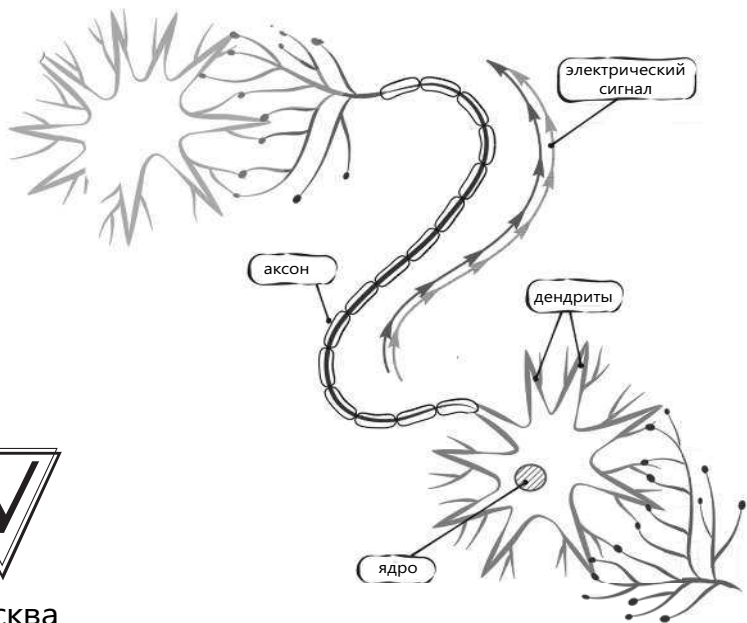


Андрей Русских

ВСД, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ, НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ: ПОЛНЫЙ КУРС ИЗБАВЛЕНИЯ



Москва
Издательство АСТ

УДК 616.8
ББК 56.12
Р89

Русских, Андрей.

Р89 ВСД, панические атаки, навязчивые мысли: полный курс избавления / А. Русских — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (Авторские методики: психология и здоровье).
ISBN 978-5-17-094402-6.

Эта книга — практический курс, рассчитанный на 3–4 месяца применения методик и техник, чтобы окончательно освободиться от навязчивых мыслей, справиться с паническими атаками, разглядеть в себе собственные возможности и научиться владеть умом.

УДК 616.8
ББК 56.12

Научно-популярное издание

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ: ПСИХОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Андрей Русских
ВСД, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ, НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ:
полный курс избавления

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Выпускающий редактор *Елизавета Павленко*
Технический редактор *Наталья Чернышева*
Дизайнер обложки *Валерий Павленко*
Компьютерная верстка *Веры Брызгаловой*

Подписано в печать 25.07.2020. Формат 70x90/16. Усл. печ. л. 23,4.
Печать офсетная. Гарнитура Segoe UI. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 - книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU • Интернет-магазин: book24.ru

«Баспа Аст» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru • Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2020

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей

Сертификация – қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-094402-6.

© Андрей Русских
© ООО «Издательство АСТ»



ВВЕДЕНИЕ

Несколько слов о себе

В моей истории нет ничего удивительного, собственно, все, как и у большинства. Родился я в небольшом городе в Белоруссии, в благополучной, но не богатой семье.

Вообще, детство у меня было замечательное, меня не обделили вниманием и заботой, на праздники всегда дарили подарки, да и в школе, до определенного времени, все было отлично. И у меня была, как сказали бы многие, самая лучшая в мире бабушка, которая больше всего принимала участие в моем воспитании, часто баловала меня, хотя иногда бывало доставалось на пряники.

В юности у меня были неплохие спортивные данные, и я часто ездил на различные соревнования, получал грамоты, но, в общем, ничего особенного.

Не буду слишком углубляться в историю своего детства и перейду к более важному, с чего все у меня началось.

Как уже говорил, до некоторого возраста все шло хорошо, но в какой-то момент я стал замечать, что мне стали уделять меньше внимания, к которому на тот момент я уже привык, это проявлялось и в школе, и дома. С того времени и пошли различного рода переживания и недовольства, стали проявляться комплексы, а признаки навязчивого состояния, как я вспоминаю, у меня присутствовали уже в 12-13 лет, по крайней мере, какие-то эпизоды тогда уже были.

