

л е к а р с т в о от усталости

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Владимир Саламатов
Лекарство от усталости

«Гельветика»

2014

Саламатов В. Е.

Лекарство от усталости / В. Е. Саламатов — «Гельветика»,
2014 — (Домашний психотерапевт)

ISBN 978-5-457-69871-0

Жители городов все чаще нуждаются в помощи психологов и психотерапевтов, но редко пользуются услугами этих специалистов. Профессиональных врачей способных помочь горожанину, страдающему от переутомления и фобий не так много и сеансы их очень дороги. Мы предлагаем новый мультимедийный продукт, который может помочь в решении этой проблемы. Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен нарушениям сна. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять причины и степень своей усталости, научиться, не столько преодолевать её, сколько по-новому и эффективно отдыхать. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.

ISBN 978-5-457-69871-0

© Саламатов В. Е., 2014

© Гельветика, 2014

Содержание

Чем опасна усталость	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Владимир Саламатов

Лекарство от усталости

Чем опасна усталость

Что такое усталость, всем нам настолько очевидно, что даже в толковых словарях дается следующее определение: «Чувство утомления, ослабление организма от работы, движения и т. п., слабость». В целом действительно верно. Остается разве что уточнить: усталость может наступать как по причине интенсивных физических, так и в силу психических нагрузок. Скажем, вы весь день копали траншею или драили квартиру и, скорее всего, утомились физически. А если всю ночь готовились к экзамену или несколько дней сидели над диссертацией, то, вероятнее всего, устали психически. После этого вы выспались, отдохнули, пришли в себя и почувствовали, что способны снова взяться за дело. Это самая обычная усталость, с которой организм успешно справляется.

Хуже, когда утомление не проходит в течение нескольких месяцев, даже после длительного отдыха. Та усталость, про которую Федор Чистяков емко сказал (в песне «Этот русский rock'n'roll»):

...А я только что встал и уже устал.

Евгений Евтушенко описал это состояние подробнее в повести в стихах «Голубь в Сантьяго» (Евтушенко Е. Стихотворения и поэмы: В 3 т. Т. 2. М., 1987):

Усталость самого измученного тела легка в сравнении с усталостью души, но если две усталости сольются в одну, – то и заплакать нету сил, а плакать хочется особенно – когда устал настолько, что не можешь плакать.

В этом случае мы имеем дело с так называемым «синдромом хронической усталости», который в сознании большинства людей тождествен «астеническому синдрому». Строго говоря, это не одно и то же.

Синдром хронической усталости – это патология, связанная с особенностями жизни в крупных городах. Основную роль в ее развитии отводят к наличию вирусной инфекции, вызванной ослаблением иммунитета из-за плохой экологической обстановки. Второстепенную роль в развитии синдрома хронической усталости играет большая эмоционально-психическая нагрузка на фоне периодической апатии, депрессии, беспричинных приступов агрессии с частичной амнезией и т. д.

Астенический синдром, или астения (от греческого слова *asthenia* – бессилие, слабость), – это психопатологическое состояние, характеризующееся слабостью, повышенной утомляемостью, эмоциональной неустойчивостью, гиперстезией, нарушениями сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению и т. д., которое возникает в результате заболеваний внутренних органов, инфекций, интоксикаций, психического и физического перенапряжения, при неправильном режиме труда и отдыха, неправильном питании, а также при нервных и психических болезнях и расстройствах.

Главное отличие астении от хронической усталости заключается в том, что хроническая усталость возникает в результате истощения энергетических запасов, а астения является следствием нарушения регуляции использования энергетических ресурсов. Считается также, что астения – это обязательное проявление синдрома хронической усталости.

Для вашего удобства, чтобы не запутать вас в научных понятиях и классификациях, мы их объединим.

Итак, что характерно для хронической усталости? Это состояние хронического переутомления, при котором организм не способен самостоятельно восстановить свою работоспособность даже после относительно длительного отдыха. Усталость резко усугубляется и при незначительной нагрузке, поскольку организм находится на пределе своих сил.

При хроническом переутомлении прежде всего истощаются психические функции. Наблюдается частая и быстрая смена настроения. Любой повод, который ранее казался незначительным, воспринимается как неприятный, вызывает раздражение, обиду. Человек становится либо конфликтным, либо чрезмерно сентиментальным (вплоть до слезливости), у него появляется склонность заикливаться на событиях, которые кажутся ему неприятными, снова и снова пережевывая подробности: «Мне сказали так, а я ответил так. А надо было...» – и тем самым портить себе настроение еще больше.

У страдающего хронической усталостью преобладают негативные эмоции. Его раздражают громкие звуки, яркий свет, резкие запахи. Даже если случаются вспышки взбудораженного, неестественного веселья, то они быстро проходят, поскольку радость – это активная реакция и она требует энергии, сил, которых уже нет.

Этому есть и физиологическое объяснение. При астении в центральной нервной системе нарушается активное торможение – явление, впервые описанное выдающимся ученым физиологом Иваном Сеченовым. Торможение защищает нервную систему от перевозбуждения и обеспечивает нормальную деятельность всего организма, помогая приспособиться к меняющимся условиям, прекратить какое-либо действие или ограничить его выполнение. Но поскольку торможение – это активный нервный процесс, который требует больших затрат энергии, то в состоянии хронической усталости оно первым дает сбой.

