

Все беды от нервов

В середине прошлого века в США вышла книга Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить». Триумфально обойдя весь мир, к концу века она дошла и до наших краев. Мы с интересом прочли ее, но беспокоиться не перестали. Нам только дай повод, и мы не будем находить себе места, тревожась за мужа, ребенка, близких, собаку, кошку, мышку... Что же это творится с нами?!

Состояние неоправданной напряженности и тревожности называется бытовым неврозом. Человек, живущий в постоянной тревоге, несчастлив. Он испытывает дискомфорт – в противоположность человеку счастливому, пребывающему в состоянии гармонии с миром. Тот, кто живет ожиданием будущих неприятностей и ощущает опасность, своим напряжением в значительной мере способствует их возникновению. А если у человека есть склонность к бытовому неврозу, то из любого события он создает причину для заболевания. Кроме того, свое напряжение он передает окружающим, создает проблемы и даже способствует возникновению болезней у близких людей. По наблюдениям за пациентами нашего центра, сегодня до 80% людей имеют подобный невроз, причем существует он и у подростков.

Как-то в беседе с молодым человеком я сказала: «Окружающий мир поддерживает тебя», на что юноша возразил: «Ну что вы, там же кругом одни засады!» Живя с ощущением, что кругом «засады», мы сами себя погружаем в бытовой невроз и создаем причины для других заболеваний. Например,

спазма сосудов и ишемической болезни сердца. Бытовой невроз вызывает и такие заболевания, как симптоматическую гипертензию (гипертонию) и остеохондроз.

Доисторический человек поочередно становился то охотником, то добычей. Мышечное напряжение было дано ему от природы, чтобы убежать или догонять. Но сейчас убежать и догонять нам приходится куда реже. И постоянное «холостое» напряжение мышц – особенно шеи и спины – вызывает сжатие и дистрофические нарушения в межпозвоночных дисках. Это и называется остеохондрозом. В результате зажимаются нервные корешки, нарушаются функции различных органов – немеют руки и ноги, возникают неприятные ощущения в пояснице, головная боль...

Чтобы устранить причину болезни и избавиться от непри-

ятных симптомов, надо уменьшить внутреннее напряжение, научиться жить в покое и гармонии с самим собой и с миром, не порождая лишних конфликтов. Напряженный человек передает беспокойство окружающим, и те реагируют на него тоже беспокойством. То есть, если я к тебе пришел, а ты собираешься «либо убежать, либо



наш автор



Елена Никитина,
главный врач
медицинского
центра «Надежда»,
психотерапевт

«догонять», то меня это настораживает и мой организм напрягается. Живя в готовности к атаке или к защите, мы, во-первых, порождаем больше конфликтов, а во-вторых, настолько изнашиваем свою адаптивную систему, что в момент, когда действительно нужно приспособиться к каким-то сложным условиям, испытываем нехватку сил и энергии.

Но почему именно сейчас так катастрофически возросло число больных бытовыми неврозами? Причин несколько.

Во-первых, современный мир меняется настолько быстро, что люди оказались к этому не готовы. Мы не успеваем приспособиться к изменениям! А важно и самим научиться принимать перемены с радостной готовностью, и передать это чувство детям. Взрослые должны научить молодых людей быстро реагировать на незнакомые ситуации – встречать их с любопытством, а не страхом. Ребенок рождается с интересом к миру, и если ему постоянно не напоминать, что мир опасен, то жить он будет счастливее.

