**Невроз - тревожное расстройство.**

**Умные диагнозы**

Итак, начнём с того, что невроз - это тревожное расстройство. И всё тут, точка! То есть, у невротиков такие вот умные психиатрические диагнозы как: агорафобия, всеми любимая ВСД, социофобия, боязливо избегающее расстройство личности, ОКР...

Так вот запомните: таких диагнозов нет!! И ещё раз запомните: их нет!! Сейчас всё поясню.

Все вот эти диагнозы имеют одну и ту же природу, то есть, тревожное расстройство - и всё!!

Недаром же вы все называете это неврозом, разницы нет - что у тебя АГР или ОКР, страдаем мы все одинаково, не правда ли? Так вот откуда же тогда взялись все эти диагнозы, если они имеют одну и ту же природу, один и тот же корень - тревожное расстройство? Мозг посылает импульс к надпочечникам, которые в то же время выбрасывают адреналин в кровь - и пошло поехало... Всё всегда одно и то же: выделяется у всех один и тот же гормон - адреналин.

Внимание! Мозг ничего не выделяет – запомните это, он только посылает сигнал органам.

Итак, а почему это вдруг у нас мозг посылает этот сигнал?! Я даже оговорюсь и скажу, что невроз находится даже не в мозге, не в серой жидкости, которая весит целое кило... а в тоненькой подкорке головного мозга. И всё! Дальше невроз нигде не функционирует, всё остальное побочное действие - от неверной работы нашей тоненькой корки головного мозга.

Так вот вернёмся к нашим любимым диагнозам, которые вы на себя нацепили, как медальки: у меня ОКР, а у меня социо - помогите..., а у меня вот АГР и т.д.

У меня был, к примеру, диагноз социо, что ещё больше подкрепляло мои страхи. Человек начинает концентрироваться на своём диагнозе, обводить его, так сказать, пунктиром, и кормить эти самые страхи, тем самым их усиливая. Так вот зарубите себе на носу - у вас не ОКРы...

У вас тревожное расстройство - и всё!

Сами посудите, разве у агорафоба, когда его сильно накрывает, не проявляется ВСД? Или у ВСДиста не бывает ПА? ВСДисты не боятся выходить из дома? Или у социофобов нет проявлений ВСД? и т.д

Так всё-таки, почему все эти диагнозы появились? Да только потому, что у кого-то тревожное расстройство стало больше проявляться через ВСД, а у кого-то через социальные страхи и т.п.

А почему у меня через социо вылезает, а у других через ВСД? Неужели тревожное расстройство само выбирает? Да нет, выбирает как раз таки наше сознание. То есть, можно сказать, мы сами вот и выбрали себе социальные страхи, запомнили их и начали их кормить-кормить- кормить, а они всё набираются сил, хотя мы сами в этом не виноваты. Но наши страхи мы себе выбрали, так сказать, сами, из-за того, что кишит в нашем организме адреналин и будоражит наше сознание. Главное, помнить - у вас тревожное расстройство - и всё! Нет у вас ни ВСД, ни социофобии, ну или там боязливо избегающего расстройства личности, которое очень похоже на социофобию!

Все эти диагнозы имеют одну и ту же природу - тревожное расстройство, и лечение их одинаково.

Так вот и выкорчёвывать надо сам корень - тревожное расстройство, а не какую-нибудь агорафобию или, того хуже, шизофрению.

**Итак, начнём с психоза**.

При психозе страхов нет, человек не понимает, что он болен, он думает, что такова жизнь...

Шизофрения - это психоз, смешанный с бредом и глюками, сами понимаете, как можно его убедить, что он болен?

Шиз – расстройство, которое так любят ставить невротикам, почти аналогично шизофрении.

Шизофреноиды никогда не пойдут на форум жаловаться, что у них тревога или депрессия, они лучше пойдут на другой научный форум, чтобы задать свой вопрос типа "Как найти в своём доме жучки? "или "За мной следят, помогите, куда обратиться?"