Поэтому человеку трудно остановиться и расслабиться. Психологи и врачи называют это состояние «усталостью, не ищущей покоя». Человек теперь с трудом отличает главное от второстепенного. Не понимает, что следует решить непременно сейчас, а что может подождать. Хватается за все сразу. Ему все кажется чрезвычайно важным. Такому человеку трудно сконцентрироваться на выполнении задачи, так как у него сильно рассеивается внимание. Он прилагает все больше и больше усилий, чтобы сосредоточиться и решить-таки задачу. И выматывает себя окончательно.

Он чувствует беспомощность, не видит выхода. Резко снижается его самооценка, перспективы кажутся преимущественно негативными, переживания носят ярко выраженный отрицательный характер. Все это может привести к серьезному сбою защитных сил организма и возникновению различных вегетативных расстройств.

Чтобы было понятнее, сравним нашу нервную систему, регулирующую работу органов, с компьютером, который под управлением определенных программ решает какие-то сложные задачи. Если управляющие программы начинают действовать недостаточно эффективно, то это сказывается на работе всего компьютера. Так же и с человеческим организмом. Когда нервная система постоянно перенапряжена, то вегетативные функции дают сбой. Появляются колебания артериального давления, учащается сердцебиение, в голове шумит, в висках стучит, пульс становится нестабильным, теряется аппетит, страдает желудочно-кишечный тракт, возникает чувство тяжести в желудке, иногда наблюдается задержка стула, в горле ощущается словно ком, снижается сексуальное желание и, соответственно, падает сексуальная активность.

Человек постоянно испытывает какие-то неприятные ощущения: то голову словно тисками сдавит, то сердце заколотится, то давление запрыгает, так как эмоциональный фон преимущественно понижен. Человек все время об этом думает и приходит к выводу, что у него

наверняка какие-то серьезные проблемы со здоровьем. К тому же на этом фоне действительно могут обостряться хронические заболевания.

У человека повышается уровень тревожности, возникают разнообразные страхи. При этом, находясь в таком состоянии, он зачастую продолжает работать. И если он считает, что нельзя выражать свои эмоции, то старается их подавить. А в итоге все чаще случаются моменты, когда человека охватывает паника – то, что сейчас модно называть «панической атакой», приступ тяжелой необъяснимой тревоги. Обычно если пациента попросить описать, что с ним случилось, то он рассказывает примерно следующее: «Вдруг ни с того ни с сего накатило... Жуткая тревога и страх, что сейчас потеряешь контроль над собой». Подчеркнем, страх потерять контроль над собой возникает потому, что в восприятии страдающего астенией человека потеря контроля над собой равносильна сумасшествию. Человек начинает бояться себя, чего-то неизведанного, непонятного в себе, фиксируется на этом и еще сильнее переживает.

Сразу поясним, что, если бы в таком состоянии человек дал выход своим эмоциям, ничего страшного не произошло бы. Ну, максимум стукнул бы кулаком по столу, разревелся или послал бы кого-нибудь куда подальше... На этом все и закончилось бы. И с ума от этого не сходят. Но поскольку человек не понимает, что с ним происходит, то ему кажется, будто он попал в какой-нибудь фильм ужасов или триллер, вроде «Сияния» Стэнли Кубрика.

Так возникают различные навязчивые мысли, переживания и представления, противоречащие сознательным установкам человека. Например, его начинают преследовать опасения, что он причинит какой-нибудь вред тем, кого он любит.

Дело в том, что наша психика довольно сложно устроена, она состоит из сознательного и бессознательного. Сознание вытесняет в бессознательное негативно заряженное переживание по отношению к близким. Например, жена потребовала вынести мусор в самый неподходящий момент, и это вызвало секундное чувство раздражения или даже ярости. Это чувство противоречит другим установкам нашей психики: любви к близким, воспитанию, представлениям о собственной порядочности и т. д., и мы вытесняем данную неприятную эмоцию. А во время длительного состояния перенапряжения, из-за нарушения процессов торможения, иначе – подавления, вытеснения, это переживание возвращается в гипертрофированной форме, в виде навязчивых кошмарных образов.

При астении усугубляются проявления личностных особенностей психики, к сожалению не самых лучших и не украшающих нас: у кого-то развивается постоянное беспокойство по поводу тех или иных телесных и психических ощущений; у кого-то – навязчивое желание вызвать сочувствие к себе или обвинить во всем окружающих.

Все это, вместе взятое, разумеется, приводит к серьезным нарушениям сна. Часто в таком состоянии человеку очень сложно заснуть. В голове постоянно крутятся разные мысли, переживания по поводу прошедшего дня, по поводу планов на завтра, каких-то высказанных, а чаще невысказанных, обид и неразрешенных конфликтов. Отрешиться от всего этого очень тяжело. Засыпает человек поздно и в плохом настроении, неосознанно программируя себя на продолжение этого состояния после пробуждения.

Как правило, сон в таком состоянии очень хрупкий: человек легко просыпается от незначительного внешнего или внутреннего сигнала, а потом опять долго не может заснуть. И когда ему это наконец удастся, он может видеть сплошные кошмары. А иногда и того хуже – человеку снятся даже не кошмары, а какие-то бесконечные повторы его реальных действий в прошлом или возможных в будущем. Обычно эти переживания неприятны, но они могут быть и вполне нейтральными по содержанию. Характерно, что, проснувшись, человек часто некоторое время не может понять, было это на самом деле или только приснилось и спал ли он вообще.

Это может быть еще страшнее кошмарных снов. В сновидениях, какими бы жуткими они ни были, все-таки есть возможность ухода от опостылевшей реальности, в них наша психика пытается хоть как-то снять накопившееся напряжение, отреагировать на негативные переживания и т. п. А вот в нудных, псевдореалистических сновидениях происходит глубокое нарушение процессов восстановления, саморегуляции психики.

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.