

**ДОКТОР  
АНДРЕЙ КУРПАТОВ**



**КАК ПОБЕДИТЬ  
ПАНИЧЕСКИЕ  
АТАКИ**

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА**

Андрей Курпатов

**Как победить панические атаки**

«Курпатов А.В.»

2013

## **Курпатов А. В.**

Как победить панические атаки / А. В. Курпатов — «Курпатов А.В.», 2013

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. Книга также выходила под названиями «4 страшных тайны. Паническая атака и невроз сердца» и «Средство от вегетососудистой дистонии».

© Курпатов А. В., 2013

© Курпатов А.В., 2013

# Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава первая	9
Несимпатичная симпатика	10
Парасимпатические сюрпризы	15
Из стресса в стресс переходя...	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Андрей Курпатов

## Как победить панические атаки

### 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 Ваши,  
Андрей Курпатов*

## Введение

Всех людей можно разделить на две группы – одни (это счастливики) даже не догадываются о существовании вегетососудистой дистонии<sup>1</sup>, 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 «малосущественное», плечами пожмут: «Вегетососудистая дистония у вас, не беспокойтесь, идите к богу». 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).

---

<sup>1</sup> 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 какое-то 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, высказываю 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 вегетикой 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, гоняя 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, пытаемся

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 взаимопонимание<sup>2</sup>, 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

---

<sup>2</sup> 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, ладошки 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 изготовленный природой механизм «защиты» животного превратился в настоящую «ахиллесову пяту» человека.

## **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.