



Павел Федоренко
Илья Качай

ПСИХОТЕРАПИЯ ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Илья Качай
Павел Федоренко
**Психотерапия тревожно-
фобических расстройств**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25014534
ISBN 9785448547904*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В данной книге подробно и доступно изложен исчерпывающий теоретический материал о причинах возникновения и механизмах функционирования вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивых мыслей и действий, а также предложены эффективные методики для постепенного избавления от этих проблем. Книга представляет собой синтез различных научно обоснованных направлений, таких как краткосрочная стратегическая терапия, рационально-эмоционально-поведенческая терапия, физиология живых систем и других.

Содержание

ОТ РЕЦЕНЗЕНТА	6
ОТ АВТОРОВ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ГЛАВА I. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ	24
§1. Как устроена нервная система человека?	24
§2. Что такое вегетососудистая дистония?	28
§3. Каковы наиболее частые симптомы вегетососудистой дистонии?	33
§4. Каковы причины симптомов вегетососудистой дистонии?	40
§5. Какие требования человека приводят его к негативным эмоциям?	42
§6. Какова природа эмоций тревоги, гнева, стыда, обиды и вины?	46
§7. Каковы главные элементы человеческого характера?	49
§8. Что является источником различных эмоций человека?	52
§9. Какие бывают виды искажённого мышления?	56
§10. Каковы пути избавления от вегетососудистой дистонии?	63
Вопросы для самоконтроля	65

Основные выводы из главы «Вегетососудистая дистония»	67
Три правила поведения	70
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Психотерапия тревожно- фобических расстройств

**Павел Федоренко
Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2017

© Илья Качай, 2017

ISBN 978-5-4485-4790-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ РЕЦЕНЗЕНТА

Эпоха активного изучения нейросетей, использования глобального интернета и широкого вовлечения в социальные сети имеет свои несомненные плюсы. К ним относятся новая форма общения и новые возможности дистанционной коммуникации. Вспомнил я о них не случайно, потому что моё первое знакомство с Павлом Федоренко произошло именно таким образом. Социальная сеть, благодаря доступности её памяти, даже сохранила текст нашего первого дистанционного общения. Тогда Павел поделился своим энтузиазмом от прочитанной книги по методике лечения панического расстройства зарубежного автора. После десятилетия, потраченного на написание диссертации по тревожному расстройству, а также после десятков прочитанных статей и книг на эту тему, я несколько спокойнее относился к подобным книгам и не проявлял большого к ним интереса. Однако сам энтузиазм, активность и ищущий ум Павла Федоренко как пассионарной личности отложился в моей памяти достаточно отчётливо.

И вот сегодня, спустя почти десятилетие и уже годы очного знакомства, я очень рад, что имею возможность лично представить очередную книгу Павла Федоренко и Ильи Качая на суд и активное использование заинтересованных читателей. Она – результат не только чтения других книг и тео-

ретических изысканий, а, в первую очередь, итог собственных экспериментов и находок авторов, продукт многих сеансов и тренингов с большой аудиторией тревожных пациентов. Книга информативна, имеет практическую ориентацию и написана понятным обычному и неподготовленному к научным терминам читателю. В то же время книга раскрывает читателю необходимую информацию о собственном состоянии и его специфических составляющих. Но самое главное, книга подробно описывает способы его изменений и алгоритм формирования этих изменений. И, конечно, мне приятно было увидеть и ряд своих шуток и высказываний, нашедших своё место в этой книге, что наглядно подчёркивает сетевой принцип взаимодействия людей и распространения знаний. Приятного и полезного чтения всем вдумчивым читателям!

Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей, медицинской психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации.

ОТ АВТОРОВ

В современный век информационных технологий получить информацию о том, что такое вегетососудистая дистония, панические атаки, навязчивые мысли и действия достаточно просто. Однако вопрос о том, насколько полезной, а главное, безвредной эта информация окажется для человека, находящегося в тревожном состоянии, остаётся открытым. Наверняка Вам знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку, Вы хватаетесь за несколько методик «излечения» сразу и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего Вам не поможет. Возможен и такой вариант, что Вы следуете какой-то определённой методике, но и она не приносит результата, а выбирая другую тактику «исцеления», наталкиваетесь на противоположную информацию, и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние.

Данная книга предоставляет Вам уникальную возможность положить конец бесконечным поискам чудодейственного средства избавления от Ваших проблем, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с Вами происходит, а главное – начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от невроза и различных проявлений тревоги, страхов и фобий. Вполне возможно, что при чтении книги Вы столкнётесь с информаци-

ей, которая будет противоречить опробованным Вами ранее методикам. В этом случае нужно помнить о том, что раз Вы держите в руках именно эту книгу, значит прежние способы Вам не помогли, а поэтому бессмысленно цепляться за старые знания, но есть смысл полностью сконцентрироваться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию книги без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить Вашему мировоззрению. Стоит признать, что на данный момент в Вашем мировоззрении присутствуют некоторые искажения, которые и привели Вас к проблеме, поэтому следует отказаться от старых привычек мышления, чтобы начать формировать новые. Ведь чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. При этом полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем: если Вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самого действия. Вы

можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну, и получить очень хороший результат, но только реализовав полученные знания на практике. Важно понимать, что быстро избавиться от тревожного расстройства невозможно, т.к. всю сознательную жизнь Вы создавали неадаптивные привычки поведения, за долгие годы став олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга. Только Вы удерживаете себя в своём состоянии, и только Вы сами можете себе помочь.

Хорошая новость заключается в том, что обратный путь к счастливой жизни займёт гораздо меньше времени, чем Вы потратили на то, чтобы добровольно загнать себя в текущее состояние. Но это произойдёт только в том случае, если Вы будете проявлять должное усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта Вам придётся очень много работать и терпеть. Вы получите желаемый результат, но главное – это практика, т.е. постоянная работа над собой, ключевой элемент которой – это стопроцентная ответственность. Именно Ваша привычка перекладывать ответственность за свою жизнь на других людей и обстоятельства, именно Ваше желание того, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой, именно Ваши требования того, чтобы всё происходило только так, как Вам хочется, и привели Вас к проблеме.

Конечно, Вы можете обидеться на эти слова и продолжать

придерживаться инфантильной манеры поведения, но чем раньше Вы осознаете, что Вы – не идеал, тем быстрее и продуктивнее будет Ваша работа над собой. Поэтому первое, что нужно оставить за порогом своей прежней жизни – это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других людей в своих несчастьях. Кстати, с привычкой осуждать и критиковать других тоже придётся попрощаться. Только Вы сами являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с Вами происходит, является Вашей целью, поэтому в Ваших и только в Ваших руках находится Ваша жизнь. А ещё в Ваших руках находится эффективное практическое руководство, которое станет Вашим помощником на тернистом, но увлекательном пути к новой жизни.

Важно помнить, что настоящая книга не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит Вас от различных проявлений тревоги. Авторы не обещают гарантированного результата, но дают гарантию эффективности тех методик, которые Вы найдёте в этой книге. Но результат будет зависеть только от Ваших непосредственных действий. Практика, практика и ещё раз практика позволит Вам день за днём ощущать себя лучше. Согласно исследованиям, при чтении книг и прослушивании лекций человек запоминает не более 20% новой информации, в то время как выполнение практических упражнений способствует усвоению более 50% информации. Однако ещё большей эффективности человек может добиться при групповом обсужде-

нии и обучении других, поэтому лучше всего решать свою проблему в сообществе единомышленников, объединённых общей целью здоровья. Такой средой, формирующей новое поведение человека, является проект тренингов «Система здорового мышления».

Таким образом, цель данной книги состоит в том, чтобы помочь избавиться от невроза и тревожно-фобического расстройства, передать накопленные знания и опыт, указать на типичные ошибки в поведении и мышлении, удерживающие Вас в проблеме. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за Вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели, т.е. счастливой жизни, свободной от вегетососудистой дистонии, панических атак и навязчивых состояний. Из предложенной в книге информации Вы со временем сможете извлекать пользу не только в плане работы со своей тревогой, но и для самореализации в различных сферах жизни – здоровье, отношениях, финансах и прочих. Постепенно тревога перестанет быть невыносимой проблемой и станет отправной точкой для счастливой жизни во многих её проявлениях.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представим себе обычного среднестатистического человека, живущего обычной среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану – спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам – встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя. Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни, словом, живёт как все. Однако время от времени этого общительного и весёлого человека охватывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет глазах. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? В современном мире не бывает абсолютно здоровых людей!»

Тем не менее, симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, жар и потливость, резкие боли в позвоночнике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А что если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, но он по-прежнему не при-

даёт своим симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься. Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, человека в одну секунду охватывает неописуемый ужас, пронзает дикая тревога, и ему кажется, что он сейчас упадёт в обморок, умрёт, сойдёт с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько внезапные и сильные, что человек напрочь забывает обо всех социальных нормах, начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям.