А ещё лучше, будут с космосом общаться через розетку...

**Книги Курпатова**

"Счастлив по собственному желанию". Зачем Курпатову нужно было писать все эти книги? Одна философия и всё. Скользит по скользкой поверхности нашего невроза! Одна только его знаменитая книга "Счастлив по собственному желанию" содержит 700 с лишним страниц, роман "Три мушкетёра" столько же содержит. Ну сами понимаете, либо это художественная литература с описанием природы и т.д., либо это всякая философская ерунда. Почему ерунда? Да потому, что книги Курпатова - это всё самовнушение, вот почему они помогают на время... Ответ прост: зарабатывание денег и реклама своей клиники.

Ну однозначно про это я сказать конечно не могу, может быть, Курпатов такой таблетки от невроза и не знает. Дело в том, что я был на приёме у Курпатовского врача, и мне все те техники не помогли вообще. Но есть одно НО! Дело в том, что его клиника пользуется своей популярностью не из-за книг, а благодаря тем специалистам:1500 вылечившихся и т.д.

Общался с девушкой, которая болела неврозом и вылечилась в той самой клинике. У неё был невроз навязчивых состояний, она боялась мыла. Вы её, наверное, помните, она с этого форума Natali или Nata, я уже не помню. При переписке с ней я понял, что ей давали те же техники, что и мне, так как все врачи там работают по одной и той же системе. Мне техники не помогли вообще, а ей помогли. Ей становилось всё лучше и лучше, и в итоге она вылечилась, и сейчас вообще не понимает, как можно бояться мыла! Аналогично было и у меня, когда я принял свою «таблетку от невроза», но почему те Курпатовские техники не помогли мне? Они, кстати, чем-то похожи с "моими" техниками. Либо курпатовские техники слабее моих, либо я хз...

**"Семечки"**

Итак, спускаемся с небес на землю и начинаем само лечение. Почему семечки? Так техника называется? Или автор снова тупит? Ыыы (есть чуть-чуть)))))

И как и обещал, приступим к лечению, но поначалу к "семечкам". Все мы знаем, что семечками не наешься, но витамины там тоже есть... А шашлык будет потом, потом и соус к нему, а бухло после того, как вы наедитесь шашлыка.

Итак, невротик боится своих мыслей! Мы не умираем, нас не кто не бьёт, на нас не нападают, никто к нам не подходит и не говорит, что с вами что-то не так, и по вам вообще не скажешь, что вы больны! Знакомо?? Так вот - невротик боится своих мыслей! Я прав? Думаю, да!

Итак, а сейчас приготовились, сосредоточились! И главное - поймите!

Готовы?

Поймите!

ИРРАЦИОНАЛЬНОСТЬ ваших мыслей! Они - ИРАЦЦИОНАЛЬНЫ!!!

Зарубите себе на носу!

Но стоп, сейчас, естественно, вы сопротивляетесь, говоря: что за чушь автор? Мы и так всё понимаем и знаем, что наши мысли ИРРАЦИОНАЛЬНЫ!

Но всё равно боимся! И все невротики также боятся, как и мы!

Да знаю, что вы это понимаете, я сам так сопротивлялся, но всё равно ещё раз, так как может не сейчас, но потом в лечении вам это пригодится.

Итак, ещё разок - поехали!

Поймите!

ИРРАЦИОНАЛЬНОСТЬ ваших мыслей! Они - ИРАЦЦИОНАЛЬНЫ!!!

Зарубите себе на носу!

Надо это понять...

Итак, у животных не может быть неврозов, так как у них нет сознания, которое могло бы выработать или придумать иррациональный страх. Они будут бояться только тогда, когда есть угроза для жизни. Если угрозы нет, то оно и бояться не будет. Инстинкт самосохранения думать не умеет, поэтому невроз у животных невозможен.

