

Павел Федоренко

Илья Качай

КАК ЗАРАБОТАТЬ НЕВРОЗ

Лучшие способы достижения
худшей жизни

FDRK
.RU

Илья Качай
Павел Алексеевич Федоренко
Как заработать невроз.
Лучшие способы
достижения худшей жизни

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39855049
ISBN 9785449603760*

Аннотация

В этой книге вы не найдёте никакой полезной информации. Она содержит исключительно вредные советы о том, как стать по-настоящему тревожным человеком и успешно поддерживать своё тревожное состояние. Вероятно, какие-то методы окажутся для вас знакомыми, а чего-то вы ещё не пробовали. Не волнуйтесь, вы научитесь волноваться. И даже сможете обучить этому других. Возможно, вы настолько преуспеете в искусстве переживаний, что станете настоящим тревожно-фобическим невротиком. Всё в ваших руках. Удачи!

Содержание

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| ГЛАВА I. 15 КРУГОВ АДА ТРЕВОЖНОГО ЧЕЛОВЕКА | 8 |
| Предварительные замечания | 8 |
| Круг 1. Появление телесных симптомов | 9 |
| Круг 2. Тревожное замешательство | 10 |
| Круг 3. Первая паническая атака | 11 |
| Круг 4. Мысли о страшной болезни | 12 |
| Круг 5. Обращение к врачу | 13 |
| Круг 6. Каскад бессмысленных исследований | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

**Как заработать невроз
Лучшие способы
достижения худшей жизни**

**Павел Федоренко
Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2018

© Илья Качай, 2018

ISBN 978-5-4496-0376-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Все люди тревожатся. Кто-то сильнее, кто-то слабее. Кто-то чаще, кто-то реже. Больше трети людей переживают и волнуются о чём-то ежедневно. Многие люди признают, что тревожность сопровождает их с самого детства и что постоянное беспокойство уже давно стало неотъемлемым спутником их жизни. Действительно, повышенный уровень тревоги – настолько частое явление, что многие даже не воспринимают свою тревожность как проблему, считая, что изматывающее беспокойство обо всём подряд – это часть их личности или же генетически обусловленный механизм, с которым можно лишь смириться. Более того, некоторые люди даже не осознают, что причиной их телесных симптомов является не что иное как постоянное эмоциональное напряжение и безуспешно пытаются избавиться от головной боли напряжения, синдрома раздражённого кишечника, беспричинного сердцебиения, дереализации и прочих «прелестей жизни» на уровне работы с телом.

Если опираться на современные данные о тревоге, то можно говорить о том, что среднестатистический ребёнок сегодня испытывает тревогу той же силы, что среднестатистический пациент психиатрической больницы 1950-х годов. При этом увеличение уровня тревожности связано с историческим снижением уровня социальных связей. Иными слова-

ми, одним из главных провоцирующих повышенную тревожность факторов является социальная разобщённость, выражающаяся в потере стабильности и предсказуемости, утрате уверенности в правильности принятых решений и в завтрашнем дне, отсутствии ответственности за собственную жизнь, глобализации и ставшим повсеместным культе потребления, а также ощущении, что свободное время является пустым и скучным. Примечательно, что 70% людей с тревожными расстройствами проходят неэффективную терапию или вовсе не работают над собой, в то время как тревогу, какой бы выраженной она ни была, можно преодолеть. Однако эта книга не о способах работы с тревогой, а о том, как заработать себе тревожное расстройство и стать настоящим невротиком.

«Что за странная цель – сделать свою тревогу ещё более сильной?» – спросите вы. Дело в том, что данная работа имеет провокативный характер и выстроена по принципу «от противного». Изучая вредные советы, представленные в данной книге, вы можете обнаружить те стратегии мышления и поведения, которые для вас характерны. И это означает, что вам необходимо учиться постепенно отказываться от такого рода когнитивных и поведенческих тактик, чтобы не подливать масла в огонь своей тревожности. О том, как правильно работать с излишней тревогой, катастрофическим мышлением и избегающим поведением, авторами представленной работы написано более десятка книг. Ес-

ли же описанные «вредные советы» окажутся для вас неизвестными, то вы получите знания о том, как предупредить у себя возникновение тревожного расстройства. И конечно же, книга будет полезна тем уникальным людям, которые никогда не испытывали тревоги и хотели бы узнать, что это такое. Поверьте, у вас в руках эффективная инструкция. Итак, начнём обучаться искусству тревожности. И пусть первый блин будет в коме.