Независимо от исхода событий, человек оказывается дома в полной целостности и сохранности. Спустя некоторое время он приходит в себя, вновь начинает жить полноценной жизнью, лишь изредка вспоминая досадное недоразумение, но уже обходя стороной супермаркеты и стараясь на всякий случай избегать пробок. Но прежняя безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой уже всерьёз озабочен своим здоровьем и ни за что не захочет оказаться один в супермаркете или в битком наполненном людьми автобусе. Навязчивая мысль о том, что он болен страшной и неизлечимой болезнью прочно засела в его сознании и теперь является его постоянным спутником, где бы он ни оказался.

С целью поиска причины своих крайне неприятных и тя-

желю переносимых состояний человек, естественно, обращается к врачу. Героически преодолевая духоту поликлинических коридоров, волокиту с направлениями и ненужными анализами, беспрестанно ругаясь в регистратуре и изнывая от ожидания в толпе тоскующих по советским временам бабушек, он, наконец, попадает к врачу. Однако красочный рассказ нашего героя о его внезапных панических состояниях не находит должного отклика доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень, соблюдай режим дня, попей магний». И выдаёт какую-то бумажку с диагнозом. Продираясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, наконец, прочитывает заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз» или «панические атаки».

Несмотря на то, что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили никакой смертельной болезни или хотя бы патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симптомы и страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх закричать на улице и умереть от сердечного приступа. В сознании человека закрадывается мысль о том, что его недообследовали, и он запускает каскад бессмысленных исследований, тратя огромное количество денег, сил и времени на энцефалограммы и эндоскопии, которые снова не выяв-

ляют никаких отклонений от нормы. Но, сделав очередную магнитно-резонансную томографию и взглянув на диагноз, наш герой приходит в ужас от огромного количества сложных медицинских терминов, не отдавая себе отчёт в том, что данное обследование выполняется диагностами, которые всего лишь описывают то, что видят в организме человека, и что непосредственный диагноз может поставить только врач.

Человек начинает себя запугивать, тем более что самочувствие продолжает ухудшаться. Теперь при выходе на улицу мир начинается видеться как в кино, отражение в зеркале воспринимается как чужое, да ещё и появляются странные и пугающие мысли нанести вред себе или близкому человеку, выпрыгнуть из окна, избить друга или родителей. Как тут не подумаешь о сумасшествии? Преодолевая стыд, человек обращается к психологу, психиатру или психотерапевту, но всё безрезультатно: «Вроде и шизофрении никто не поставил, а может, они просто не говорят мне о том, что у меня психическое расстройство, не желая меня пугать». Продолжая крестовый поход по врачам и тратя последние деньги на различные обследования, наш герой, как ему кажется, находит причину своих страданий. Оказывается, всё это время у него был пролапс митрального клапана. Но это ещё полбеды, ведь у него вдобавок блокада правой ножки пучка Гиса.

Понятное дело, тревожное мышление нашего героя начинает рисовать в его творческой фантазии леденящие душу

картины, как какой-то клапан, будучи в абсолютном пролапсе, вот-вот перестанет открываться или закрываться, или, что ещё хуже, оторвётся и будет циркулировать по всему организму, направляемый кровообращением. Да и блокада не предвещает ничего хорошего. Фантазия сразу отсылает человека к блокаде Ленинграда, которая длилась 871 день, а это значит, что нашему герою придётся страдать ничуть не меньше. Не менее настораживает и правая ножка, которая отчего-то одна (видимо, левая уже давно сама отмерла) и, к тому же, неполноценная, иначе её бы назвали «ногой», а не жалкой «ножкой». Неизвестно откуда взявшийся пучок не добавляет оптимизма, особенно учитывая его принадлежность какому-то Гису, очень уж напоминающего хитрого лиса.

И хорошо, если до того, как у человека разыграется фантазия, ему объяснят, что такие диагнозы есть у каждого второго и что они не представляют никакой угрозы для организма. Однако наш герой уже давно никому не верит и запуган до такой степени, что лишний раз не выходит из дома, прекратил всяческое общение с друзьями и уволился с работы, боясь спровоцировать приступ панической атаки. Он всё отчётливее понимает, что с такими диагнозами долгоиграющую пластинку можно не покупать, поскольку высока вероятность не дослушать её до конца. Добровольно заточив себя в «тюремные» стены своего дома, человек живёт в иллюзии того, что дом является единственным безопасным ме-

стом на Земле, как будто у него под кроватью находится реанимационный набор для оказания скорой медицинской помощи, а в соседней квартире круглосуточно дежурит бригада санитаров. Как тут не вспомнить премудрого пескаря Салтыкова-Щедрина и чеховского человека в футляре, неустанно беспокоящегося о том, как бы чего не вышло!

Но нашему герою не до шуток. Он донельзя измучен бесконечной тревогой, постоянно меняющимися симптомами и острыми наплывами паники. Он разбит, обессилен и не знает, как жить дальше. В голове одна за другой несутся мысли: «Моя жизнь превратилась в кошмар! Мне никогда из этого не выбраться! За что мне это? Почему это происходит именно со мной? Почему другие люди живут счастливо, и только я страдаю?» Апатию и депрессивное настроение усиливают мысли о том, что его состояния – это божественная кара, наказание судьбы, или вообще сглаз и порча. Масла в огонь добавляют родители или родственники, которые поначалу жалеют нашего героя, а по прошествии времени, понимая, что он, вероятнее всего, просто придушивается, начинают злиться и ругаться на него. Но отсутствие поддержки со стороны близких рождает желание показать, что человеку реально плохо, что вызывает ещё более сильные приступы паники.

Устав от бесконечных обследований и обвинений со стороны родных, наш герой, казалось, совсем опускает руки, но внезапно вспоминает о том, как часто людям попадают

некомпетентные врачи: то диагноз неверный поставят, то лекарство неправильное назначат, то вообще скальпель внутри живого человека забудут: «Как же я раньше об этом не подумался! Надо искать альтернативные способы лечения!» До предела отчаявшийся и опустошённый, человек хватается за любые методы «исцеления», о которых ранее либо даже не слышал, либо вовсе не помышлял. Но обращение к гипнотизёрам и экстрасенсам, походы к бабкам-целительницам и гадалкам, приём гомеопатических препаратов и биологически активных добавок, иглоукалывание и массаж, чистка кармы и химчистка мозга не приносят устойчивого эффекта, а от антидепрессантов становится только хуже. И, что самое печальное, даже поход в церковь и длительные беседы с настоятелем ничего не поменяли.

Поняв, что, видимо, погорячился с эзотерическими практиками, народными средствами, сомнительными препаратами и нетрадиционной медициной, наш герой вспоминает заветное «О спорт! Ты – мир!» и начинает усиленно заниматься физической нагрузкой и вести здоровый образ жизни. Отказавшись от алкоголя и сигарет, теперь он делает зарядку и пробежки по утрам, обливается холодной водой, посещает массаж и бассейн, старается правильно питаться, высыпаться и соблюдать режим дня. Однако надолго нашего героя не хватает, тем более что однажды, желая решить все проблемы одним махом, он переусердствовал в спортивном зале и почувствовал сильные ухудшения: сердце колотилось как

бешеное и никак не могло успокоиться, спровоцировав очередную волну паники, которая, в свою очередь, стала источником кардиофобии и навязчивых действий в виде постоянного измерения частоты пульса. Хуже того, теперь его начинают мучить экстрасистолы – абсолютно безвредные дополнительные удары сердца, которые каждый раз воспринимаются как инсульт, хотя на самом деле являются выраженным показателем крепкого здоровья.

Но и на этом мучения нашего героя не закончились. К букету из различных симптомов, панических атак, навязчивых мыслей, депрессии и апатии добавились раздражительность по любому поводу и плохая концентрация внимания. Как за последнюю спасительную соломинку человек хватается за интернет-ресурсы. Судорожно набирая в поисковой строке свои симптомы и диагнозы, он попадает на медицинские сайты, подробно описывающие его проблему. Однако, находясь в тревожном состоянии, человек не задерживается на позитивной информации и, произвольно сопоставляя разные части текста, делает собственную трактовку информации, находя у себя всё новые и новые заболевания, которые организм не замедлит симитировать. Окончательно запуганный собственными мыслями, наш герой, наконец, сталкивается с разными интернет-форумами, из которых узнаёт, что симптомы вегетососудистой дистонии не лечатся, что панические атаки – это психическое заболевание, и что он останется «инвалидом» навсегда.