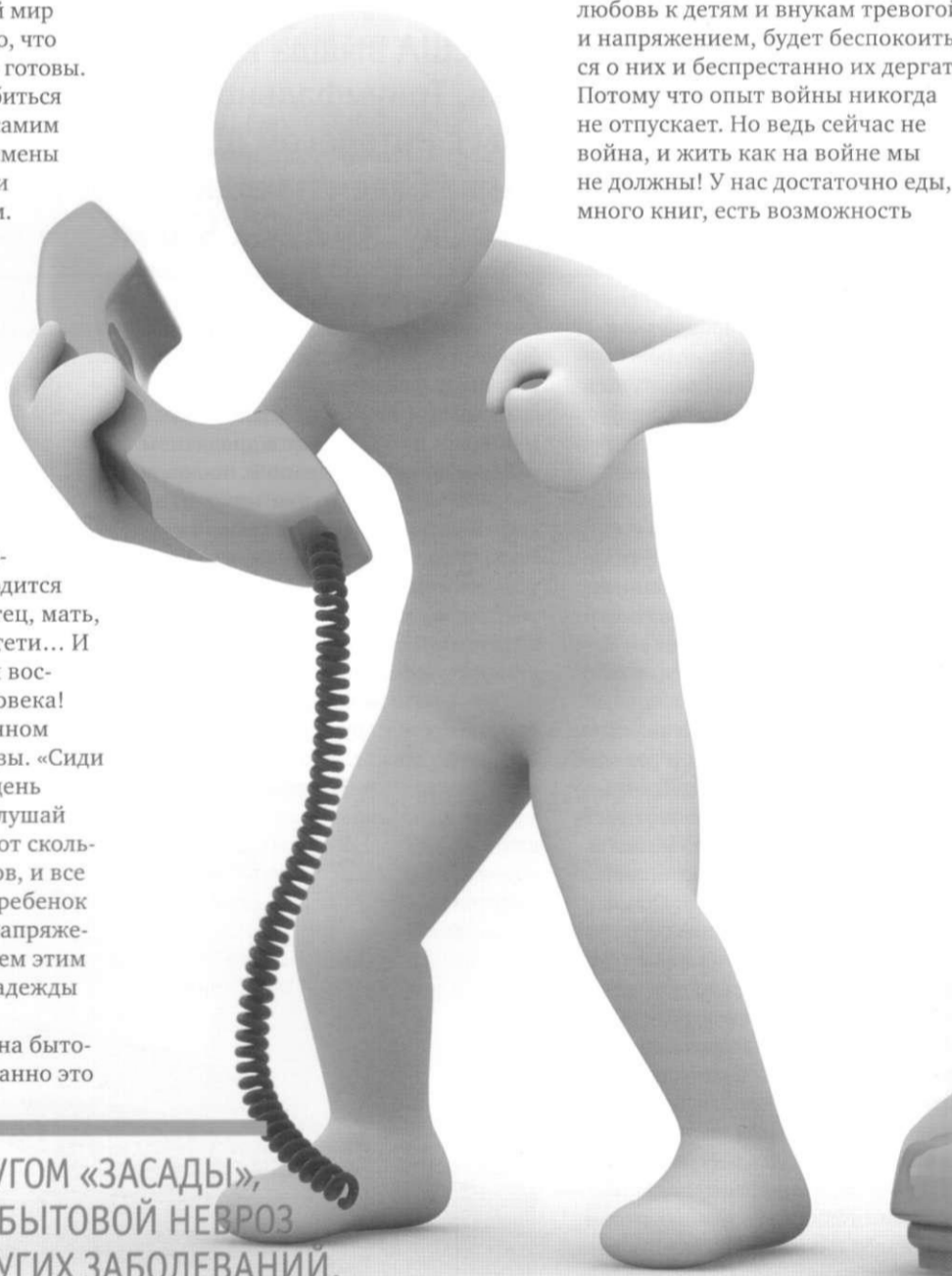
Во-вторых, на одного ребенка в семье часто приходится воистину «семь нянек»: отец, мать, бабушки, дедушки, дяди, тети... И все считают своим долгом воспитывать маленького человека! А воспитание в традиционном понимании – это директивы. «Сиди ровно!», «мой руки!», «надень шапку!», «не вертись!», «слушай старших!», «не шуми!» – вот сколько восклицательных знаков, и все ему! Не удивительно, что ребенок находится в постоянном напряжении, не понимая как со всем этим справиться и оправдать надежды взрослых.

Еще одна важная причина бытовых неврозов – как бы странно это

не прозвучало – сложная история нашего народа. Весь прошлый век, начиная с революции, каждое последующее поколение отрицало и порицало жизнь предыдущих. Таким образом мы лишали себя стабильности и жизненной энергии, которые, если существует преемственность поколений, передаются от родителей к детям. Жизнь распорядилась так, что молодые люди в нашей стране часто ничего не знают про своих бабушек и дедушек, а значит, не могут воспользо-

ваться силой, мудростью и опытом преодоления кризисных ситуаций, которые есть в каждом роду.

Но есть и страшный опыт! Нам сложно представить, что пришлось пережить людям, прошедшим войну. Человек, который мерз в болоте, на которого падали бомбы у которого погибали близкие, испытывал такой ужас, что хочет он того или нет, но всю оставшуюся жизнь его будут преследовать тревога и напряжение. И вот – в годы войны молодая женщина, а сегодня бабушка будет невольно подменять любовь к детям и внукам тревогой и напряжением, будет беспокоиться о них и беспрестанно их дергати Потому что опыт войны никогда не отпускает. Но ведь сейчас не война, и жить как на войне мы не должны! У нас достаточно еды, много книг, есть возможность



**ЖИВЯ С ОЩУЩЕНИЕМ, ЧТО КРУГОМ «ЗАСАДЫ»,
МЫ САМИ СЕБЯ ПОГРУЖАЕМ В БЫТОВОЙ НЕВРОЗ
И СОЗДАЕМ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

работать и путешествовать. Мы можем жить интересной жизнью и быть счастливыми.

Для психотерапевта в любой войне есть только побежденные. Они появляются у нас в кабинетах через поколения и несут на себе отпечатки военных кошмаров. Как нам сегодня относиться к тем событиям? Не обвинять кого-то, а осмысливать, каким непростым был путь наших семей. И радоваться, что можем жить иначе – в мире, любви и радости.

Мы разучились видеть в жизни хорошее – это тоже причина напряжения и тревоги. Ищите позитив везде: в природе, в погоде, в людях, в детях, в музыке. Даже в болезни! Просыпаясь, отмечайте, что в вашем состоянии улучшилось – меньше болит голова, меньше немеет рука... И не говорите о том, что болит. Тогда с каждым днем вы будете чувствовать себя лучше и лучше. Это важнейший постулат для выздоровления, поскольку нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые пациенты.

Больной, обращаясь к врачу, хочет знать диагноз. Но диагноз – всего лишь схема, которую создали врачи, чтобы понимать друг друга. Это в некотором смысле условность. Десять человек с одинаковым диагнозом болеют по-разному, у каждого своя причина болезни и свой метод лечения. Ведь не диагноз лечит человека, а человек лечится сам!

И еще важно не забывать, что мир держится на законе сохранения: если вы распространяете вокруг себя тревогу и напряжение, их же получаете в ответ от окружающих. А если любовь и радость, то и вам ответят радостью и любовью. ■

