогало, лечило не ее сердце, как ей казалось, а оказывало воздействие на психическое состояние молодой леди. Теперь же ей предлагалось «заняться» своими эмоциями более щадящим и одновременно более эффективным способом – т. е. психотерапией. Разумеется, она выбрала этот способ и вот уже несколько лет живет в полной свободе от вегетососудистой дистонии. О том, какие психотерапевтические техники мы использовали на наших занятиях, я расскажу чуть позже в соответствующем разделе этой книги, а сейчас, быть может, кого-то интересует вопрос о том, какой стресс испытывала Таня?

Таня, как это обычно и бывает в таких случаях, пережила не один, а целых два стресса. Первый, который, как правило, скрыт у человека в подсознании, был связан с разрывом с ее молодым человеком, о чем я упомянул в самом начале этой истории. Эта связь была для нее очень значимой, поскольку впервые с этим мужчиной Таня стала испытывать настоящее удовольствие от сексуальных отношений. С другой стороны, она привыкла думать, что «секс – это не главное», а потому внешне перенесла этот разрыв достаточно спокойно. Однако же для ее подсознания утрата этих отношений не прошла столь же просто. Напротив, внутри нее усилилось напряжение, всплыли прежние страхи своей несостоятельности, непривлекательности и т. п.

Таня переживала и не переживала одновременно, т. е. внутренний дискомфорт был, были, кстати, и обида, и разочарование, и страх, но она не осознавала это в должной мере. А вот не заметить вегетативных проявлений этих эмоций она не могла. На это наложилась бессонная предэкзаменационная ночь и общая астения, вызванная сессией в целом, так что симптомы вегетативного недомогания просто не могли у нее не появиться. И они появились, став тем вторым стрессом, который и довершил дело.

Не понимая причины своего плохого самочувствия, Таня грешила на какую-то «тяжелую болезнь». Дальше в дело вступило ее замечательное и крайне способное воображение, которое и нарисовало страшную картину болезни, беспомощности и смерти. К случаю пришлось воспоминание Тани о положении ее бабушки – старого и по-настоящему больного человека, оказавшегося в момент случившегося инсульта в отчаянном положении. Дальше же, что называется, дело техники: у Тани возникла сильнейшая тревога, но поскольку она думала в этот момент не о собственных психических реакциях, а о состоянии своего здоровья, то вегетативные проявления этой эмоции она расценила как симптомы тяжелой телесной болезни.

Дальше – больше. Сильный эмоциональный стресс, ужас от пережитого состояния беспомощности, страх за собственное здоровье лишили Таню сна. И что было делать ее вегетативной нервной системе? Она, разумеется, «разбушевалась». Наконец, сами того не желая, «масла в огонь» подлили врачи. Вместо ожидаемой помощи и определенности Таня получила дополнительный стресс в виде загадочных формулировок и лекарственных средств, которые ей не помогали. Различие врачебных оценок она воспринимала или как некомпетентность врачей, что, конечно, само по себе пугает (ведь врачам все-таки доверяют самое дорогое – жизнь), или же как недостаточность медицинских исследований и анализов. Короче говоря, чем дальше в лес...

Ну что, был ли у Тани стресс? Был, даже два. А есть ли у стресса вегетативный компонент? Есть, и еще какой. Ну а если я постоянно слежу за этим вегетативным компонентом, не становится ли он от этого больше? Разумеется, как и зубная боль, если сесть в угол, закрыть глаза и думать о том, как же тебя она мучает. Короче говоря, вот вся она – знаменитая и многострадальная вегетососудистая дистония...

Доктор, я болен?!

Все мы знаем, что такое стресс, каждый испытывал. Стресс – это напряжение, это беспокойство, это проблема. Стресс бывает не только у людей, но и у животных, а проявляется у всех одинаково: организм мобилизуется, чтобы решить жизненно важную задачу, спастись от опасности. Впрочем, есть и отличие – у животных все опасности очевидны, а у человека опасности могут быть и подсознательные: кто-то идет супротив наших желаний, где-то наши желания и вовсе загнаны в угол; кто-то не так на нас посмотрел, не так поступил; мы чего-то не смогли, не сумели, не состоялись; что-то изменилось в жизни или давно не изменялось... И вот возникает тревога, но не явная, а скрытая.

Какому перенапряжению, в конечном итоге, мы подвергаем собственную вегетативную нервную систему, даже трудно себе представить! Постоянные перегрузки, постоянное напряжение, и в результате – сбои, сдвиги, недомогания. В целом вегетативные реакции – от приступов сердцебиения до кишечного дискомфорта – явления обычные в нашей жизни, полной стрессов, тревог, зачастую неоправданных, но все равно отменных страхов. И случай Тани – лучшее тому подтверждение. Психологи неслучайно называли прошлый – XX век – «веком тревоги»: за одну только вторую его половину количество неврозов выросло в 24 раза!

Но большинство людей, конечно, фиксируется на собственных психологических переживаниях, а вот вегетативные реакции своего тела не замечает. Другие люди, напротив, эти вегетативные реакции хорошо отслеживают, даже чересчур хорошо, что мы и видели на примере Тани. Подобное предпочтение, отдаваемое «вегетативному компоненту эмоции» в ущерб «психологическому» ее компоненту, может быть вызвано несколькими причинами.

Во-первых, часто психологический конфликт, вызывающий эту эмоцию, может быть загнан глубоко внутрь в силу ряда обстоятельств, о которых речь пойдет ниже, в главе, посвященной неврозу. В этом случае человек просто не догадывается, что у него есть психологические проблемы, а если и находит их, то где-нибудь в совершенно другом месте. Например, у Тани был серьезный внутренний конфликт, связанный со страхом собственной несостоятельности. Она на самом деле была очень не уверена в себе, сомневалась в своих возможностях, в своих достоинствах и привлекательности. А потому, когда молодой человек «помахал ей ручкой», все эти «тараканы», живущие в ее подсознании, зашевелились. Однако же на уровне сознания она не считала себя «неполноценной» и не думала, что этот разрыв может возыметь подобный эффект. Она просто не поняла, что находится в чудовищной тревоге из-за этого своего, еще детского, страха, «комплекса неполноценности». А тревога побилась-побилась внутри да и вылезла совершенно в другом месте. Таким образом, страхи Тани за ее здоровье оказались лишь поводом к тому, чтобы как-то «обналичить» свою тревогу.

Во-вторых, многие просто не придают значения своим эмоциям, считают, что это «не повод» для беспокойства, что «солидные люди» игнорируют собственные тревожения и потому сосредотачиваются на своем телесном дискомфорте (вегетативных приступах), даже не предполагая, что это и есть те самые эмоции, которые они «взяли под уздцы», только «обрезанные сверху». Такой субъект думает буквально следующее: «Эмоции – это ерунда, человек не должен впадать в эмоции. А вот сердце – это важно, это серьезно, это опасно, это вопрос!» Человек в данном случае, по сути, оказывается жертвой собственной «силы воли»: контролирует свои эмоции, но, разумеется, только психологическую их часть, непосредственно связанную с сознанием, но организм-то не обманешь – вегетативная нервная система подобного цензора просто не слушает и лезет наружу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.