

Димитрий Пятков

Путь к крепкому здоровью и
счастливой жизни

История моей борьбы с самим
собой

12+

Димитрий Пятков

**Путь к крепкому здоровью
и счастливой жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Пятков Д. М.

Путь к крепкому здоровью и счастливой жизни / Д. М. Пятков —
«ЛитРес: Самиздат», 2015

Для тех, кто страдает ВСД, различными заболеваниями, психическими и нервными расстройствами, у кого возникли трудности в жизни.

Для тех, кто страдает ВСД, различными заболеваниями, психическими и нервными расстройствами, у кого возникли трудности в жизни.

Я хочу, чтобы моя книга помогла поменять отношение людей к своим проблемам и заставила поверить в себя.

Жизнь похожа на огромную реку, которая разветвляется на два потока. Один поток несёт всех к успеху, здоровью и счастью. Другой течёт в противоположном направлении и выносит всех к болезни, преждевременной старости, несчастьям и неудачам.

Человек, который специально настраивает себя, чтобы продлить свои дни и быть счастливым, имеет для этого огромные шансы.

От редактора:

С момента написания этой книги до ее выхода в свет прошло три года. За это время в жизни ее автора произошло очень много изменений.

Димитрий уже не сидит на диете. Он полноценно питается. Закончил институт его повысили на работе. Он теперь Инженер-электрик. Сам обслуживает свои объекты, следит за неисправностями и их устраняет. Самое главное— это то, что работа стала ему нравится из-за того, что ответственность за эти объекты лежит на нем.

В январе 2018 года мы поженились. Вместе мы пришли к православной вере. Ходим в церковь каждые выходные и не только. Исповедуемся и причащаемся. Ведем активный образ жизни. На работу ездим на велосипедах, обливаемся холодной водой, а летом 40 дней прожили в палатке у монастыря «Ганина Яма». Он продолжает писать статьи. К тому-же у него полно энергии и планов. В сутках времени не хватает их реализовать. Благодаря православной вере и покаянию мой муж смог преодолеть те проблемы, которые он описывал в данной книге, а самое главное избавиться от страха перемен и создать семью. Конечно есть еще некоторые психологические проблемы и проблемы со здоровьем, но с Божией помощью мы все преодолеем.

Подробнее о том, как жизнь по-христиански изменила мировоззрение моего мужа в лучшую сторону вы, прочитаете в его второй книге.

В данной книге описана сама проблема, которая у него возникла, анализ того, что к ней привело. Как эта болезнь изменила мировоззрение Димитрия. А также представлены книги, авторы которых помогли понять суть проблемы и найти способы ее решения. А также 4 истории о людях, которые смогли преодолеть серьезные заболевания, инвалидность и стать успешными.

Моё заболевание

Я решил поднять эту тему потому, что сам очень долго страдал от этих недугов. У меня ВСД (вегетососудистая дистония). Это одно из заболеваний нервной системы. В течение многих лет я борюсь с ВСД. Часто обращаюсь в больницу: то к кардиологу, так, как у меня часто болит сердце, то к неврологу, у меня были и сейчас присутствуют непонятные ощущения в голове: жжение, напряжение, какое-то внутреннее давление, головокружения. Присутствует хроническая усталость, вялость, из-за чего я даже не могу работать. Не было настроения развиваться, стремиться к лучшему. Чувствовал себя как старик. Также к этому добавились бессонница и жуткие сны.

Все врачи после анализов и обследований ставили мне диагноз ВСД и советовали сходиться к психотерапевту, так, как у меня проблемы с нервами. Я категорически к нему не хотел идти, потому, что знал, что он мне пропишет успокоительные лекарства. Они помогают, но на

определённое время. Когда перестаёшь их пить, то всё начинается сначала. Поэтому занимался самолечением (в течение нескольких лет):

- Соблюдал режим
- Не пил, не курил
- Правильно питался
- Вёл активный образ жизни
- Закалялся

Самолечение мне помогало частично. Все симптомы, в основном, обострялись в конце осени, зимой, в начале весны. Я уже начал серьёзно подумывать о переезде на юг (живу на Урале). Думал, что проблема в климате. Искал информацию на форумах. Общался с людьми, которые переехали на юг с других регионов России. Читал объявления о продаже недвижимости, узнавал цены. И так на протяжении полугода. Потом эта идея отпала, так, как без поддержки одному тяжело решать эти вопросы. И нет гарантии, что на юге мне станет лучше.

Начал покупать витамины. Стал замечать, что энергии стало больше и вдруг...