Я мог часами заморачиваться на какой-нибудь ерунде, хотя тогда мне это совсем не казалось ерундой.

В дальнейшем моя жизнь протекала периодами благополучия и периодами сильного стресса, так продолжалось большую часть моей жизни, лет до 33. Бывало какие-то мысли, связанные то с моей неуверенностью, то с внешностью, то с друзьями, а то и с какими-нибудь ситуациями, могли очень долго не отпускать, и мне казалось так важно об этом думать, что я мог днями напролет только и думать об этом,

пытаюсь найти какой-то ответ. Мне казалось очень важным что-то надумать, сообразить, чтобы жизнь вернулась в свое нормальное русло.

Особенно остро проблема с так называемым в психологии ОКР проявилась в первый год службы в армии, когда условия складывались таким образом, что очень сложно было переключиться с каких-то досаждающих мыслей, и, конечно, влияла сама обстановка. Правда, к концу службы все несколько изменилось, я бы сказал, что меня отпустило, я стал снова радоваться жизни, общению со знакомыми и друзьями, у меня снова стали появляться какие-то интересы и увлечения. Этот период продолжался с некоторыми моментами спада и улучшения несколько лет.

А в 26 лет жизнь свела меня с замечательной женщиной, она была старше меня на 10 лет, но очень живой, открытой и мудрой. Тот период жизни я вспоминаю, как один из самых замечательных в моей жизни, хотя проблемы с моими многочисленными комплексами и навязчивостями продолжали досаждать, но как-то все сглаживалось, и в первую очередь благодаря ей, она могла поддержать и вернуть настроение.

Но ближе к 30 все пошло наперекосяк, последующие несколько лет жизни стали для меня просто кошмаром. Из-за своего чрезмерного эгоизма я потерял самого дорогого мне человека. Потом мне пришла идея создать свой бизнес, мне тогда казалось это решением всех моих проблем, но на тот момент я не имел никакого представления, как вообще этим заниматься, мне просто почему-то казалось, что все должно получиться.

Не буду вдаваться в подробности, но несложно догадаться, чем все закончилось. Я быстро потерял деньги, заработанные в России и вырученные с моей квартиры. А далее — глубокая депрессия, которая перетекла в мое, уже ставшее для меня родным, ОКР, только уже в более острой форме. А через какое-то время случился первый приступ паники, тогда я еще не знал, что это такое, и не придавал особого значения, пока это не повторилось. В общем, тот период, длившийся около года, я вспоминаю как в коматозе.

Пытаясь решить свои проблемы, я проявлял некоторую смелость, сам искал и обращался к 4 психологам. 3+1, так

я называю их про себя, потому что трое вообще были бесполезны, а четвертого, как я стал понимать потом, я просто не смог тогда услышать, хотя он и говорил мне нужные вещи. А однажды я даже успел полежать в больнице, это произошло после очередного срыва, на следующий день я сам собрался и, понимая, что нужно что-то делать, обратился в местный психоневрологический диспансер за помощью, где меня вроде как внимательно слушали, потом направили к психотерапевту, который, выслушав, но ничего не пояснив, назначил антидепрессант и сразу предложил полежать в их психлечебнице. Там я был 10 дней, кололи какие-то лекарства, пару раз спрашивали, как себя чувствую, но реального лечения я там вообще не нашел и до сих пор не понимаю, зачем вообще в такие заведения отправляют подобных мне людей.

В общем, я сделал вид, что у меня все хорошо, меня выписали, на этом я твердо поставил точку со всеми этими государственными заведениями.

А далее, на фоне продолжающихся ОКР и ПА, произошло несколько странное событие, которое и определило все дальнейшее направление моей жизни. Случилось это во время очередного приступа паники в магазине, когда я бродил и выбирал какие-то продукты.

Накативший тогда приступ резко привел меня в такое отчаяние, что мне захотелось все закончить прямо в эту секунду, я настолько к тому времени устал физически и морально, что не было не то что сил что-либо делать, а просто уже совсем ничего не хотелось. Вот тогда и произошло кое-что удивительное, о чем я расскажу в этой книге, а также о многом другом, что, уверен, поможет вам решить ваши внутренние проблемы, если, конечно, вы будете применять описанное.