Кажется, что такое положение дел ставит крест на счастливой жизни нашего героя, который в своём нынешнем состоянии никогда не сможет познакомиться с девушкой, завести семью и устроиться хоть на какую-то работу, не говоря уже о самореализации, путешествиях, развлечениях... Запертый в собственном доме, терзаемый нескончаемыми симптомами, паническими атаками, навязчивыми мыслями и действиями, человек со временем утрачивает всякое желание жить. Друзья недоумевают и постепенно обрывают контакты с человеком, родители опускают руки и не без раздражения принимают происходящее, а наш герой, похоже, окончательно скатывается в депрессию. И если Вы читаете эту книгу, то, скорее всего, полностью или частично узнаете в этом герое-страдальце себя.

Что же с Вами происходит? За что Вам эти невыносимые мучения? Ответ очень прост. Различные симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, страхи сойти с ума, совершить неконтролируемое действие или заболеть неизлечимой болезнью являются всего лишь следствием повышенного уровня тревоги, возникшего из-за длительного перенапряжения и регулярных стрессов. И всё? Именно! Эту банальную, но крайне важную мысль отныне Вам необходимо постоянно держать в своей голове, что уже существенно облегчит Ваши переживания, мешавшие избрать верный путь «исцеления». Итак, хорошую новость мы получили: Вы ничем не больны, хоть и стра-

даете. Но есть и ещё одна: волшебная таблетка, которую Вы так долго искали, находится внутри Вас. И единственный способ избавиться от изматывающей тревоги – начать постепенно меняться, и начать нужно прямо с этого дня.

Теперь Вы ясно понимаете, что всё это время как с ветряными мельницами боролись не с причиной, а со следствием своей тревоги – симптомами. И вместо того, чтобы дать своему организму необходимое время для восстановления, Вы изо дня в день утомляли его, постоянно тревожась из-за своих симптомов, тем самым усугубляя стресс и загоняя себя в порочный круг. Вы пытались избавиться от тахикардии, остеохондроза, головной боли, слабости и прочих симптомов высокой тревоги, но не устраняли саму причину – повышенную тревожность. Борясь с симптомами, Вы каждый раз создавали новое напряжение, что постоянно усиливало Вашу тревогу, которая выдавала новые симптомы. И борьба Геракла в Вашем лице с многоголовой лернейской гидрой в виде симптомов затягивалась: отрубая одну голову (читай – сражаясь с одним симптомом), Вы взамен получали три головы в виде усиления старой или возникновения новой симптоматики. Но парадокс в том, что Вы не улучшите своё состояние, пока будете пытаться его улучшить. Поэтому первое, что Вам нужно сделать, чтобы избавиться от Ваших проблем – это перестать что-либо делать, чтобы от них избавиться. Но о том, как правильно ничего не делать и что именно нужно не делать, как раз и повествует настоящая книга.

ГЛАВА I. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

§1. Как устроена нервная система человека?

Чтобы начать постепенное избавление от различных проявлений тревожно-фобического расстройства, нужно на глубинном уровне понимать механизмы его функционирования. В этом отношении любые техники и практики представляют собой следствие этого понимания. В то же время знаний, как мы успели увидеть из предисловия, зачастую оказывается даже больше, чем нужно, что способствует тому, что человек, каждый раз наступая на одну часть предмета, получает по лбу другой его частью. Что и говорить – грибоедовское горе от ума в чистом виде. Однако чёткие теоретические знания крайне важны для осознания того, что на самом деле происходит с человеком. В свою очередь, практические упражнения, укрепляющие этот теоретический фундамент, позволяют человеку день за днём, кирпичик за кирпичиком выстраивать здание счастливой и здоровой жизни.

Для начала нам нужно вспомнить о том, что в человеческом организме есть такая вещь, как *нервная система*. Она

состоит из *регулируемого* и *автономного* отделов. Первый из них, включающий в себя *головной и спинной мозг*, позволяет человеку говорить, совершать различные движения, словом, свободно проявлять активные действия. Второй отдел, именуемый *вегетативной нервной системой*, является самостоятельным и не зависящим от желаний человека. Он регулирует работу внутренних органов и секретий и так или иначе реагирует на различные события, подстраивая под них организм. При этом заметим, что разные люди по-разному реагируют на одни и те же события, поскольку различным образом их интерпретируют. Это положение будет являться ключевым в работе над тревогой, но в дальнейшем мы к нему ещё вернёмся, подробно раскрыв его суть.

В свою очередь, вегетативная нервная система также подразделяется на два отдела: *симпатический* и *парасимпатический*. Условно обозначим их как «*педаль газа*» и «*педаль тормоза*». Если симпатический отдел отвечает за мобилизацию организма при *внутреннем* или *внешнем* событии, то парасимпатический отдел расслабляет организм при отсутствии каких бы то ни было событий. Например, встретив собаку и проинтерпретировав это *внешнее событие* как опасное, человек пугается, и начинает усиленно работать симпатический отдел, запуская древнюю защитную реакцию организма «*Беги или сражайся*». То же самое происходит и при *внутреннем событии*, когда человек, скажем, думает о грядущем свидании или экзамене. В этом случае реальная угро-

за отсутствует, но в организме человека всё равно выделяется адреналин. Однако когда опасность или тревожные мысли отступают, запускается парасимпатический отдел, и человек начинает дышать.

Не секрет, что любой человек наделён инстинктом самосохранения. Именно он заставляет человека поворачивать голову в направлении двери, когда, скажем, в его кабинет заходят незнакомые люди. Однако, как мы выясним далее, этот инстинкт зачастую играет с человеком злую шутку. Но сейчас нам важно понять, что в основе инстинкта самосохранения лежит выработанная эволюцией защитная реакция организма «Беги или сражайся», доставшаяся нам от далёких предков. Этот защитный механизм срабатывает в ответ на опасность и сопровождается выбросом из надпочечников адреналина, который приводит организм в состояние повышенной готовности. Говоря иначе, любая волнительная ситуация приводит в действие симпатический отдел вегетативной нервной системы – ту самую «педаль газа», которая мобилизует организм для выживания и порождает симптоматику.

Вы наверняка замечали, что при тревоге у Вас начинает сильнее колотиться сердце, в моменты злости дрожат руки и потеют ладони, а обиде сопутствуют скачки давления. Всё это «проделки» вегетативной нервной системы, которая в данных ситуациях работает вполне корректно, а посему человек не пугается этих симптомов. Но иногда вегетативная

нервная система начинает «газовать», когда ситуация тому не располагает. Например, человек ложиться спать, но частота сердечных сокращений отчего-то увеличивается. Вместо парасимпатического отдела почему-то запускается симпатический. В такие моменты человек начинает бояться своей симптоматики, тем самым усиливая общий уровень тревожности, который, в свою очередь, усиливает старые и порождает новые симптомы. Так человек незаметно для самого себя попадает в *порочный круг тревожности*.

§2. Что такое вегетососудистая дистония?

Вегетососудистая дистония – не болезнь, а всего лишь разбалансировка симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Вегетососудистая дистония проявляется в неправильной работе сосудов, которые напрягаются и расширяются, когда нужно расслабляться и сужаться, и наоборот, расслабляются и сужаются, когда необходимо напрягаться и расширяться. По сути, вегетососудистая дистония – это высокий уровень *вегетативного нервного напряжения*, когда вегетативная нервная система постепенно «истончается», что способствует тому, что человек начинает более остро чувствовать симптоматику, но пока не пугается её, как при панических атаках. Само вегетативное нервное напряжение усиливается вследствие постоянной мобилизации организма, т.е. по причине того, что «педаль газа» постоянно наполовину нажата из-за чрезмерных требований человека по отношению к себе, другим людям и миру в целом.

Именно эти требования и приводят к усилению внутреннего напряжения, порождая такие невротические эмоции, как тревога, гнев, обида, стыд и вина, которые, в свою очередь, создают стресс. Более того, поскольку эмоции всегда проявляются телесно, то их чрезмерная длительность и ин-

тенсивность ведёт к возникновению телесных симптомов вегетососудистой дистонии. Поэтому стоит раз и навсегда понять, что вегетососудистая дистония – это не болезнь, а глубоко эмоциональная, психологическая и поведенческая проблема. Однако из-за того, что человек ощущает симптомы телесно, он ошибочно начинает лечить только тело разными практиками, гимнастике и диетами, что не приносит результата в отрыве от работы с мышлением. Далее мы более подробно рассмотрим связь телесных симптомов и искажённого мышления, переполненного избыточными требованиями.

Важно чётко понимать, что вегетососудистой дистонии как медицинского диагноза не существует. Ни в одной международной классификации болезней любого пересмотра Вы не найдёте такого словосочетания. Многие врачи ставят вегетососудистую (нейроциркуляторную) дистонию в том случае, когда не знают, какой диагноз поставить человеку: по результатам медицинских обследований он абсолютно здоров, но всё равно испытывает симптоматику. Отталкиваясь от доминирующего симптома, врачи в медицинских карточках могут написать: «Вегетососудистая дистония по кардиальному типу», если человек жалуется на учащённое сердцебиение, «Вегетососудистая дистония по гипертоническому типу», если пациента беспокоит повышенное давление или «Вегетососудистая дистония по гипотоническому типу» – в случае с низким давлением.

