

**ДОКТОР ФОМИН**

# **СБРОСЬ СТРЕСС**

 **УНИВЕРСИТЕТ** | ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
**СИНЕРГИЯ** | ДОМ

## Содержание

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