Где-то к 34 годам, изучая различную информацию и используя полученные знания, многие мои внутренние проблемы начали отступать, хотя и многое еще продолжало сильно беспокоить и навязываться, бывало что-то захватывало и подолгу не давало покоя. Но улучшения стали явными, и все чаще стали проявляться периоды, которые я бы мог назвать периодами настоящего комфорта и удовольствия. Все потихоньку в моем внутреннем мире стало налажи-

ваться, но оставалась еще очень непростая ситуация в финансовой сфере.

Ни постоянной прописки, ни жилья, ни стабильной работы — ничего этого не было. Самое интересное, я стал замечать про себя мое отношение к данному раскладу дел, я смотрел на все это спокойно, разве только эпизодами с легкой тревогой. Меня просто перестало напрягать то, что у меня ничего нет, зато я действительно стал чувствовать себя стабильно хорошо, и начала проявляться уверенность.

К тому времени от своего приятеля я уже знал про блоггинг, уже создал свой сайт и начал писать какие-то статьи. Я познакомился с людьми по раскрутке и продвижению сайтов, и понял, что есть возможность начать свое новое дело, даже не имея каких-то финансовых средств.

Потом я стал сознавать, что своими знаниями и опытом могу помочь людям, хотя еще не умел доносить материал. Короче, все слилось к одному: я стал видеть возможность помочь себе и другим.

Но признаюсь, как есть: свой сайт я стал вести в первую очередь для себя, чтобы не забывать самое важное, вроде дневника, ну и, конечно, надеясь в будущем построить на этом свое дело, создать для начала дополнительный источник дохода, это было моей движущей силой. И уже только потом — стремление помочь тем, кто переживает то, что пережил я.

Поэтому отнюдь не благие и какие-то возвышенные намерения, а необходимость послужила началом создания определенных вещей и моему дальнейшему саморазвитию.

Кто склонен к паническим приступам и ОКР

А теперь давайте посмотрим, кто вообще склонен к подобным эмоциональным проблемам, ведь многие люди не подвергаются ОКР и ПА. Этот момент важно разобрать, чтобы увидеть какие-то свои ошибочные действия.

В первую очередь к тем, кто склонен к данным расстройствам, нужно отнести мнительных людей, которые во всем, в любых событиях и явлениях выискивают и находят какую-то суть и всему придают значение.

Часто это творческие люди с подвижным умом и ярким воображением. Люди, у которых, в большей или меньшей степени, мышление насыщено образами.

Также перфекционисты и максималисты с их педантичностью и чрезмерной требовательностью к себе и другим. У таких людей все вытекает в крайности, если делать что-то, то только идеально, не допуская поблажек даже в пустяках и малейших деталях; если быть кем-то, то обязательно самым лучшим; если жить и чувствовать себя как-то, то максимально хорошо, и т.д.

В некоторых источниках я читал, что к этим расстройством склонны сильные люди, я не совсем согласен с этим, хотя в некоторых моментах, вероятно, так и есть. Но я скорее думаю, что здесь речь идет не о силе воли человека, а об упорстве, когда люди по разным причинам, в том числе из-за лени, страха или каких-то своих убеждений, упорствуют в одном выбранном направлении, в решении определенных проблем, и это упорство в итоге выходит им боком.

По своим наблюдениям и общению со многими людьми я заметил, что навязчивым состояниям очень часто подвержены умные и нередко даже очень умные люди. Которые по незнанию, угодив в ловушку расстройства, начинают использовать свой развитый ум не креативно (изобретательно), а извращенно. И, находясь под действием навязчивого состояния, могут настолько все извращать и усложнять, даже самое элементарное, что это приводит к серьезным неблагоприятным последствиям.

И напоследок хочу выделить нерешительных, трусоватых, если не в целом, то в отдельных моментах, людей, которые не отличаются решительностью именно в действиях, а пытаются все решить логикой, что часто тоже вытекает из мнительности.