Конечно, постановка несуществующего диагноза, вежливо говоря, не красит врача как специалиста и говорит о его некомпетентности. Однако, зародившиеся ещё в советское время традиции постановки вегетососудистой дистонии, судя по всему, прервать достаточно сложно. Но главная печаль заключается в том, что такие врачи, естественно, не объясняют пациенту, что в действительности с ним происходит. Начиная искать объяснение своего недуга на различных интернет-форумах, где, в основном, собираются любители пожаловаться на свою нелёгкую судьбу, человек узнаёт, что люди страдают вегетососудистой дистонией всю жизнь и что эта «болезнь» неизлечима. При этом ему, естественно, не приходит в голову мысль о том, что люди, успешно избавившиеся от этой проблемы, больше не посещают такие сообщества.

Начитавшись пугающей информации, человек начинает бояться того, чего у него нет и никогда не было. Действительно, находясь в тревожном состоянии, человек крайне восприимчив к любой нелепой информации, которая посредством его богатого воображения раздувается до масштабов вселенской катастрофы. По сравнению с ней фильм «Послезавтра» выглядит лёгкой американской комедией. Даже посещая медицинские сайты, тревожно-мнительный человек отбрасывает всю полезную информацию и фокусирует внимание только на негативных фактах, пугаясь громоздкой врачебной терминологии. Более того, человек произвольно сопоставляет не связанные друг с другом фрагменты тек-

ста, в итоге доказывая себе, что симптомы вегетососудистой дистонии невозможно отличить от инсульта или инфаркта и что каждую секунду ему грозит смертельная опасность. Это один из вариантов той распространённой ситуации, когда диагноз рождает болезнь.

Поэтому лучшее, что Вы можете сделать при постановке любых диагнозов и после результатов любых обследований, – это спросить врача о том, есть ли у Вас что-либо угрожающее для жизни, и поверить в отрицательный ответ. Нужно также помнить о том, что современная медицина не учит человека тому, как ему справляться с той или иной проблемой, а только лечит его. Это происходит из-за того, что современной медицине выгодно, чтобы человек болел как можно чаще, пусть даже и несуществующими болезнями. Именно поэтому медицина убеждает нас в том, что нервные клетки не восстанавливаются, в то время как физиология убедительно доказывает обратное, а именно тот факт, что организм является самовосстанавливающейся системой.

Не стоит забывать и о том, что медицина давно отделила душу от тела и лечит последнее, практически не спрашивая пациента о его душевном состоянии. А ведь именно за этим и приходят в поликлиники большинство представителей пожилого поколения – для них важен не столько процесс лечения, сколько акт общения. К тому же не является секретом и тот факт, что большая часть клиентов различных медицинских учреждений не нуждается в лечении, поскольку стра-

дает сугубо психосоматическими заболеваниями, к проявлениям которых относится и колоссальное разнообразие симптомов вегетососудистой дистонии. Но поскольку, как мы уже замечали выше, симптомы проявляются телесно, человек испытывает иллюзию того, что необходимо лечить только тело.

Но и здесь пациент попадает в очередные ловушки. Пытаясь избавиться от симптомов, он, во-первых, как с собственной тенью начинает бороться уже со следствием, вместо того чтобы устранить причину своих симптомов – тревогу. Во-вторых, при неизменном уровне тревоги симптомы могут видоизменяться и «перескакивать» на другой орган, а это ведёт к тому, что человек обращается ко всё новым врачам, тратя всё больше денег на обследования, что, естественно, не приносит должного эффекта. Игра затягивается также из-за того, что каждый врач склонен тянуть одеяло на себя, полагая, что источник всех бед находится именно в подвластном его специализации органе. Однако стоит ещё раз напомнить: источник симптомов вегетососудистой дистонии – это напряжение и тревога.

§3. Каковы наиболее частые симптомы вегетососудистой дистонии?

Как мы выяснили, вегетативная нервная система регулирует деятельность различных систем организма независимо от воли человека. Однако нам будет очень полезно узнать, за какие именно органы она отвечает и что происходит в организме человека, когда активизируются симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Уже одно осознание механизмов работы организма позволит Вам снизить уровень катастрофического восприятия своей симптоматики и более рационально, а значит более спокойно реагировать на кажущиеся необычными и болезненными проявления вегетатики. Помимо этого, мы рассмотрим различные симптомы, возникающие в моменты, когда слаженная работа симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы даёт сбой, который и называется вегетососудистой дистонией. Такой подход позволит на корню придушить Ваши сомнения о том, что симптоматика может быть следствием какой-либо болезни.

Итак, запуск симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, как при нажатии педалей газа или тормоза, рождает в системах организма соответ-

ствующие процессы возбуждения и торможения. Со стороны *сердечно-сосудистой системы* – это учащённое или замедленное сердцебиение для ускорения или уменьшения притока крови, а также расширение или сужение сосудов. Но в случае разбалансировки симпатического и парасимпатического отделов сердечно-сосудистая система может порождать такие симптомы, как тахикардия и аритмия, экстрасистолия и кардиалгия, а также прочие перебои и боли в области сердца. Кроме того, возможны дереализация и деперсонализация, головокружение и дурнота, неустойчивая походка и слабость в ногах, скачки артериального давления и предобморочное состояние.

Аналогичным образом на «приказы» симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы откликается *респираторная система*, способствуя учащению или замедлению дыхания. Однако при вегетососудистой дистонии со стороны респираторной системы могут возникать такие симптомы, как чувства удушья и нехватки воздуха, затруднённое и поверхностное дыхание, стеснение в груди и одышка, утрата автоматизма дыхания и «ком» в горле. *Желудочно-кишечный тракт*, повинаясь симпатическим и парасимпатическим «командам», может демонстрировать, соответственно, усиленную или умеренную работу. Дисбаланс между педалями газа и тормоза в этом случае может вызывать тошноту и рвоту, диарею и понос, метеоризм и частое мочеиспускание, тяжесть и боль в желудке,

сухость во рту и отрыжку. Наконец, дисфункция процессов напряжения и расслабления *мышечного каркаса* обуславливает такие симптомы, как онемение и покалывание конечностей, мышечные подёргивания и судороги.

Среди прочей симптоматики, запускаемой разными системами организма, следует выделить ухудшение и помутнение зрения, «мушки» в глазах и шум в ушах, жар и озноб в теле, резкие боли в шее и позвоночнике, внутреннюю дрожь и тремор, остеохондроз и синдром раздражённого кишечника, повышенную температуру (так называемый неинфекционный субфебрилитет) и многие другие. При высоком уровне тревоги также могут возникать страхи умереть, сойти с ума и потерять контроль, т.е. совершить какое-то неправильное действие. Несмотря на многогранность проявления симптомов вегетососудистой дистонии, многие люди склонны постоянно задаваться вопросом о том, как они могут быть уверены в том, что определённые симптомы не являются, например, инфарктом или признаком сумасшествия.

Выход из этой ментальной ловушки заключается в чётком осознании различий между психосоматическими и органическими проявлениями. Поэтому Вы можете не переживать о том, что страдаете реальной болезнью в том случае, если симптомы постоянно меняются. Например, вчера Вас тревожили острые боли в спине, а сегодня внезапно появилась дереализация. Такого рода летучесть симптоматики говорит о том, что причиной неприятных ощущений является

лишь повышенный уровень тревоги. Вы также можете оставаться спокойными, если, скажем, всё время испытываете ощущения, как Вам кажется, схожие с инсультом, но сам инсульт всё никак не наступает. Однако Ваша творческая фантазия будет твердить обратное, постоянно показывая ужасы в Вашем внутреннем кинозале.

Вместо осознания того, что сотню раз пережитый Вами симптом точно не прикончит Вас на сто первый, Вы упрямо продолжаете запугивать себя глупыми мыслями о том, что за эти сто раз какой-то орган мог истончиться или ослабнуть, а поэтому сто первого раза Вам попросту не пережить. Вместо того, чтобы задать себе вопрос о том, стали ли Вы более здоровыми и счастливыми от постоянной диагностики своего организма, Вы день за днём занимаетесь тем, что стараетесь механически продлить своё существование. По сути, Вы не живёте, а выживаете в условиях абсолютного мира. Вместо того, чтобы понять, что каждую секунду не происходит тех ужасов, которые Вы себе предсказываете, Вы продолжаете брать на себя роль Нострадамуса, «настрадавая» себе всё новые и новые неприятности.

