

ДОКТОР ФОМИН

СБРОСЬ СТРЕСС

 **УНИВЕРСИТЕТ** | ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
СИНЕРГИЯ | ДОМ

Содержание

От автора	4
Глава 1. Портрет современного человека.	5
Каковы же проблемы современного человека?	5
Глава 2. Физиология стресса, или «Все болезни от нервов»	15
Что же такое стресс?	15
«Все болезни от нервов»	19
Глава 3. Кому нужна эта психотерапия	28
Сколько длится психотерапия?	30
Спасение утопающих — дело рук самих утопающих, или Красный, белый, голубой — выбирай себе любой	32
Глава 4. Интеллект — это не только способность умножать в уме	38
Эмоциональный интеллект	41
Глава 5. Психологическая травма как основа стресса.	48
Где прячутся наши страхи, беды и зажимы	50
Глава 6. Мыши в голове, ментальные ловушки и Бермудский треугольник ролей.	68
Ментальные ловушки	72
Треугольник Карпмана	82
Послесловие	94

От автора

Хронический стресс превращает жизнь в ад. Шопинг, алкоголь, тусовки, ночные зажоры – все это «зефирки» для прикрытия накопившейся тревоги и разочарований. Невозможно, да и не нужно, вечно бегать от себя. На это тратятся лучшие годы жизни и бесценное здоровье. Время и приходящая с годами мудрость латает душевные дыры, но здоровье уже не вернуть. Примите тот факт, что ДУШЕ ТОЖЕ НУЖНО ИСЦЕЛЕНИЕ. Психическое здоровье – это такая же часть нас самих, как печень и легкие, только потрогать его нельзя. Принцип «само рассосется» не подходит ни к физическим болячкам, ни к психическим. Любая болезнь имеет тенденцию к ухудшению. Кроме, разве что, ветрянки.

Книга, которую вы держите в руках, расскажет о природе негативного стресса и поможет справиться с ним. Буквально с первой главы будут даны упражнения, которые помогли сотням моих пациентов. Помогут и вам!

Глава 1.

Портрет современного человека

Далай Лама как-то сказал: «Человек вначале жертвует своим здоровьем для того, чтобы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том, что не жил».

Каковы же проблемы современного человека?

Давайте рассмотрим наши типичные стереотипы поведения, приводящие к состоянию стресса.

Люди очень много тревожатся, и палитра предметов беспокойства бесконечна: будущее, прошлое, настоящее, личная реализация, страхи и тому подобное. Ощущение, что тебе хорошо сейчас, именно в эту минуту — очень редкое. Даже в те, далеко не частые моменты жизни, когда можно по-настоящему расслабиться, мы с трудом отпускаем свои смутные мысли и тревоги. Даже романтическая поездка с любимым (любимой) в экзотическую теплую страну с красивым пляжем, океаном, рассветами и закатами сопровождается неконтролируемым потоком мыслей, провоцируемых чувством страха и тревоги. Под гнетом подобных

мыслей люди начинают заливать себя алкоголем, ведь это классический транквилизатор, то есть противотревожное средство... Так рождаются все анекдотичные истории и сюжеты из комедийных сериалов про «наших на турецком пляже».

...И менее веселые истории тоже.

Пример из практики

Екатерина, 52 года. Топ-менеджер финансовой корпорации. Разведена, есть дочь. Причина обращения к психотерапевту — частое чувство тревоги, напряжения, головные боли, повышение артериального давления, носовые кровотечения. Пришла по направлению терапевта, так как клинические анализы в норме и физиологической патологии не выявлено.

На консультацию явилась красивая, ухоженная женщина, по виду которой никогда не догадаешься о внутренних проблемах. Из разговора я выяснил, что живет она в состоянии постоянного стресса уже очень много лет. Это конфликты в семье и на работе. Большую часть времени проводит на работе. Личной жизни нет. Зато каждый год происходит рост в карьере и доходе, растут полномочия, что и удерживает ее от добровольного увольнения.

Фактически у Екатерины есть деньги и полная обеспеченность, возможность реализовать любое желание. Однако у нее нет времени, здоровья, личной жизни и удовлетворения от достижений.

После курса психотерапии здоровье наладилось, появился собственный бизнес и романтические отношения. Что конкретно я делал? Во-первых, применил мой любимый эриксоновский гипноз, чтобы снять остроту состояния и устранить психосоматические расстройства. В итоге прошли головные боли и эпизоды повышения артериального давления, снизилась интенсивность тревоги.

После этого, в идеале, нужно корректировать целеполагание, мотивацию и менять тактику и стратегию всей жизни. В таком деле бесспорный помощник — коучинг (*т. е. тренинг, помогающий достичь некой жизненной цели — Прим. ред.*). С помощью правильных вопросов коуча (тренера) человек сам находит именно тот ответ, который ему больше всего подходит, и это дает драйв для изменений в жизни!

Зависимости

Одна из типичных проблем нашей богатой стрессами жизни — возникновение всякого рода зависимостей. Зависимость, или аддикция, — это навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия — последствия психологического, социального и медицинского характера. Любая зависимость исходит из стремления (обычно неосознаваемого) исказить свою реальность, сделать ее более привлекательной.