Несколько слов о книге

Изложенная здесь информация подразумевает, что вы уже проверились у врачей, и у вас нет физических заболеваний. Если вы до этого не обследовались, рекомендую сделать обследования УЗИ сердца, томограмму головного мозга и беспокорящих органов, это важно, чтобы исключить физиологический фактор.

В книге изложены знания, которые я собирал по крупицам в течение 6 лет, увлекшись психологией для решения своих проблем, а также мой собственный опыт применения и осознания с подробными пояснениями.

Шаг за шагом, изучая информацию, в какой-то момент, у меня вдруг сложилась некоторая картинка всего происходящего с нами, поэтому я и решил написать эту книгу, хотя бы просто потому, что все описанное здесь очень помогло мне.

В каких-то главах я повторялся, иногда специально делал это с разных сторон, но только в самых ключевых моментах, чтобы вы могли хорошо увидеть всю суть. К тому же по своему опыту и опыту консультаций мне прекрасно известны особенности людей, страдающих ОКР, которые вроде слушают и понимают, но порой просто не воспринимают информацию, для них лучше несколько раз и по-другому все прояснить. Поэтому отнеситесь с пониманием к данному факту, к тому же, как говорится, повторение — мать учения.

Читая книгу, вы заметите текст, выделенный жирным шрифтом и разными цветами, таким образом я обозначал наиболее важные моменты, к которым стоит особо присматриваться.

Первый раз, читая, обязательно прочтите все до конца, не останавливаясь на какой-то отдельной главе, в которой, как вы можете думать, нашли решение своей проблемы. Дело в том, что это может быть только частичным ее решением, а вам важно увидеть ситуацию в целом. Поэтому обязательно прочтите книгу до самого конца, не перечитывая по 10 раз одно и то же.

И последнее, я не буду утверждать, что даю вам здесь какую-то абсолютную истину. Я считаю, такой истины нет. Скорей я просто предлагаю вам научные знания, методики и опыт, которые действительно работают и, что важно, не расходятся с естественными, природными законами.

И я понимаю, что книга в каких-то моментах может казаться сомнительной, особенно для тех, кто впервые знакомится с психологией и не читал материалов по данной теме. Поэтому, прежде чем вы перейдете к самой книге, хочу сказать, что не стоит сразу делать каких-то поспешных выводов, ведь смысл о чем-то уверенно говорить появляется лишь тогда, когда пройден определенный этап и получен собственный практический опыт.

ЧАСТЬ 1

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕЛА И ПСИХИКИ

Как известно, самый страшный враг, который не видим, не понимаем и не осознаваем нами. Наша неосведомленность приводит нас к множеству внутренних проблем и, соответственно, к ухудшению психического и физического состояния.

И нам не нужна была бы эта осведомленность, если бы мы изначально больше присматривались и доверяли себе, как еще говорят — слушали свой голос сердца.

Немало людей без изучения основ психологии прекрасно живут, получают удовольствие от жизни и не страдают различными психическими расстройствами, и только потому, что с самого начала прислушивались и доверяли себе.

И теперь, чтобы наладить жизнь, нам нужно разобраться в некоторых моментах, тогда появится возможность все изменить. Так получилось у меня и многих других.

Мне пришлось потратить немало времени, чтобы разомкнуть круг своих внутренних проблем, заблуждений и найти верный путь выхода из тяжелой ситуации.

И хочу сразу сказать, что насилием над собой, то есть попытками насильно себя перекроить, что-то полезное внедрить или избавиться от чего-то дурного, **невозможно**. Насилие над собой может лишь дать какие-то кратковременные результаты, но ничего хорошего этим не достичь, у вас либо вообще ничего не получится, либо получится какой-то гибрид, который может стать хуже, чем изначальная проблема. И нам необходимо разумное усилие, а не насилие.

Кроме того, очень многие надеются что-то изменить в себе, к примеру, стать увереннее, занимаясь самокопанием, но это путь в никуда. Терзанием себя они только усугубляют внутренние проблемы, и в этой главе вы поймете, к чему ведет самокритика.

Всегда старайтесь **проявлять дисциплину** и в то же время **быть мягкими с собой**.