А у нас как бы всё в комплексе: есть инстинкт и сознание. Инстинкт боится, сознание "додумывает", а от наших мыслей, которые даже не кусаются, начинает работать инстинкт самосохранения.

Итак, сейчас подумайте над тем, какую опасность для жизни представляет собой та или иная ситуация, в которой вы испытываете тревогу? (ведь тревога у животного возникает тогда, когда оно находится в ситуации между жизнью и смертью!)

"Боюсь злых взглядов, что кто-то или девушки заметят мою неуверенность"

"Боюсь, что надо мной будут смеяться"

"Боюсь, что меня будут оскорблять"

Сами понимаете, к примеру, в этих 3 ситуациях, которые связаны с социальными страхами, угрозы для жизни нет! Вы должны к этим ситуациям поменять отношение, и вообще ко всему неврозу в целом! Нету, допустим, в социальных страхах угрозы. И в открытых пространствах тоже нет угрозы. И в том, что вы в зеркале грустный или некрасивый, несуразный - тоже нету угрозы для вашей жизни!

Оленю всё равно, старый он или больной, или слабый, кто там рядом стоит... ему всё равно. Он будет травку жевать или с оленицей резвиться....

Проанализируйте все те ситуации, есть ли там угроза вашей жизни?!

**Важно!**

Сейчас, наверное, будет самая важная и основная статья того лечения которое я буду предлагать...

Итак, поехали! Мне главное, чтобы вы сейчас всё хорошо уяснили!

Итак, вот Олень(1) пасётся на лугу, вдруг он слышит шорох в кустах (4), у оленя сразу срабатывает инстинкт самосохранения (2). И зачем он срабатывает? Чтобы выбросить в кровь адреналин и мобилизировать весь организм на то, чтобы олень либо был готов убежать, либо нападать. Следовательно, чтобы оленю быть наготове, лучше всего, что бы у него ВСЕ мышцы были в напряжении (инстинкт об этом позаботится).

Чтобы хищник его не услышал, дыхание лучше всего сделать фиктивным, поверхностным (инстинкт делает), кишечник – пустым (так легче убегать), желудок пустым (на сытый желудок долго не побегаешь), легче бегать с пустым мочевым пузырём, чтобы олень медленнее уставал, мышцы лучше охлаждать.

Итак, когда у невротика срабатывает тревога, это значит, что инстинкт самосохранения работает и у нас происходит то же самое - наш весь организм мобилизируется на то, что бы убегать или нападать, будто мы находимся в ситуации, опасной для жизни!

И ещё кое-что: почему в таких ситуациях сердце бьётся чаще? А потому, что мышцы напряжены и организму надо много энергии, чтобы держать их в напряжении. И кислорода им надо тоже больше, а дыхание становится поверхностным, что ещё больше нагружает сердце, в общем, получается замкнутый круг.

Итак, у человека происходит то же самое: напрягаются мышцы, бьётся сердце, повышается потоотделение, у кого-то частое мочеиспускание, у кого-то понос, кого-то тошнит, а то и рвёт - у всех по-разному, ведь наш инстинкт самосохранения думает, что мы в опасности.

Итак, когда наш весь организм мобилизировался, когда у нас тревога или ПА, мы сразу начинаем искать себе страхи, иррациональные мысли (назовём их клопами), чтобы оправдать всю вот эту мобилизацию (страх, мышечное напряжение). А начинаем мы искать клопов, благодаря нашему сознанию((3)), и вот это наше сознание и начинает выпускать наших клопов"-" "-" "-", чтобы оправдать ту мобилизацию (страх, мышечное напряжение).

И вот эти клопы наш инстинкт самосохранения начинает воспринимать как угрозу для жизни, то есть, мы своими клопами (иррациональными мыслями) активизируем инстинкт, следовательно, и мобилизацию.