В один прекрасный день (начало декабря) у меня появилось неприятное ощущение, какой-то дискомфорт в центре за грудиной, где солнечное сплетение. (В дальнейшем я буду употреблять слово «дискомфорт», потому что боли не было. Такое неприятное ощущение, как будто там оголился нерв). В этот день я понервничал на работе, и к вечеру это ощущение усилилось. Вечером я облился холодной водой, выпил молоко с мёдом и кое-как уснул. На утро дискомфорт в груди остался. На работе, когда выпил кофе, то это неприятное ощущение усилилось, и я отпрашился домой. Появился страх потому, что такое состояние я испытывал впервые, и оно никак не проходило. Дома отлежался, потом немного пробежался по лесу. Раньше, когда у меня побаливало сердце, причём всегда с левой стороны, я начинал двигаться, ходить пешком и мне это помогало, а в этот раз дискомфорт не прошёл. Я был уверен, что у меня проблемы с сердцем.

Вечером пошёл в аптеку, чтобы мне посоветовали, как можно избавиться от этого ощущения. В этот момент моё состояние ухудшилось, и этот дискомфорт перешёл на всё тело. Такое ощущение, словно нервы оголились по всему телу. Мне стало не по себе: я хотел снять одежду, присесть, не мог держать сумку. Уже решил вызывать скорую помощь в аптеку, но не вызвал так, как я молодой парень, мне 25 лет, всё детство занимался спортом, служил в армии, и было стыдно в таком случае обращаться за помощью.

В аптеке купил Валосердин. Пошёл до дому, чтоб там полежать. Но прошёл метров 20, мне стало очень плохо: я думал, что сейчас потеряю сознание или остановится сердце. Я сел на небольшой заборчик, скинул сумку, расстегнул куртку. И первый раз за 25 лет появился

страх за свою жизнь, выступили слёзы. Я подумал, что случился инфаркт Миокарда. После этого моментально вернулся в аптеку, где продавец дала выпить Валосердин. Один покупатель, увидев, в каком состоянии я нахожусь, сразу вызвал такси, и меня отвезли в больницу.

В больнице началась истерика, я говорил, что у меня инфаркт или инсульт. Не мог стоять, боялся оставаться один, был панический страх. Врачи сняли у меня кардиограмму и сказали, что с сердцем всё нормально. Поставили успокоительный укол и отправили домой. Мне стало чуть-чуть лучше.

Дома я снова выпил Валосердин и лёг спать. Но даже после этих лекарств пол ночи не мог уснуть, дискомфорт в груди оставался. Как будто там оголился нерв, и сердцебиение ощущал именно в этом месте, было очень неприятно.

На следующий день врач-терапевт расспросила меня о том, на что жалуюсь, что произошло до этого, что меня беспокоило раньше. Я сказал, что дискомфорт в центре груди появился 2 дня назад и никак не проходит, а вчера с непонятным приступом оказался в больнице. Рассказал, что мне давно ставят диагноз ВСД, что постоянно беспокоюсь, нахожусь в тревожном

состоянии. Потом терапевт спросила, употребляю ли я наркотики. Я ответил, что употребил один раз три года назад, но он здесь не причём. После моего рассказа врач всё же отправила меня к психотерапевту. В этот раз уже не противился, так, как действительно испугался за свою жизнь.

Психотерапевту я рассказал то же самое. После моих слов врачи были уверены, что это произошло из-за наркотика, и выписали мне успокоительные таблетки (антидепрессанты или тому подобное): Мебикар, Магнелис, Мексиприм. Пригрозили мне, если не буду лечиться, то может развиться шизофрения, и тогда меня насильно положат в психушку на лечение. После этих слов мне стало не по себе, я испугался за своё здоровье. Но был уверен, что наркотик здесь не причём, далее расскажу почему.

После больницы таблетки я всё-таки не купил, потому что всегда считал, что можно самому справиться с ВСД, которое возникло из-за нервов, если бы не случай...

Через 3 дня после больницы у меня произошла самая жуткая, самая страшная ночь за всю жизнь. Вот, что со мной произошло:

Лёг спать. Чувствовал себя неплохо. И вдруг...

появились тревожные мысли в голове (с детства у меня было постоянное беспокойство), и началось...

снова усилился дискомфорт в груди. Всё тело начало жечь, щипать. Появилось раздражение, какая-то сыпь на руках. Стало трудно дышать, и я не мог спокойно лежать, начал ходить по квартире. Возникло такое ощущение, как будто сердце успокаивается, потом кольнёт и ускорится. Причём пульсация сильно ощущалась в центре груди, было очень неприятно. Началась сильная паника, появился страх за свою жизнь. Такое жуткое состояние словами не описать.

Я выпил Валосердин, принял горячий, потом холодный душ. Лежать не мог потому, что, когда ложился, у меня снова появлялся дискомфорт в груди и вновь всё повторялось. И так в течение всей ночи. Я всю ночь не спал, не мог лежать. Каждые два часа я пил Валосердин, тёплую воду с мёдом, принимал контрастный душ, но это мне не помогало. Несколько раз хотел вызвать скорую помощь, но не решался, всё на свои силы рассчитывал.