Поэтому чем раньше Вы осознаете, что всё то время, которое Вы тратите на несбывающиеся пророчества, Вы можете жить спокойно, тем больше шансов на то, что задувая свечи на торте в свой столетний юбилей, Вы не будете жалеть о том, что потратили жизнь на бесконечные обследования и поликлиники. Иными словами, в отношении своего

здоровья крайне важно придерживаться принципа золотой середины между медицинскими фактами и тревожными домыслами. Не менее важно перестать воспринимать свой организм как безупречно работающие швейцарские часы, которые в случае поломки можно в любой момент отнести в гарантийную мастерскую. В жизни не бывает никаких гарантий, но попытки их получить ведут к постоянному контролю, не создающему ничего, кроме лишнего напряжения, которое, как мы помним, только усиливает тревожность.

Заметьте, что тот участок тела, на который Вы направляете своё внимание, начинает «отвечать» Вам в виде пульсирования или покалывания. Что говорить о постоянной концентрации на том или ином органе, способной вызывать очень красочные ответные ощущения, в особо тяжёлых случаях не снимающиеся даже сильнодействующими наркотическими препаратами. Ещё Антон Павлович Чехов говорил о том, что стоит человеку обратить внимание на своё сердце, как оно начинает биться на пятнадцать ударов в минуту быстрее. Однако этих случаях Ваша фантазия порождает самые ужасные картины, а возникающий симптом выступает ложным подтверждением Ваших тревожных верований. Вы тотчас представляете, как бригада небритых санитаров с устойчивым запахом перегара увозит Вас даже не в реанимацию, а прямиком в морг, по пути пару раз уронив носилки с Вашим бездыханным телом на жёсткий асфальт.

То же самое происходит и с Вашей жизнью: постоянно на-

правляя внимание только на негативные моменты, Вы получаете их в жизни. Скажем, если мужчина свято убеждён в том, что все женщины – далеко не самые порядочные существа, то он будет постоянно находить этому подтверждения. Однако если человек, например, воспринимает мир как прекрасное место, полное возможностей для самореализации, то это, несомненно, будет так. И дело здесь не в материальности мыслей, миф о которой будет опровергнут позже, а всего лишь в концентрации внимания. Только Ваша привычка заранее готовиться к худшему и выбирать самый ужасный вариант из всех возможных приводит к тому, что Вы постоянно придумываете себе диагнозы и навешиваете на себя ярлыки болезней согласно медицинской классификации.

А пока Вы, будучи абсолютно здоровым, страдаете от выдуманных болезней, старенькие бабушки с реальными тяжёлыми патологиями как во времена Великой Отечественной войны бьются за свободное место в автобусе. При этом каждый человек считает, что его симптом самый труднопереносимый и что его страхи самые жуткие. Например, человек, страдающий от постоянных панических атак, просто посмеётся над человеком, у которого «всего лишь» резкие боли в спине. Равным образом последний будет недоумевать, если услышит жалобы человека на невыносимые навязчивые мысли. По этому поводу Бернард Шоу не без иронии заметил, что человек, страдающий зубной болью, считает счастливыми всех, у кого зубы не болят. Что и говорить – своя рубаха

ближе к телу, и каждый человек несчастен по-своему. Однако главным парадоксом, который можно обнаружить у людей с повышенным уровнем тревожности, состоит в том, что никто из них не боится бояться, но очень боится радоваться. «Не дай Бог станет лучше – я этого не переживу», «Если я уже неделю чувствую себя хорошо, это ненадолго, это лишь затишье перед бурей» – таковы типичные размышления тревожных людей. И одному бессознательному известно, почему так происходит, но мы разберёмся.

§4. Каковы причины симптомов вегетососудистой дистонии?

Главным источником телесной симптоматики вегетососудистой дистонии является *повышенный уровень тревоги*, который возник в результате возросшего вегетативного нервного напряжения. Последнее явилось следствием *искажённого мышления* в виде чрезмерных *требований* к себе, другим людям и миру в целом. В свою очередь, эти требования рождают постоянные негативные невротические эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины. Порочный круг замыкает тот факт, что тело является внешним проводником эмоций, длительность и интенсивность которых, как мы уже знаем, содействует появлению симптомов вегетососудистой дистонии. Кроме того, раньше человек мог не испытывать этой симптоматики по причине отсутствия вредных привычек и более активного образа жизни. Занятия спортом сжигали накапливающийся в течение дня адреналин, способствовали погашению избыточного напряжения и тренировке сосудов. Поэтому вторичным источником вегетососудистой дистонии является *гиподинамия*, проявляющаяся в малоподвижном образе жизни, отсутствии занятий спортом и частом сидении за компьютером.

Однако нам важно раз и навсегда уяснить, что первопричиной различных симптомов вегетососудистой дистонии яв-

ляется повышенный уровень тревоги, возникший из-за постоянного напряжения вегетативной нервной системы, из-за постоянного нажатия пресловутой «педали газа». Следует также помнить о том, что при неизменно высоком уровне тревоги симптомы имеют свойство меняться. Поэтому борьба с симптомами бессмысленна и бесполезна: один симптом будет сменяться другим, а вслед за другим симптомом возникнет третий. И такая борьба может продолжаться бесконечно, поскольку симптомы существуют только за счёт того, что человек пытается их избежать. Но коль скоро симптомы являются лишь следствием повышенной тревожности, то постепенное понижение уровня тревоги будет способствовать тому, что симптоматика станет исчезать, ибо нельзя вызвать симптом, не испытывая при этом тревожность.

§5. Какие требования человека приводят его к негативным эмоциям?

Помимо работы над снижением уровня тревоги посредством тех методик, которые представлены в этой книге, необходимо также постепенно искоренять искажения в мышлении, которые и приводят к увеличению уровня тревожности. В своей основе эти искажения являются завышенными требованиями человека к себе, другим людям и миру в целом, порождающими постоянные негативные эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины. Но если уровень тревоги можно снизить в относительно короткий срок, то работа над своим мировоззрением и характером займёт гораздо более длительное время, поскольку неадаптивные стратегии мышления и поведения, приведшие Вас к проблеме, создавались на протяжении всей Вашей жизни. Однако положительная динамика не заставит себя долго ждать: день за днём Ваша жизнь будет улучшаться во многих её аспектах.

Итак, рассмотрим оговоренные выше требования человека к себе, другим людям и миру в целом немного подробнее. *Требования к себе* можно выразить, например, в таком веровании: «Я должен добиться успеха и получить одобрение других людей, иначе стану неудачником». Такая установка проявляется у людей, склонных к перфекционизму, и очень часто создаёт тревогу и страх, вину и стыд, а также ведёт

к истощению, неврастении, апатии, самобичеванию, жалости к себе и депрессии. *Требования к другим* раскрываются в убеждённости человека в том, что люди должны относиться к нему только так, как ему хочется – справедливо, заботливо, по-доброму, – иначе заслуживают осуждения. Такое иррациональное верование нередко вызывает гнев, обиду, пассивную агрессию и жестокость.

Наконец, *требования к миру* могут выглядеть так: «Я должен получать то, чего хочу и когда хочу, и не должен получать того, чего не хочу». Эта позиция ведёт к психологии жертвы, жалости к себе и перекладывании ответственности на других людей и жизненные обстоятельства при возникновении даже малейших неприятностей. Все эти требования закладываются в детстве через воспитание путём родительского сравнения своего ребёнка с другими, более «успешными» детьми при одновременной нехватке похвалы и избытке критики. «Ты должен вести себя хорошо», «Ты должен быть умным», «Ты должен стать лучшим» – эти фразы часто слышат дети от своих родителей. Такой подход формирует у ребёнка убеждение в том, что его любят только тогда, когда он становится хорошим для своих родителей, что ведёт к долженствованиям, постоянное следование которым, в свою очередь, порождает напряжение.

В результате мир начинает восприниматься человеком сквозь призму его долженствований, которые во взрослой жизни он проецирует на других людей – жену, детей, друзей,

коллег. Однако реальность, вежливо говоря, далеко не всегда соответствует требованиям и ожиданиям человека, что порождает чувство гнева. Источником формирования требований помимо воспитания также является среда, в которой находится человек, например, друзья, средства массовой информации, интернет и прочее. Важно понимать, что долженствования – это такой вариант событий, когда человек выбирает только из двух вариантов: либо он хороший, либо плохой – третьего не дано. Однако обратная установка в виде убеждения «Я никому ничего не должен» ведёт к нежеланию человека помогать другим людям, которые в этом случае вряд ли откликнутся на его просьбы о помощи, что, опять же, будет вызывать гнев.

Таким образом, эти неразумные, завышенные, чрезмерные и непосильные требования человека к себе, другим людям и миру в целом являются наиболее частыми случаями искажений в мышлении, именуемыми долженствованиями, которые порождают невротические эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины. Ещё раз подчеркнём тот факт, что длительность и интенсивность этих негативных эмоций приводит к стрессу, депрессии, преждевременному старению и нередко сопровождается болезнями, которые, в свою очередь, вызывает ещё более сильное напряжение, каждый раз усиливая этот порочный круг. Поэтому крайне важным в работе над различными проявлениями тревожно-фобического расстройства является постепенное ослабление требований

и гашение невротических эмоций посредством проработки этих долженствований и других видов искажённого мышления, о которых речь пойдёт далее.