ВСД, или Как психика (мышление) влияет на наш организм

Для начала давайте рассмотрим, как психика взаимодействует с нашим телом, почему утверждают, что все наши болезни от нервов, как это между собой может быть связано.

Все, о чем пойдет речь ниже, основано на фактах и научных исследованиях, а не на каких-то догадках и предположениях.

И сейчас мы рассмотрим всю эту внутреннюю работу психики и тела. Маленькими шагами начнем разбираться, как взаимодействует наш мозг, нервная система и тело. И что очень важно: разберем, что собой представляют наши эмоции, в том числе страх.

Каждому человеку крайне важно понять, что его ограничивает в жизни и что стоит за его эмоциями и симптомами. И когда он в полной мере это осознает, любое переживание, даже самое сильное, становится понятным, а раз понятным, то появляется возможность им управлять. С каждым шагом, делая определенные действия, начинаешь ощущать себя увереннее и сильнее, начинаешь спокойнее и быстрее принимать важные решения, а это позволяет расширить пространство внутренней свободы, свободы действий.

Если вы столкнулись с вегетососудистой дистонией, навязчивыми мыслями и непреодолимым страхом, то теперь и вам важно понять, с чем вы имеете дело, разобраться, как функционирует наш организм, в чем заключаются основные причины ваших проблем, что их поддерживает, и увидеть **направление**, которое позволит вернуться к полноценной, здоровой жизни.

И начнем мы с изучения работы внутренних процессов, это даст ясное понимание и представление того, что происходит с вами, почему навязчивые состояния, фобии или панические атаки не проходят и почему вашей жизнью стали управлять тревога, подавленность и отчаяние.

Сразу скажу, ВСД (вегетососудистая дистония), если вкратце, — это нарушения в работе нервной и сердечно-сосудистой систем, когда нервная система и сосуды некорректно

работают и слишком чувствительно реагируют на различные раздражители.

Вообще надо сказать, что большинство людей, кто столкнулся с диагнозом «вегетососудистая дистония», думают, что это какое-то физическое заболевание, которое полностью не вылечивается, и связывают ВСД только с физиологией своего организма. То есть для них причина физическая, физические нарушения в теле (органах), хотя это далеко не так, и, думаю, вы сами убедитесь в этом по мере прочтения этой главы.

Определенная доля правды в этом все-таки есть, ведь ВСД в некоторых случаях может быть связана с наследственной предрасположенностью, когда есть какие-то патологии в соединительных тканях, заболеваниями, а также с какими-либо врожденными или приобретенными травмами, которые могут влиять на работу нервной и сосудистой систем.

Рассмотрим основные физиологические причины ВСД:

- ▶ инфекционные, аллергические и другие серьезные заболевания;
- ▶ травмы;
- ▶ вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение, наркотики);
- ▶ физическое переутомление;
- ▶ наследственность (этот фактор научно полностью не доказан);
- ▶ гормональные перестройки у женщин также могут быть причиной определенных симптомов.

Когда человек замечает в своем состоянии какие-то недомогания, начинает тревожиться и обращается за помощью к врачу, после обследования тот сообщает пациенту, что он здоров: сердце, легкие, желудок и т.д. в норме, и далее просто рекомендует поменьше нервничать, попить успокоительного, больше отдыхать и, возможно, лекарства.

При этом врач может поставить замысловатый диагноз, вроде «гипертензивная ВСД» или «ВСД сердечного типа» (диагноз ставится в зависимости от симптомов и органов, с которыми он связан). Причем врач сообщает человеку об этом, как будто говорит о чем-то обыденном, что почти в по-

рядке вещей, ничего толком при этом не объясняя человеку, потому что, собственно, и объяснить непросто и информацию надо дать в достаточном формате, чтобы стало понятно, а на это нужно время.

Поэтому для человека все как темный лес, вроде не болен, а верится с трудом, потому что симптомы-то **реальные**, они физически ощущаются и сильно портят жизнь.

Итак, врач советует лекарства, к примеру, понижающие давление, или другие препараты, устраняющие какие-то симптомы вегетососудистой дистонии, и подавляющее большинство людей сосредотачиваются только на данном виде лечения. Хотя лекарства только на время убирают или снижают симптоматику, то есть облегчают состояние человека, но они не устраняют главной причины появления ВСД, поэтому проблема так и остается нерешенной. Некоторые люди с мнительным характером начинают связывать и искать решение в мистике, хотя это здесь совсем ни при чем.