У меня была сильная паника. Я ревел, ходил на коленях по квартире. Чуть не сошёл с ума. Готов был от всего отказаться, всё продать, бросить работу. Умолял Бога, чтобы это прекратилось. Но такое состояние длилось на протяжении всей ночи. Это была самая жуткая, самая страшная ночь за всю мою жизнь.

Утром с красными глазами, всю ночь не спавший, я сразу поехал в церковь поставить свечку за здоровье. С собой взял воду с Валосердином. В церкви мне стало плохо, я выпил Валосердин, и оттуда поехал в аптеку за таблетками, которые выписала врач. Нужно было ехать пять остановок, за это время моё состояние снова ухудшилось. В аптеке я не мог долго стоять. Даже разговор с продавцом мне доставлял дискомфорт. Я ни на кого не смотрел, избегал взглядов, не хотел ни с кем общаться. У меня было одно желание: побыстрее уединиться и побыть в тишине и спокойствии.

В этот день я чувствовал себя каким-то загнанным зверем, беспомощным существом. Был в отчаянном, угнетённом состоянии. Если бы со мной в следующую ночь повторилось, то же самое, то я бы не выдержал и сам попросился лечь в больницу.

Таблетку (Мибикар) выпил сразу после покупки и вторую вечером. Они немного улучшили моё состояние, и я смог нормально уснуть. Даже на следующий день вышел на работу. Но дискомфорт в груди оставался, и появился страх, что со мной это вновь повторится. Особенно перед тем, как ложился спать.

Мне прописали 25-дневный курс лечения (50 таблеток, по 2 таблетки в день). Я пропил 20 таблеток, закончил курс в конце декабря. Во время лечебного курса у меня появлялись симптомы, но уже не в такой степени. Параллельно с таблетками я начал пить успокоительный чай из трав во второй половине дня, и постепенно ушёл от таблеток.

Со мной это произошло в начале декабря, сейчас январские праздники. Моё состояние улучшилось. Я продолжаю лечить нервы без таблеток: пью успокоительные травы, принимаю теплые ванны с солью, слушаю спокойную музыку. Но дискомфорт в груди остался, иногда усиливается.

Я решил написать эту книгу, так как уверен, что есть люди, которые имеют проблемы с нервами, ВСД, депрессией, неврозом, психическим расстройством. Кто испытывает трудности в жизни.

Возможно, моя статья кому-то поможет, так, как я уверен, что с этим недугом можно и даже нужно справиться самому без лекарств. Таблетки, лекарства – это только временное решение проблемы, которые нужно использовать только в экстренных случаях, например, как было у меня.

После того, что со мной произошло, я действительно испугался за свою жизнь. Тем более, когда сам ничего не можешь с этим состоянием сделать, а твоя жизнь и здоровье зависит от кого-то. Вот такое положение меня сильно встревожило. После этого я каждое воскресенье начал ездить в церковь и ставить свечку за здоровье. Везде носить с собой Валосердин с водой и валидол. Старался избегать шумных мест, далеко из города не выезжать, потому, что рядом больница. Я решил заняться изучением заболеваний, связанных с нервной системой, чтобы навсегда избавиться от этого недуга и другим помочь.

Вернусь назад, когда врач-психотерапевт сказала, что такое состояние спровоцировал наркотик, который я употребил три года назад, то начал это отрицать, потому, что анализировал и вспоминал свою жизнь, что было до употребления, а что после. А вспомнил я вот что:

Моя жизнь

Страхи, переживания, тревоги у меня были с самого детства и до сегодняшнего дня. Они всегда присутствовали во мне. Просто с взрослением какие-то исчезали, какие-то появлялись. И проявления этого заболевания – ВСД я уже ощущал в школьное время, но не в такой степени.

С детства у меня была хроническая внутренняя тревога. Постоянно испытывал страхи:

Страх одиночества: боялся далеко и надолго отлучаться от родителей. Боялся идти в садик, поначалу со слезами рвался домой. Когда оставался один дома, то очень сильно тосковал и у окна ждал маму. У меня всегда была привязанность к дому, родителям, брату, сестре, друзьям. И когда отлучался от дома, от семьи, то сильно тосковал по ним. Был домашним ребёнком.

Страх болезни: в детстве у меня часто болело сердце, были мешки под глазами (и сейчас есть). Иногда не хватало воздуха. Я думал, что родился с больным сердцем и астмой.

В эти моменты чувствовал себя беззащитным ребёнком, и при этом всегда было тоскливо на душе. Но даже сейчас не могу точно сказать причину моих недугов в детстве.

Страх осуждения: в школьный период я очень сильно зависел от чужого мнения. Не мог сделать что-то самостоятельно. Боялся осуждения родителей, сверстников. Был нерешительным, неуверенным в себе человеком.

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.