Или наоборот: инстинкт начал нас мобилизировать, так мы ещё в придачу начали клопов вырабатывать своим сознанием, а эти клопы страшные, и инстинкт их боится! Вот и получается замкнутый круг.

В общем, главная суть этой главы – показать, как наше тревожное расстройство мобилизирует весь наш организм, а мы из-за этого эту мобилизацию (тревогу, мышеячное напряжение) начинаем обосновывать своими Клопами."-"

Вот и начинаем выпускать клопов: а вдруг у меня шиза, а вдруг сердце остановится, а вдруг на меня нападут, а вдруг то, а вдруг это...

Ну вот и всё. Так что запомните: эта статья – шашлык, и вы должны им хорошо наесться, вот посидите и подумайте над этим...

**Ещё немного "семечек"**

Итак, начнём с нашего любимого дереала, от чего он происходит. Дело в том, что тревога очень энергозатратный процесс (между жизнью и смертью). Чтобы напрягать все мышцы, это надо много энергии, и вся энергия тратится на мобилизацию. И эта мобилизация у невротика почти всегда! Организм постоянно находится в стрессе! Так вот вся энергия уходит туда, а на то, чтобы, допустим, воспроизводить цвета и контраст энергии уже на это нет - тревога всё сожрала, так что извините, вы будете видеть плохо...

Депрессия - я бы её не стал называть защитой организма от тревоги. Я бы сказал, что это побочка от тревоги. Так как вы уже знаете, что тревога много кушает, то и сил на получение удовольствия у организма тоже нет. Надо тоже серотонин выделять, а во время депрессии хочется лежать и смотреть в одну точку, потому что сил уже нету - тревога всё съела. От этого и апатия, плохая память и концентрация.

Дрожь в руках, ногах, губах лице - проявления мышечного напряжения

Угнетение в груди - из-за напряжения грудных и межрёберных мышц.

Глубокий вдох - фиктивное дыхание.

Комок в горле. Что такое горло? Это набор мышц, а, как вы уже знаете, что напрягаются ВСЕ мышцы, то и происходит чувство комка в горле.

Чувство зябкости - из-за мышечного напряжения, кожа как бы тоже напрягается и покрывается мурашками.

Ну, про потоотделение, я уже думаю, вы поняли.

Итак, так как вы уже знаете, что у вас от чего и как, можно быть за вас уже спокойнее.

Мой вам совет - сидеть сейчас на каком-нибудь вашем любимом АД. К чёрту эти нейролептики, а тем более транки. Нейролептики вообще не для невротиков созданы. А прописывают их психиатры от безысходности, потому что лучше ничего предложить не могут!

Итак, к чёрту всех этих беспонтовых и не очень беспонтовых врачей, принимайте тот АД, который вам за всю вашу историю больше нравился, от которого было меньше всего побочек, а то и вообще не было. Зачем терпеть эти побочки? И без того херово...

Ну, конечно, я не врач и не имею права такое советовать, ну, в общем, это только совет, смотрите по себе сами, в конце концов, вам решать, а не мне.

**Доктор Горбатов**

Я никогда не забуду этого старого, неадекватного Деда Психиатра.

Этому врачу надо самому поставить шизофрению!

Как он вообще лечит? Я его раскусил.

Он всем поголовно ставит всякие заумные диагнозы от гепомании до параноидной шизофрении, причём не редко даже заочно, не видя человека ни разу, и даже не слыша его голос. Подсаживает всех на свой Ципралекс, от которого побочек много, смешивает его с трилептплом, а потом назначает какой-нибудь нейролептик! И назначает когнитивно-поведенческую терапию - мол, находись всё время там, где тебе страшно под прикрытием таблеток. Ну-ну... Людей некоторых и так ритуалы мучают, а он ещё и заставляет эти ритуалы выполнять самому. Мол, сходи туда, где тебе страшно и убедись лишний раз, что там всё в порядке, при ритуале почти то же самое... Можете сами убедиться, полазить у него на сайте и почитать истории болезни, лечение будет у всех одинаковое, разница будет лишь в возрасте пациента.