А важно искать настоящее, обоснованное, подтвержденное исследованиями и фактами практическое решение данной проблемы, которое действительно помогает, а не дает на короткое время облегчение и только заглушает симптомы.

По телевидению, в интернете и других источниках мы очень часто видим, как рекламируются различные лекарственные средства для решения тех или иных проблем, в том числе связанных с потенцией, ВСД, нервозностью и т.д. В основном создатели этих средств и рекламы, как бы они того ни отрицали, озабочены получением прибыли, отсюда такая их бурная активность.

Хотя, конечно, нельзя говорить, что многие рекламируемые средства бесполезны, в чем-то они действительно помогают, особенно если речь идет о конкретных, физических болезнях, но во многих случаях помогают только отчасти, в другом аспекте они выступают даже в роли врага.

Во-первых, многие лекарства вызывают привязанность, от которой потом очень непросто избавиться, например, если взять сильные успокоительные, транквилизаторы, например феназепам, антидепрессанты или энергетика. Во-вторых, их применение некоторым образом обнадеживает и успокаивает человека, а это ведет **к его бездействию**.

Человек просто полностью начинает полагаться на какое-то лекарство в надежде, что оно избавит его от проблемы. Действительно, облегчение появляется, но, по большому счету, качество жизни не меняется, ведь, чтобы что-то изменить, повторюсь, нужно устранить настоящую причину своих недугов. А главным источником, провоцирующим появление вегетососудистой дистонии, как мы это выясним далее, является именно психологический фактор.

И сейчас мы рассмотрим всю эту внутреннюю работу и связь тела и психики. Маленькими шагами начнем разбираться, как взаимодействуют наш мозг, нервная система и тело, а также рассмотрим, почему проблема не уходит, даже если человек понял свои ошибки и старается все исправить. Это важно, чтобы наконец увидеть причины тех или иных телесных симптомов и начать с этим что-то делать.

Для начала, чтобы понять, как это все происходит, рассмотрим то, из чего состоит наша нервная система.

Итак, в нашу нервную систему, коротко **НС**, входят два отдела.

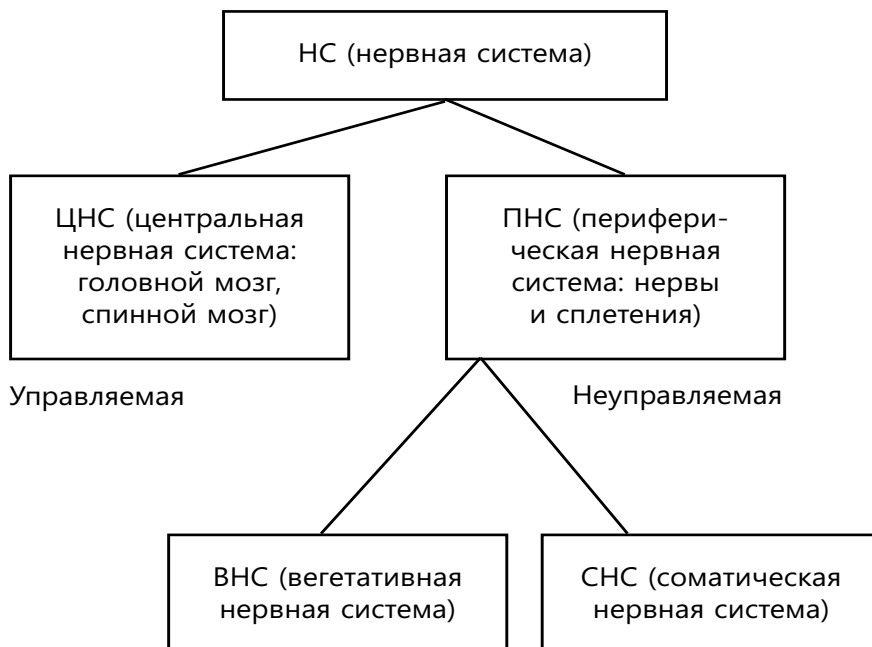
Первый — это **ЦНС** — **центральная нервная система**, к которой относятся головной и спинной мозг. Это управляемая нами система.