Какие бывают зависимости

- **Алкогольная**

Наиболее распространенная. На выпивку легко «подсесть», поскольку алкоголь обладает анксиолитическими (противотревожными) свойствами и способен повышать настроение. Приятная замена таблеткам, если не брать во внимание тяжелое похмелье.

Сначала алкоголь потребляют ситуативно, когда хочется «запить проблему». Потом потребность и устойчивость к алкоголю возрастает и хочется пить чаще и больше.

- **Наркотическая**

Наркотики тоже употребляют ради искажения реальности и облегчения эмоциональных состояний.

- **Курение**

Зависимость возникает, когда табак становится необходимым элементом поддержания нормального функционирования организма.

- **Лекарственная**

Возникает в процессе приема лекарственных препаратов, так или иначе облегчающих состояние. Нередко формируется зависимость от вроде бы безопасных и безрецептурных лекарств. Например, обезболивающих или противокашлевых. Со временем дозы лекарств увеличиваются, и растёт страх их отсутствия или возможной отмены, патологическое нежелание отказаться от них. Наиболее распространена зависимость от капель для носа — так называемый медикаментозный ринит. Когда появляется насморк, многие сами назначают себе лечение — капли в нос. Как известно, капли не лечат насморк, их единственный эффект — снятие заложенности и устранение затруднённого носового дыхания. (Так работает общее действующее вещество этого препарата — адреномиметик. Он сужает кровеносные сосуды, устраняя отек слизистой.) Однако в результате постоянного применения возникает полная неспособность сосудов самостоятельно регулировать свой тонус и заложенность носа проходит только под действием лекарственного средства. Люди с такой зависимостью становятся очень нервными и раздражительными.

- **Зависимость от Интернета**

Это вариант альтернативной реальности, где люди пропадают годами. Начиная с утреннего просмотра социальных сетей и пролистывания ленты, заканчивая онлайн-играми и, казалось бы, безобидным чтением новостей, где человек может ввести себя в заблуждение тем, что он просто удов-

летворяет свое любопытство и хочет быть в курсе всего. Даже находясь в компании друзей в кафе, мы погружаемся в этот прекрасный виртуальный мир. Иногда доходит до смешного: например, моя жена любит переписываться со мной, находясь в ванной, хотя мы можем пообщаться и вслух.

- **Расстройства пищевого поведения**

Чаще всего это булимия (патологическое обжорство). То состояние, когда все проблемы хочется заесть чем-то вкусеньким из холодильника, особенно ночью. Это связано с избытком стрессового гормона кортизола (о котором мы еще поговорим). Обратная ситуация — анорексия. Это синдром, который заключается в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании.

- **Шопоголизм**

Это неумемное совершение необдуманных покупок — вид зависимости, особенно распространенный среди женщин. Абсолютно безвредный для организма. Вредит только личному бюджету. Покупка ненужных вещей — своего рода антидепрессант, помогающий ненадолго поднять настроение. Шопоголизм — эффективный, но временный способ заполнить внутреннюю пустоту. Обычно он помогает до утра следующего дня или даже до вечера, когда начинает грызть чувство вины за потраченные деньги. Людям с такой склонностью рекомендую не пользоваться кредитными картами, а расплачиваться наличными, чтобы контролировать расходы. Еще один метод профилактики: не покупать вещи сразу, а откладывать покупку как минимум до следующего дня. Это намного снижает риск необдуманных покупок.

- **Зависимость от секса**

На первый взгляд, казалось бы — что здесь плохого? Секс — это очень приятно и занимательно. Однако, как и любая зависимость, чрезмерное увлечение уводит в сторону от реальности. Секс становится целью всей жизни: постоянные мысли о нем, поиск партнера на ночь, снижение эффективности в работе, отсутствие иных увлечений в свободное время. Результат: отсутствие семьи и возможность поймать венерический букет вместо свадебного. К тому же чем чаще зависимый от секса человек меняет партнеров и чем больше половых актов происходит, тем более неудовлетворенным он себя чувствует.

- **Трудоголизм**

В этом варианте зависимости работа становится единственным настоящим увлечением в жизни. Из сферы интересов уходит семья, друзья, весь окружающий мир, любое хобби. Безусловно, карьерный рост и увеличение прибыли важны для каждого из нас, как и удовлетворение работой, — удовлетворение личностных интересов и потребностей (в том ощущение своего призвания, потребность приносить пользу обществу и т. п.). Однако в какой-то момент сама работа начинает терять смысл и всегда остается чувство неудовлетворенности качеством выполнения своих обязанностей. Зачастую трудоголизм связан с так называемой сублимацией. Сублимация — это психологический защитный механизм. Он заключается в перераспределении психического напряжения путем направления его на достижение значимых целей. Например, не складывается личная жизнь, и человек начинает выкладываться на работе, обеспечивая себе успех в этой сфере. Но когда работа воспринимается как единственно важное, что есть в жизни, ее потеря становится личной катастрофой.