§6. Какова природа эмоций тревоги, гнева, стыда, обиды и вины?

Естественно, мы не станем обходить стороной специфику тех негативных эмоций, которые появляются вследствие вышеперассмотренных требований. Для начала следует уяснить, что любая невротическая эмоция возникает в результате рассогласования реальности и человеческих представлений об этой реальности. Например, *обида* представляет собой несоответствие поведения другого человека Вашим ожиданиям и является следствием требований к близкому человеку: «Моя жена должна была приготовить мне борщ». *Гнев* также рождается из-за несоответствия поведения другого человека Вашим ожиданиям, однако является следствием требований не к близкому, а к чужому человеку или ситуации: «Начальник должен был оценить мой труд», «Пробки и дождя сегодня не должно быть».

Чувство *вины* возникает, когда уже Ваше поведение не соответствует чужим ожиданиям, и является следствием обесценивания себя: «Я должен был вести себя по-другому». Эмоция *стыда* раскрывается как несоответствие Вашего поведения Вашим же ожиданиям, т.е. как несоответствие Вашего поведения Вашему идеальному образу самого себя: «Я должен был поступить по-мужски». Наконец, *тревога* является следствием катастрофических мыслей по типу «А что

если?» и возникает тогда, когда Ваше мышление оторвано от реальности и постоянно находится в будущем: «А что если мой муж попадёт в аварию?» Стоит ещё раз напомнить, что рассмотренные невротические эмоции в случае их чрезмерной длительности и интенсивности содействуют появлению различных телесных симптомов вегетососудистой дистонии, поскольку всегда проявляются телесно.

Необходимо заметить, что полностью избавиться от негативных эмоций не получится ни у одного человека в мире. Любая эмоция – это часть человека, борясь с которой человек борется сам с собой, что ведёт лишь к усилению эмоций и их проявлению в виде психосоматических проблем, поскольку борьба всегда порождает напряжение. К тому же попытка обретения абсолютного спокойствия приведёт лишь к чувству вины. Однако сделать эти невротические эмоции менее выраженными и длительными под силу каждому. В этом отношении важно не подавлять, а принимать, проживать и, главное, гасить эмоции путём проработки искажений в мышлении, тем самым сокращая время, в которое негативная эмоция управляет Вами. Говоря иначе, необходимо учиться вести и мыслить себя по-другому в ситуациях, вызывающих напряжение. Это будет способствовать тому, что постепенно Вы научитесь заменять неоправданные эмоции их здоровыми аналогами. Например, вместо тревоги Вы будете испытывать всего лишь лёгкое беспокойство и волнение, вместо вины – раскаяние и сожаление, вместо

стыда – огорчение и разочарование, вместо обиды и гнева – раздражение и недовольство. Альтернативные эмоции не будут вызывать такого сильного напряжения, какое возникает вследствие эмоций невротического толка.

§7. Каковы главные элементы человеческого характера?

Для закрепления следует ещё раз обозначить порочную цепочку, которая привела Вас к проблеме: негативные эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины, каждый раз сказывающиеся на Вашем телесном состоянии, возникли вследствие искажённого мышления в виде чрезмерных требований к себе, другим людям и миру в целом. В этой связи стоит упомянуть о том, что характер человека состоит из четырёх элементов – отношения к себе, к близким людям, к чужим людям и к труду. Так, Вы можете оценивать себя как целостную личность, наделённую многими положительными качествами, а значит, чувствовать себя уверенно, а можете заниматься самокритикой и поиском только своих отрицательных сторон, что будет потворствовать нерешительности и неуверенности в себе. Оба этих случая порождают соответствующие полярные установки «Я+» или «Я—».

То же самое и в отношении к другим людям. Вы можете принимать близких и чужих людей, а можете пытаться их переделать, исходя из своих представлений. В этих случаях мы имеем сопутствующие установки «Вы+» или «Вы—», если речь идёт о близких людях, а также «Они+» и «Они—», когда мы говорим о чужих людях. Наконец, Ваше отношение к деятельности может быть положительным, если

Вы работаете ради удовольствия, или отрицательным, когда Вы изо всех сил терпите свою работу ради получения денег или статуса. В данных ситуациях следует определить соответствующие установки «Труд+» и «Труд—». Главный смысл этой отсылки к компонентам человеческого характера состоит в том, что только постепенное формирование установок «Я+», «Вы+», «Они+» и «Труд+» как ориентиров Вашей новой жизни позволит Вам шаг за шагом избавляться от чрезмерных эмоций тревоги, гнева, обиды, вины и стыда. Однако это будет происходить только в том случае, если Вы научитесь смягчать соответствующие элементам характера требования к себе, другим людям и миру в целом.

Конечно, рассмотренные требования человека представляют собой далеко не единственный случай искажённого мышления – того способа мыслить, который неустанно сковывает Ваш организм цепями напряжения, а значит и тревожности. Поэтому крайне полезным было бы изучить и другие наиболее распространённые типы когнитивных искажений, именуемых также иррациональными верованиями, или фильтрами ограниченного мышления. Это позволит Вам со временем учиться обнаруживать в своём мышлении те барьеры, которые мешают Вам наслаждаться полноценной жизнью, свободной от различных проявлений негативных эмоций. Однако не менее важным для нас является и вопрос о том, как преодолевать эти ограничивающие фильтры искажённого мышления, иными словами, как перейти от вопроса

Чернышевского «Кто виноват?» к его же вопросу «Что делать?» Поэтому мы также кратко рассмотрим и способы преодоления этих фильтров, однако перед этим чуть подробнее поговорим о связи эмоций и мышления.

§8. Что является источником различных эмоций человека?

Большинство людей свято убеждены в том, что эмоции в них порождают не они сами, а другие люди или какие-то события или ситуации. Именно от таких людей мы часто слышим что-то вроде: «Ты меня обидел», «Он меня разозлил», «Зачем они тревожат меня?» Однако если исходить из такого миропонимания, можно прийти к выводу, что человек абсолютно неспособен управлять своей жизнью, поскольку его чувства определяются только тем, что происходит вокруг. Но если мы опросим сто человек, которых, скажем, только что уволили с работы, то наглядно убедимся в том, что все они будут испытывать разные эмоции. Кто-то расстроится, полагая, что больше не сможет найти такой же работы, кто-то легкоотреагирует на эту ситуацию, понимая, что такого специалиста как он оторвут с руками и ногами в любом другом месте, а кому-то вообще всё равно.

Стало быть, между событием и эмоцией существует нечто, что позволяет каждому человеку индивидуально реагировать на различные внешние стимулы. Это «нечто» и называется мышлением, которое определяет отношение человека к той или иной ситуации. Отныне следует понимать, что другой человек не может Вас обидеть, разозлить или встревожить, равно как и никакое событие само по себе не вы-

зывает в Вас страха или радости. Только Ваше мышление, только Ваше отношение к другим людям или ситуации создаёт Ваши эмоциональные реакции. В этой связи стоит пересмотреть своё отношение к себе, другим людям и жизни, чётко осознавая, что не другие люди Вас обижают и злят, а Вы сами обижаетесь и злитесь на других людей из-за своего искажённого способа мышления. Равным образом справедливы и обратные ситуации: не «Я тебя встревожил», а «Ты сам встревожился». При этом важно правильно проговаривать свои эмоции. Сравните: «Ты меня обидел!» и «Я обиделась, потому что считала, что ты должен был вести себя по-другому»; «Ты никогда меня не слушаешь!» и «Мне нужна твоя помощь».

Осознание того факта, что человек является творцом собственных эмоций, позволит Вам более продуктивно работать над собой. Именно Ваше искажённое мышление порождает в Вас негативные эмоции тревоги, гнева, обиды, стыда и вины, на которые Ваше тело всегда откликается разными симптомами: дрожью рук, потливостью ладоней, повышением давления, головной болью. Однако помимо эмоциональной и телесной реакций, источником которых являются Ваши мысли, существует ещё и поведенческая. Действительно, если Вы испытываете тревогу, то Ваше поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер, но если Вы разгневаны, то Ваши действия станут более решительными. Не вызовет сомнений и то утверждение, что Ваше поведение при-

водит Вас к определённомu результату, который может быть позитивным или негативным. Тем не менее, в несчастьях, т.е. отрицательном результате своей деятельности, многие люди упрямо обвиняют события и других людей, вместо того чтобы осознавать, что только их мышление приводит их к плохим результатам, и что только они сами являются творцами собственной жизни.