Когда я у него был на приёме, за 3 часа разговоров он мне сказал, что у меня либо социо, либо параноидная шизофрения.

Разве можно вообще такое невротику сказать?? Я потом вообще по этому поводу парился и искал у себя галлюцинации. Опытный врач не может определить за 3 часа, кто перед ним сидит - либо невротик, либо шизофреник. Да по-моему, я и сам это смогу определить за 10 минут.

Короче, либо он свихнулся от старости, либо он мошенник, либо специалист плохой...

**А можно вообще без АД?**

Можно!

Чем можно заменить АД.

И так ответ очень прост - зверобоем. Он заменяет любой АД, от него себя чувствуешь даже лучше, чем от АДов. Это природный антидепрессант, если не верите мне на слово, почитайте в инете.

В паровой бане 2 столовые ложки на 300г воды (1,5стакана), кипятить 15 мин, периодически помешивая, остудить при комнатной температуре, процедить, долить воды, которая выкипела до 300г и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Попробуйте.

Так я что-то отвлёкся, переходим к соусу.

**Как избавляться от этой мобилизации.**

Итак, она стоит на 3 ногах.

***Как избавляться от 1 ноги (мышечного напряжения)***

Эту технику надо будет делать 3 дня, это будут самые тяжёлые 3 дня в вашем лечении, я уверен, что все эту технику уже знают - это расслабление через напряжение. Но не думайте, что я сейчас опять что-нибудь Курпатовское буду предлагать. Да это и Курпатов тоже знает, но основа моего лечения лежит не на расслаблении, а на комплексном лечении, которые будут связаны между собой, как небо и земля.

Итак, начнём, делайте всё по очереди:

1. Зажмурьте глаза сильно, как будто вам попало мыло (жмурьтесь в течение 15 секунд) потом отдохните. Запоминайте это приятное ощущение
2. Оскальтесь, у вас должна получиться зубастая улыбка до ушей (15 сек)
3. Сильно сжимайте челюсть, кусайте (15сек)
4. Шею напрягите так, чтобы вы ею не могли ни пошевелить, ни наклонить. Как будто у вас там лангет (15 сек). Затем расслабьтесь, покачайте головой, разомните шею. Всегда надо расслабляться после напряжения, разомните лицо, челюсти, широко открыв рот и т.д.

*Руки:*

1) Напрягайте руки так, как это делают бодибилдеры, разведите вытянутые руки в стороны, затем согните их в локтях к вашей голове, кисти сожмите в кулак и подогните их вовнутрь, лопатки сведите вместе (15 сек). Затем расслабьте руки, встряхивая их, как будто они мокрые.

*Нижняя часть тела:*

сядьте на стул, поднимите ноги на 90 градусов, вытяните их вперёд, пальцы стоп сведите вместе, а пятки врозь, как косолапый мишка. Пальцы на ногах сожмите, а сами стопы тяните на себя. Ягодицы тоже напрячь, можете на них даже покачаться вправо, влево, как неваляшка. Ну и соответственно, всё это напрячь на 15сек. Затем расслабиться, встряхнуть ноги, как спортсмены разминаются перед бегом.

*Живот:*

втянуть живот в себя и напрячь, эффективно сочетается со сведёнными лопатками.

Итак, вы должны всё это научиться делать по отдельности, затем совмещать, например, голову с руками, потом руки с животом, потом живот с ногами и т.п. Затем научиться совмещать всё вместе. После напряжений всегда расслабляйте то, что напрягали.

*Шея.*

Возьмите, к примеру, левой рукой за правую сторону лица, где висок, через макушку головы и голову наклоняйте ею же на левую сторону, как бы создавая ей сопротивление. Аналогично делайте и правой рукой. Чтобы рукой не тянуть себе голову за ухо, пожалуйста, через макушку зацепитесь пальцами за другую сторону лица над ухом и тяните.

