





ТЕЛО КАК ИГРУШКА

**Ольга
Копылова**

медицинский журналист,
радиоведущая, автор
бестселлеров «120 на 80.
Книга о том, как победить
гипертонию, а не снижать
давление» и «Тело-лекарь.
Книга-тренажер для
оздоровления без лекарств»

**КНИГА,
КОТОРАЯ
ПОМОЖЕТ
СПРАВИТЬСЯ
С СИМПТОМАМИ
ВСД, НЕВРОЗОМ
И УКРОТИТЬ
ПСИХОСОМАТИКУ**



Москва
2020

УДК 616.85
ББК 56.12
К65

Копылова, Ольга Сергеевна.

К65 Тело как игрушка. Книга, которая поможет справиться с симптомами ВСД, неврозом и укротить психосоматику / Ольга Копылова. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. : ил. — (Книги-консультанты по вашему здоровью).

ISBN 978-5-04-091481-4

Головные боли и головокружения, перебои в сердце и скачки давления, проблемы со сном, расстройства дыхания, ощущение кома в горле, панические атаки. Что делать, если проявления вегетососудистой дистонии имеют к вам прямое отношение? Прежде всего принять себя как личность с особыми психосоматическими способностями! Страдающие ВСД люди порой не осознают, что способны творить чудеса. Силой мысли они могут вызывать у себя не только яркие телесные ощущения, но и изменения в работе различных органов! Изменения эти, увы, со знаком минус, так как появляются они на фоне стресса и нервного истощения. Прочитав эту книгу, вы научитесь управлять своим телом так, чтобы психика не разрушала здоровье, а также сможете противостоять болезням и укреплять организм.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.85
ББК 56.12

ISBN 978-5-04-091481-4

© Копылова О.С., текст, 2017
© Грунина П.А., иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ОТЗЫВ	11
Вступление. ТЕЛО КАК ИГРУШКА, или БОЛЕЗНЬ СВЕРХВОЗМОЖНОСТЕЙ	15
Серебряная пуля против призраков	19
Часть 1. ЗАГАДОЧНАЯ ВСД	21
Истоки загадочной болезни «вегетосудистая дистония»	21
Психосоматические заболевания	24
Вуду-смерть и внезапное излечение	27
Пластилиновое тело	28
Вегетосудистая дистония: когда и почему случаются обострения	29
Вытесненная сексуальная энергия и ВСД	31
Многоликая ВСД	32
Лечим желудок антидепрессантами!	33
Гипервентиляционный синдром	35
Как правильно дышать, чтобы снять проявления вегетосудистого криза	36
Дыхательная гимнастика против симптомов ВСД	37
Дыхательная гимнастика в качестве самопомощи	38
Страх без причины	40



Приемы против укачивания в транспорте	41
Панические атаки: самостоятельное купирование приступа по методу Джекобсона	42
Раз, два, левой! Купирование приступа страха способом Владимира Леви	46
Ближе к телу. Тонопластика Владимира Леви	46
Аутотренинг по методу доктора Игоря Борщенко	47
Стресс со знаком плюс и со знаком минус	48
Тренировка вегетативной системы	50
Контрастный душ и обливания	50
Лечение виртуальной реальностью	51
Собирательный образ пациента с ВСД	52
ВСД и психическое состояние человека	53
Массовые приступы ВСД	54
Диагностический тест на признаки вегетосудистой дистонии	55
Ортостатические состояния при ВСД	57
ВСД или сердце?	58
Как разомкнуть патологический круг	59
Как предотвратить развитие вегетосудистой дистонии у ребенка?	59
Главное — не залегать в постель!	60
Часть 2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ	62
Сознательное и бессознательное	62
Одаренность обостренным чувством собственного тела	63
Болезнь умников и умниц	65



Сенсорная депривация как спусковой крючок невроза	67
Как пробудить тело к жизни	69
Телесно-психический тренинг против неврозов и симптомов ВСД	70
Утренняя гимнастика — лучшая профилактика обострений ВСД	70
Учитесь владеть телом: чувство мышечного контроля	72
Между Сциллой и Харибдой	73
Тренинг на равновесие	73
Гимнастика на статическое равновесие	74
Гимнастика на динамическое равновесие	83
Ортостатическая гимнастика	88
Тренинг на координацию движений	97
Тренировки вестибулярного аппарата	107
Китайская диафрагмальная гимнастика	120
Часть 3. ЗДОРОВЫЙ ДУХ — ЗДОРОВОЕ ТЕЛО	135
Про тех из нас, чей стакан всегда наполовину пуст	135
Формы психологической защиты: катастрофизация или рационализация?	136
Как «сбросить» лишний адреналин и повысить стрессоустойчивость?	137
Методы психокоррекции: путь через сознание и в обход его	139
Почему болит здоровое сердце?	141
В обход сознания: биологическая обратная связь	142
Фобии, страхи, неврозы: откуда растут ноги у безотчетных страхов?	144
Страх не на пустом месте	145



Замкнутый круг болезней и страхов	146
Страх страху рознь	146
Чего боятся «экстремалы»?	147
Патофобия, или Боязнь болезни	148
Диагностический тест на склонность к неврозам	150
Расшифровка результатов	151
Фиксация внимания на какой-либо части тела	151
Порождения страхов — навязчивости	152
Профессиональные страхи	154
Заразны ли страхи?	155
Болезнь супервозможностей, или Как сделать из лимона лимонад	156
Часть 4. ТАКАЯ МОЩНАЯ ХРУПКАЯ ПСИХИКА	158
Как болеют мужчины и женщины	158
Чем занимается гендерная медицина	159
Лечить мужчин и женщин нужно по-разному!	159
Назад к здоровью!	160
Как переключить внимание с левой пятки на мир вокруг	161
Наука о душе, или перевозбуждение нервной системы	162
Кого выбирает болезнь?	164
Часть 5. ОСНОВА ЖИЗНИ — КИСЛОРОД	166
Три минуты без кислорода	167
Что такое гипоксия?	167
Возможные причины гипоксии	169
Барокамеры	169