Таким образом, первопричиной телесных, эмоциональных и поведенческих реакций человека всегда является мышление. Понятно, что, будучи искажённым, мышление порождает негативные эмоции, которые телесно проявляются в виде неприятной симптоматики. В свою очередь, эти невротические эмоции приводят к неадаптивному поведению, следствием которого является негативный результат. Но хорошая новость заключается в том, что если постепенно изменять мышление, искореняя из него различные искажения, можно со временем в положительную сторону изменять свои эмоции и поведение, избавляясь от симптомов и добиваясь положительных результатов. Поэтому в работе над собой крайне важно смещать акцент с события и других людей на себя и своё мышление как источник эмоций.

Обобщая полученную информацию, стоит ещё раз обозначить ключевые положения. Любое внешнее или внутреннее событие так или иначе трактуется мозгом человека, порождая определённые мысли. В свою очередь, мышление обуславливает эмоциональную, телесную и поведенческую

реакцию человека. При наличии когнитивных искажений мышление будет порождать негативные эмоции, главными из которых являются тревога, гнев, обида, стыд и вина. Эмоции всегда проявляются телесно, но если они чрезмерно длительны и интенсивны, это порождает вегетативную симптоматику со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, респираторной и других систем организма. В зависимости от эмоций, человек определённым образом себя ведёт, что влияет на результат, который может быть позитивным или негативным, но за который ответственен только сам человек. Теперь следует перейти к непосредственному рассмотрению различных видов искажённого мышления и способов его исправления.

§9. Какие бывают виды искажённого мышления?

1. Фильтрация – концентрация только на негативных (тревожных, обидных и раздражающих) сторонах ситуации, вытесняющих её положительные моменты и отбрасывающих предшествующий позитивный опыт.

Например: «Мой сын всегда ведёт себя ужасно», «Мне бы понравилась эта девушка, если бы не её отвратительные духи», «Мне окружают плохие люди».

Что делать? Переключить внимание на позитивные стороны ситуации и на поиск способов решения проблемы, смотреть на события с разных точек зрения.

Ключевые слова: «ужасно», «страшно», «отвратительно», «невыносимо».

2. Поляризация – чёрно-белое видение мира, в котором все вещи и явления бывают хорошими или плохими, прекрасными или ужасными, и в котором нет места для компромиссов и полутонов, поскольку существуют только крайности.

Например: «Я должен всегда выглядеть идеально, или это будет позор», «Либо я сразу стану успешным человеком, либо всю жизнь буду неудачником», «Я не должен ошибаться, иначе стану посмешищем».

Что делать? Перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций, оценивать события в процентном отношении, постепенно снижая уровень своего максимализма и перфекционизма.

Ключевые слова: «или..., или...», «либо..., либо...», «всё или ничего».

3. Сверхобобщение – неоправданные обобщающие выводы из-за единожды произошедшего негативного случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на все события и явления.

Например: «У меня никогда ничего не получается», «Я никому не нужен», «Все мужики – козлы», «Все богатые люди – воры».

Что делать? Исходить из реальных фактов и конкретных доказательств, заменить негативные определения на нейтральные.

Ключевые слова: «все», «никто», «всё», «ничто», «никогда», «всегда».

4. Чтение мыслей – убеждённость в том, что человек знает чувства и мысли других людей или уверенность в том, что другие люди должны знать все желания человека.

Например: «Он думает, что я странная», «Она хочет от меня только денег», «Она должна понимать, что сейчас я хочу отдохнуть».

Что делать? Понимать невозможность точного знания того, о чём думают и что чувствуют другие люди, и невозможность обратной ситуации, подтверждать свои подозрения реальными фактами.

Ключевые слова: «он думает», «она считает», «он должен знать», «они должны понимать».

5. Катастрофизация – постоянное ожидание самых худших и самых ужасных сценариев развития событий.

Например: «А что если мой самолёт разобьётся?», «А вдруг на мою дочь нападут бандиты?», «А что если я заболēju и не смогу работать? Это кошмар!»

Что делать? Перестать раздувать из мухи слона, оценивать вероятность осуществления того или иного события, критически анализировать свои мысли.

Ключевые слова: «а что если...», «а вдруг...», «катастрофа», «кошмар».

6. Гиперболизация – преувеличение значимости проблем, масштабирование сложностей и минимизирование позитивных моментов явлений.

Например: «Стоять в очереди целый час невыносимо!», «Я не переживу, если он мне откажет!», «Ужасно, что мы опаздываем на день рождения!»

Что делать? Перестать преувеличивать размеры трудностей и видеть их реальные масштабы, тем более что человек

может выдержать практически всё.

Ключевые слова: «ужасный», «невыносимый», «огромный», «непомерный».

7. Персонализация – уверенность в том, что слова и действия других людей являются их непосредственной реакцией на человека, принятие ответственности за чувства других людей на себя.

Например: «Эти девушки смеются и смотрят на меня, значит со мной что-то не так», «Мой муж сегодня не в духе – это я его разозлила», «Я всё испортил».

Что делать? Найти доказательства своим предположениям, смотреть на ту или иную ситуацию глазами независимого наблюдателя.

Ключевые слова: «я», «меня», «мной», «мне», «обо мне».

8. Сравнение – постоянное сравнение себя с другими людьми с целью обнаружения своего превосходства, что приводит к разочарованию.

Например: «Я не такой везучий, как моя сестра», «Он гораздо лучше меня решает проблемы», «Мне не достичь такого успеха, какого достиг мой отец».

Что делать? Отказаться от сравнений, являющихся источником нестабильной самооценки, понимать, что у всех людей есть сильные и слабые стороны.

Ключевые слова: «лучше», «хуже», «успешнее», «сильнее», «достойнее».

9. Долженствования – необоснованно завышенные требования к себе, другим людям и миру в целом, отступление от которых недопустимо.

Например: «Я должен быть хорошим другом», «Я не должен испытывать страданий», «Окружающие должны меня одобрять», «Сегодня не должно быть плохой погоды», «Всё должно быть так, как я хочу».

Что делать? Допускать возможность ошибок, признавать уникальность других людей, заменять долженствования пожеланиями, т.е. альтернативными здоровыми мыслями и разумными предпочтениями по типу «Мне бы хотелось..., но это вовсе не означает...», «Я хочу..., но это не гарантирует...».

Ключевые слова: «должен», «обязан», «следует», «необходимо».

10. Обесценивание – отрицание важности происходящих событий посредством «сглаживания» своих недостатков, самообмана и оправдывания себя.

Например: «Мне задержали зарплату, ну и ладно!», «Мне бросила девушка, значит так и должно быть», «Это меня не касается!», «Кому какая разница?»

Что делать? Осознавать подлинную значимость собы-

тий и реалистично оценивать свои индивидуальные качества.

Ключевые слова: «ничего страшного», «так и должно быть», «ну и что».

11. Непереносимость дискомфорта – нетерпимость неприятных состояний, что приводит к избеганию дискомфортных ситуаций.

Например: «Вставать рано утром ужасно», «Я должен сейчас поесть, или это будет невыносимо», «Если мне откажут, я этого не переживу».

Что делать? Опирайтесь на предшествующий позитивный опыт аналогичных ситуаций, понимать реальную степень дискомфорта.

Ключевые слова: «невыносимо», «нетерпимо», «невозможно», «ужасно».

Обобщая рассмотренные фильтры искажённого мышления, иначе именуемые паттернами ограниченного мышления, или иррациональными верованиями, стоит ещё раз заострить внимание на том, что именно эти виды искажённого мышления и привели Вас к проблеме, день за днём «подтачивая» Ваше душевное состояние. Эти автоматические неосознанные мысли, заслоняющие от Вас реальность словно покрывало Майя, приводят к тому, что Вы постоянно живёте будто с закрытыми глазами, вредя сами себе

и не видя, как Вы это делаете. Поэтому крайне важно замечать и правильно определять у себя вышеуказанные когнитивные ошибки и опровергать эти неразумные верования. Постепенно вырабатывая у себя этот навык, Вы сможете существенно снизить уровень своей тревожности, а также длительность и интенсивность других негативных эмоций.

Однако представленные искажения мышления являются вершиной айсберга человеческого мировоззрения. За этими иррациональными верованиями кроются промежуточные убеждения, представляющие собой определённые ценности, установки, стереотипы и стратегии поведения, говоря иначе, долженствования, которые формируются в детском возрасте и определяют характер человека. В свою очередь, промежуточные убеждения вырастают из глубинных убеждений, которые можно свести к двум установкам – «Я плохой» и «Я беспомощный». Конечно, для полноценной работы над своим характером и мировоззрением необходимо вскрывать промежуточные и глубинные убеждения, однако в данной книге мы ограничимся вышеуказанными фильтрами искажённого мышления, проработка которых уже даст очень хорошие результаты. Способы изменения промежуточных и глубинных убеждений и иные методы изменения искажённого мышления будут подробно представлены в готовящейся книге «Настройки ума».