ГЛАВА I. 15 КРУГОВ АДА ТРЕВОЖНОГО ЧЕЛОВЕКА

Предварительные замечания

Для начала опишем типичную историю путешествия человека в невроз, основанную, что называется, на реальных событиях. Иными словами, главным героем этой увлекательной истории является собирательный образ тревожного человека, в котором вы, возможно, полностью или частично узнаете себя. А если и не узнаете, то, по крайней мере, вы будете примерно представлять, что вас может ожидать, если вы будете систематично и усердно соблюдать все «рекомендации» данной книги, которые представлены в следующих главах. Готовы? Тогда – в недобрый путь!

Круг 1. Появление телесных симптомов

Представим себе обычного среднестатистического человека, живущего обычной среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану – спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам – встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя. Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни, словом, живёт как все. Однако время от времени этого общительно-го и весёлого человека охватывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет глазах. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? Ведь в современном мире не бывает абсолютно здоровых людей!»

Круг 2. Тревожное замешательство

Тем не менее, симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, волны жара и потливость, резкие боли в спине и позвоночнике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А что если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, однако он по-прежнему не придаёт своим симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься.

Круг 3. Первая паническая атака

Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, наш герой внезапно испытывает неопиcуемый ужас, дикую тревогу, и ему кажется, что он сейчас упадёт в обморок, умрёт, сойдёт с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько сильные и яркие, что человек напрочь забывает обо всех социальных нормах, начинает в панике метаться из стороны в сторону как лось по кукурузе, просить людей о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям. Независимо от исхода событий, человек оказывается дома в полной целостности и сохранности. Спустя некоторое время он приходит в себя, вновь начинает жить полноценной жизнью, лишь изредка вспоминая досадное недоразумение, однако уже обходя стороной супермаркеты и стараясь на всякий случай избегать пробок.

Круг 4. Мысли о страшной болезни

Но прежняя безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой уже всерьёз озабочен своим здоровьем и ни за что не захочет оказаться один в супермаркете или в битком наполненном людьми автобусе. Навязчивая мысль о том, что он наверняка болен страшной и неизлечимой болезнью прочно засела в его голове и теперь является его постоянным спутником, где бы он ни оказался.

Круг 5. Обращение к врачу

С целью поиска причин своих неприятных и тяжело переносимых состояний человек, конечно, обращается к врачу. Героически преодолевая духоту коридоров поликлиники, волокиту с направлениями и ненужными анализами, беспрестанно ругаясь в регистратуре и изнывая от ожидания в толпе тоскующих по советским временам бабушек, он, наконец, попадает к врачу. Однако красочный рассказ нашего героя о его внезапных панических состояниях не находит должного отклика доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень, соблюдай режим дня, попей магний и вот этот антидепрессант». И выдаёт какую-то бумажку с диагнозом. Протираясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, словно на священном манускрипте, наконец, прочитывает на бумаге заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз» или «панические атаки».

Круг 6. Каскад бессмысленных исследований

Несмотря на то, что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили никакой смертельной болезни или патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симптомы и новые страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх закричать на улице и умереть от сердечного приступа. В сознание человека закрадывается мысль о том, что его недообследовали, и он запускает каскад бессмысленных исследований, тратя огромное количество денег, сил и времени на разные энцефалограммы и эндоскопии, которые и на этот раз не выявляют никаких отклонений от нормы. Однако, сделав очередную магнитно-резонансную томографию и взглянув на диагноз, наш герой приходит в ужас от огромного количества сложных медицинских терминов, не отдавая себе отчёт в том, что это обследование выполняется диагностами, которые всего лишь описывают то, что видят в организме человека, и что непосредственный диагноз может поставить только врач.

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.