Кислородные концентраторы	170
Гипоксия горожанина, курильщика; гипоксия в горах, в дальних перелетах	171
Нарушения дыхания во сне	173
Почему укачивает в транспорте?	174
Осторожно, валокордин!	175
Кислородные бары	176
Славянский пояс и другие способы ограничить дыхание	177
Как повысить адаптационные возможности организма?	178
Тренировки на ограничение и задержку дыхания	180
Изменение стереотипа дыхания во сне	181
Опасный храп и ночное апноэ	182
Свободное дыхание во сне: простые советы	183
Паническая атака: приемы самопомощи	183
«Разговорный тест» для контроля допустимой нагрузки	184
Синдром ожидания неприятностей. Как с ним бороться?	185
Мода на кислород	186
Холотропное дыхание Станислава Грофа	187
Чем чреват «выход в астрал»?	188
Заключение. КАК ПРОЙТИ С ВСД ПО ЖИЗНИ ПОД РУЧКУ?	190
Голодный мозг — тревожный мозг	193
Симпато-адреналовые кризы, или Панические атаки	194
Алгоритм действий «на поле боя»	194
Успокоительные средства во время симпато-адреналового криза	196



Приложения	198
Беседы с неврологом и психиатром о разных подходах к лечению вегетосудистой дистонии	198
Вегетативные расстройства: взгляд психиатра	198
Вегетосудистая дистония: взгляд невролога	214
Вопросы и ответы	230
Куда обращаться за медицинской помощью с ВСД и невротами	247
Указатель	249

ОТЗЫВ

Есть люди, и их немало, которые вынуждены, а некоторые и любят часто ходить к врачам. У автора этой книги Ольги Копыловой ситуация обратная, уникальная: врачи любят к ней ходить. Почему? Отвечу как один из ее гостей: потому что она замечательный собеседник. Умный, чуткий, тактичный. Автор и ведущая передачи «Посоветуйте, доктор!» на Радио России. В беседах с ней каждый коллега-врач может рассказать широкой аудитории о том, чем занимается, о своем понимании дела и людей, о методах помощи, об открытиях, сомнениях. Ольга слушает и записывает. Вместе со слушателями задает докторам вопросы и записывает ответы.

Уже не один десяток, сотни известных медиков, выдающихся специалистов, побывали в ее студии. Сама же Ольга Копылова, врачебной эрудиции которой позавидует иной академик, стала ходячей медицинской энциклопедией и университетом здоровья. Как пчела, собирающая нектары со всех цветов, собирает она данные новейших исследований, лучшие методики лечения, оздоровления и самооздоровления. И не просто собирает, а сопоставляет, высвечивает ищущей мыслью и преподносит читателю в наиболее удобном виде.

В книге, которую вы сейчас прочтете, собран, обобщен и осмыслен опыт исследования и лечения одного из самых распространенных, самых загадочных и многоликих недугов современного человечества. ВСД — вегетососудистая дистония. Перефразируя поэта: о, ВСД! — как много в этом слове страданий разных собралось, как много в нем отозвалось!

Есть немалые шансы, что с помощью этой книги ваша ВСД, если таковая имеется, распрощается с вами без утомительного хождения по докторам. Если же ВСД вас, по счастью, миновала, все равно советую внимательно прочитать эту книгу. В руках у вас путеводитель оздоровления.

Общедоступно. Увлекательно. Практично. Талантливо.

Владимир Леви

*Выражаю благодарность российским врачам —
участникам моей программы «Посоветуйте, доктор!»
на Радио России за помощь,
оказанную при подготовке этой книги.*

Вступление

ТЕЛО КАК ИГРУШКА, или БОЛЕЗНЬ СВЕРХВОЗМОЖНОСТЕЙ

Удивительной жизнью живут тысячи людей: стоит им только подумать о неприятности, как она тут же случается. Размышляя над тем, почему это происходит именно с ними, большинство списывают случившееся на хроническое невезение, а кто-то даже приходит к выводу о вмешательстве в их судьбу потусторонних сил... Наиболее продвинутые констатируют, что мысль якобы материальна, в этом то весь секрет. Хотя на самом деле это красивое умозаключение ничегошеньки не объясняет.

Помню, как в ранней юности в дачной компании меня напугали мальчишки: за спинами девушек они неожиданно устроили фейерверк. В ночной тишине леса вдруг раздался мощный взрыв, и на небе зажглись тысячи разноцветных огней. Помню, как завизжали подружки — сначала от испуга, а потом от восторга. Я же как воды в рот набрала. Неожиданный взрыв за спиной буквально поверг меня в шок: ни плакать, ни смеяться, как все остальные, я тогда не могла. А утром проснулась с болью в сердце... Как раз накануне бабушка с соседкой обсуждали, как их общую знакомую увезли в реанимацию с инфарктом после того, как ее напугал внучок, переодевшись грабителем. Но связать происходящее со мной и услышанную накануне страшную историю мне в тот момент не хватило жизненного опыта.

Боль в сердце не прошла ни через день, ни через неделю, ни через месяц. Начались утомительные походы по врачам. Куда меня только не возила мама! Лучшим профессорам-кардиологам в Москве показывала... Врачебных заключений и бланков с результатами анализов набралась пухлая папка. И никакого результата. Загадочную болезнь