§10. Каковы пути избавления от вегетососудистой дистонии?

Выстраивая итоговую цепочку, приведшую Вас к проблеме, необходимо подчеркнуть, что телесные симптомы вегетососудистой дистонии, какими бы неприятными они не были, являются не признаком реального заболевания, а лишь следствием Вашего искажённого мировосприятия, напрягающего Ваш организм. Поэтому эффективная работа по избавлению от вегетативной симптоматики не может ограничиваться только телесными практиками. Путь избавления от разных проявлений вегетососудистой дистонии раздваивается как на внутреннюю работу с мышлением, т.е. с характером и мировоззрением, так и на внешнюю работу с телом. К этим сферам также добавится выполнение эффективных практических методик, но обо всём по порядку.

Как мы выяснили, *работа с мышлением* начинается с осознания того факта, что не сами события или ситуации и не другие люди вызывают в Вас те или иные эмоции, а только Ваше мышление, т.е. только Ваше отношение к этим событиям и другим людям создают Ваши эмоции. Однако если эти эмоции негативны, если они длительны и интенсивны, значит в Ваше мышление закрались искажения, которые нужно активно прорабатывать. Устраняя эти ограничивающие фильтры, Вы день за днём будете чувствовать себя лучше

как физически, так и душевно, поскольку только здоровое мышление может рождать здоровые эмоции, которые приводят к нормальным телесным и адаптивным поведенческим реакциям. В этом отношении нужно постепенно повышать самооценку, учиться ладить с людьми, не зависеть от мнения окружающих, убирать патологическую привязанность к другим и смотреть на любую ситуацию с различных точек зрения.

Говоря о *работе с телом*, мы имеем в виду необходимость занять активную жизненную позицию, которая включает в себя такие элементы, как физические нагрузки и занятия спортом, здоровый сон и правильное питание, осознанный отказ от вредных привычек и временное исключение алкоголя и кофеина. Также важно укреплять мышцы спины и позвоночника, посещать массаж и бассейн, выполнять пробежки и прогулки на свежем воздухе, делать релаксацию лица и диафрагмы, заниматься расслабляющим дыханием животом и медитативными практиками. И пусть Вас не пугает этот перечень. Не стоит хвататься за всё сразу и ставить чемпионские рекорды: это приведёт к излишнему напряжению, чувству вины и раздражению. Только сначала Вам будет казаться, что Вам ни за что не осилить всех рекомендаций этой книги. Но, шаг за шагом внедряя их в жизнь, Вы почувствуете кураж и уже не сможете остановиться в работе над собой.

Вопросы для самоконтроля

1. На какие два отдела подразделяется нервная система человека и за что каждый из них отвечает?
2. Какие функции выполняют симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы?
3. Зачем человеку нужна реакция «Беги или сражайся»?
4. Что такое вегетососудистая дистония?
5. Каковы причины телесных симптомов вегетососудистой дистонии?
6. Какова связь вегетососудистой дистонии и повышенного уровня тревоги?
7. Каковы наиболее частые симптомы вегетососудистой дистонии?
8. Как отличить реальную болезнь и симптомы вегетососудистой дистонии?
9. Что такое принцип золотой середины в отношении здоровья?
10. Каковы истоки и причины симптоматики вегетососудистой дистонии?
11. Почему нет смысла убирать симптомы по отдельности?
12. Можно ли испытывать симптом, не испытывая при этом тревожность?
13. Почему нельзя обращаться за помощью на различные

интернет-форумы?

14. Почему симптомы вегетососудистой дистонии могут меняться?

15. Как требования человека к себе, другим и миру влияют на его эмоции?

16. Каковы источники формирования требований и долженствований?

17. К чему приводят постоянные требования человека?

18. Что является источником эмоций тревоги, гнева, стыда, обиды и вины?

19. Что представляют собой эти негативные эмоции?

20. Из каких четырёх элементов строится характер человека?

21. Как связаны мышление и эмоции человека?

22. Какие виды искажений могут присутствовать в мышлении человека?

23. Каковы способы проработки этих искажений?

24. Каким образом соотносятся тревога и искажённое мышление?

25. Что нужно делать, чтобы избавляться от вегетососудистой дистонии?

Основные выводы из главы «Вегетососудистая дистония»

- **Вегетососудистая дистония** – это разбалансировка симпатического («педаль газа») и парасимпатического («педаль тормоза») отделов вегетативной нервной системы, которая регулирует работу внутренних органов независимо от желаний человека, подстраивая организм под внешние или внутренние события.
- **Вегетососудистая дистония** – это неправильная работа сосудов, которые сужаются, когда нужно расширяться, и расширяются, когда нужно сужаться.
- **Причины симптомов вегетососудистой дистонии** – повышенный уровень тревоги, гиподинамия и искажённое мышление (требования к себе, к другим людям и к миру), порождающее постоянные негативные эмоции стыда, гнева, обиды, вины и тревоги, которые всегда проявляются телесно.
- **Причина повышенного уровня тревоги** – возросшее вегетативное нервное напряжение, возникающее из-за того, что «педаль газа» постоянно наполовину нажата, что приводит к «истончению» нервной системы и более острому ощущению симптомов, которые начинают доходить до мозга, **но которых человек не боится.**
- Поскольку **симптомы проявляются телесно**, человек ошибочно начинает лечить только тело, что не приносит ре-

зультата в отрыве от работы с мышлением.

- **Симптомы могут меняться**, поэтому борьба только с симптомами бесполезна: при неизменном уровне тревоги один симптом будет постоянно сменяться другим.

- **Симптомы** – это следствие тревожности, с понижением уровня которой они будут проходить, поэтому нельзя вызывать симптом, не испытывая тревожность.

- **Симптомы** существуют за счёт того, что человек пытается их избежать.

- **Вегетососудистая дистония** – это не болезнь, а сугубо психологическая и поведенческая проблема.

- **Вегетососудистой дистонии** как медицинского диагноза не существует, но врачи ставят её, когда не знают, какой диагноз поставить человеку, а диагноз рождает болезнь.

- Зачастую **врачи не объясняют**, что происходит с человеком, и он начинает себя «накручивать», т.к. отклонений от нормы по итогам медицинского обследования нет, а симптомы постоянно увеличиваются.

- Избавление от вегетососудистой дистонии лежит в сфере работы как над **телом**, так и над **мышлением**.

- **Работа с мышлением**: осознание того, что не событие или другие люди рождают эмоции человека, а он сам создаёт свои эмоции отношением к событиям и людям; не подавление, а гашение негативных эмоций путём проработки искажённого мышления.

- **Работа с телом (активная жизненная позиция)**:

физические нагрузки и занятия спортом, здоровый сон и правильное питание, осознанный отказ от вредных привычек и временное исключение алкоголя и кофеина, укрепление мышц спины и позвоночника, массаж и бассейн, укрепление спины и позвоночника, пробежки и прогулки на природе, релаксация лица и диафрагмы, расслабляющее дыхание животом и медитация.

Три правила поведения

Для преодоления проблем, связанных с повышенным уровнем тревожности, будь то симптоматика вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия или различные страхи и фобии, Вам отныне нужно постоянно соблюдать три простых правила. Первое из них – это *обет молчания*, который подразумевает абсолютное исключение обсуждения Ваших симптомов и страхов, чтения медицинской литературы, просмотра тематических интернет-форумов и социальных сообществ. Вам необходимо перестать фокусироваться на различных источниках информации, прекратить размышления о причинах своего состояния и устранить самокопание с вопросами из серии: «За что мне это?» «Почему я?», «В чём причина?»

Также важно избегать подкрепления своей проблемы в семье, поскольку родственники начинают проявлять жалость, беспокойство, чрезмерное внимание, что приводит к закреплению в Вашем тревожном сознании ложного убеждения в том, что Вы действительно больны. Поэтому с родными нужно вести себя так, как будто проблемы вообще не существует. К тому же «обычный» человек никогда не поймёт Ваших состояний, поэтому всё, что Вы можете от него услышать – это типичные фразы вроде таких: «Не забивай себе голову глупостями!», «Ты просто придуриваешься!» Иными

словами, «здоровый» человек никогда не поймёт того, как обычная поездка на автобусе и рядовой поход в парикмахерскую могут быть сродни настоящему подвигу, сопоставимым с полётом в космос или получением золотой олимпийской медали. При этом следует понимать, что рассказ о Вашей проблеме психотерапевту или врачу не является нарушением обета молчания. Более того, Вам нужно пройти полное медицинское обследование, чтобы понять, что Вы здоровы и что причиной Ваших состояний является только повышенный уровень тревожности.

Вторым правилом, без которого невозможно преодоление Вашей проблемы, является тактика «*Победитель*».

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.