ЦНС — это система, с помощью которой мы можем управлять своими движениями. Например, если мы хотим поднять руку или присесть, всеми этими действиями мы будем сознательно управлять через свой мозг.

Также с помощью ЦНС благодаря органам чувств мы воспринимаем информацию о том, что происходит вокруг. В общем, с этим отделом у нас, как правило, все в порядке, поэтому на этом здесь остановимся.

Второй отдел, это **ПНС** — **периферическая нервная система**.

Как вы видите на картинке выше, она тоже состоит из двух систем: **ВНС (вегетативной нервной системы)** и **СНС (соматической нервной системы)**. Но мы не будем вдаваться в подробности, это не столь важно, а остановимся на одной из этих систем, а именно на **ВНС — вегетативной нервной системе**, которая отвечает за работу наших внутренних органов (регуляцию внутренних функций в теле).



Именно ВНС для нас наиболее интересна, так как в основном благодаря этой системе мы и испытываем всевозможные, как приятные, так и неприятные, телесные симптомы, включая ускоренное сердцебиение, повышенное давление, проблемы с дыханием, частые головные боли, спазмы желудка, жар, озноб, тремор (дрожание), дереализацию или деперсонализацию (отчужденное, нереальное мировосприятие мира или себя), плохой сон и многое другое.

Будьте сейчас внимательны в том, что я описываю. Это может показаться сложным только на первый взгляд, но на самом деле разобраться будет просто. Если нужно, перечитайте и просмотрите еще раз.

Итак, ВНС, заметьте, это автономная (не управляемая) нами система, то есть то, как она работает, практически не зависит от нас.

В нашем организме всегда происходит масса автономных процессов, на которые мы совсем не обращаем внимания, но благодаря которым мы живем. Наше сердце и легкие ра-

ботают автономно — мы же не контролируем каждый свой вдох, выдох или каждый удар сердца, все это происходит само по себе. И то же самое с любыми нашими органами, когда мы, например, потребляем пищу, желудок сам выделяет желудочный сок, мы **сами для этого ничего не делаем и не контролируем** этот процесс.

И если, к примеру, вы лежите или сидите, то есть находитесь в спокойном состоянии, сердце и легкие сами по себе будут работать не спеша, давление будет нормальным, но если вы пробежитесь, то частота сердцебиения сразу, автоматически повысится, дыхание участится, а артериальное давление подскочит. Все эти процессы необходимы, чтобы снабдить кровь и мышцы большим количеством кислорода и глюкозы в связи с увеличившейся нагрузкой. То есть наш организм **сам перестроится под изменившиеся условия**.

Но здесь нужно отметить тот факт, что все это будет происходить именно в, нормальном (здоровом) режиме, если нет каких-либо психических факторов, которые будут влиять на вегетативную систему. Если с психикой и нервной системой есть какие-то проблемы, то сердце может заколотиться или дыхание затрудниться (сбиться) даже, если вы просто лежите и ничего не делаете. Почему так, об этом чуть ниже.

В общем, наша вегетативная система (ВНС) охватывает весь организм и отвечает за работу наших внутренних органов.

В нее входят, как вы увидите на картинке ниже, два отдела.

Симпатическая система, она отвечает за возбуждение и мобилизацию. Я ее специально выделил красным цветом, чтобы вам легче было запомнить, что эта система отвечает за **возбуждение и мобилизацию организма**.

Она включается, когда мы физически активны, напрягаемся, эмоционально возбуждены или испытываем боль. К примеру, когда мы бежим, как-то активно двигаемся, боремся или, например, эмоционально реагируем на ситуацию: раздражаемся, гневаемся, испытываем страх, стыд, волнение и т.д., эта система автоматически активирует (мобилизует) наш организм.

И второй отдел нашей ВНС — это парасимпатическая система, отвечающая за расслабление и покой. Когда мы, к примеру, просто отдыхаем или занимаемся спокойной де-