*Спина.*

Наклоняться надо будет в правую и левую сторону, сидя, только не как обычно. А чтобы наклониться влево, надо будет вытянуть правую руку вперёд и согнуть её в локте, да так, чтобы ваша правая кисть касалась левого плеча, а локоть был перед вашей грудью. Затем подоприте правый локоть обратной стороной левой ладони и затем толкайте правую руку обратной стороной ладони левой руки влево и сами наклоняйтесь влево. Движение будет похоже на то, когда вы качаете боковой пресс, наклоняясь влево и аналогично вправо, только сидя.

Если при всех ваших растяжках после напряжения вы будете испытывать боль, например, в спине, это значит, что ваши мышцы были всё время в напряжении от тревоги, а сейчас они расслабляются.

В общем, ваша задача дня за 3-4, а то и за неделю, научиться напрягаться полностью, только не забывайте затем расслабляться и растягивать мышцы. Напрягайтесь всегда минимум 15 сек.

Затем, когда вы всё это научились делать, 3 дня по 15 раз в день напрягаться (15 сек) и расслабляться, затем растягивать мышцы. Ваша задача последние 3 дня будет то, чтобы запомнить то приятное ощущение во время расслабления.

Те, кому это действительно надо, надеюсь, уже всё сделали, и всему научились, и всё запомнили.

Итак, если вы запомнили те приятные ощущения, то пора научится расслабляться при тревоге или всплывающих ваших клопах.

Когда вас настигает тревога, вы должны как бы начать шевелиться - водить плечами, трясти руками, наклоняться вбок, напрягать ягодицы, наклонять голову, будто она у вас болит или вращать спиной, будто она у вас защемила, или ноги стряхивать и разминать, как это делают спортсмены. То есть, вы себя должны вести себя так, как будто вы на шарнирах.

И при этом вспоминать те приятные ощущения после напряжения.

Ну я думаю, смысл понятен, если вы находитесь дома, то шевелитесь (расслабляйтесь) сильно, если в общественном месте – незаметно. Тут главное – фантазия: пошевелил ртом, потом встряс слегка ноги, повёл плечами, будто у вас плечи болят, или шеей, будто заколола она у вас. Лучше всего это делать в движении, когда вы идёте, вы как бы будете идти и незаметно шевелиться, расслабляться, в движении это заметить практически невозможно. Ну, в общем, вы сами потом с опытом поймёте, как это всё нужно будет вам делать...

***Переходим ко 2 ноге:***

Итак, переходим к работе органов:

1) Надпочечниками можем управлять, чтобы адреналин не выделялся? Нет, значит - с пляжа!

2) Биение сердца сами можем замедлять?

3) Подсальными железами можем управлять, чтобы пот не лился?

4) Стенками желудка можем управлять, чтобы он не сужался?

5) Кишечником можем управлять, чтобы кишка не сужалась?

6) Мочевой пузырь сужать можем? Значит - всё с пляжа, ну или лесом!

- Но что же мы можем, автор?

- Мы ничего не можем, и вообще, невроз не лечится, я вас обманул! Да ладно, шучу!

**Дыхание**

Итак, как вам уже известно, дыхание становится фиктивным, и из-за этого нашим напряженным мышцам не хватает кислородику!

- Что же делать?

А вот что - сейчас будем дышать не фиктивно, а даже наоборот, чтобы воздуху хватило всем, не только мышцам.

Начнём со вдоха:

Вдыхаем 6 сек (женщинам можно 5) через нос, равномерно, не форсировано, с одинаковой скоростью.

Выдох: сразу же после вдоха немедленно начинаем выдыхать 10 сек через слегка открытый рот, также равномерно и умеренно. Если воздух всё-таки остался, выдохните его полностью, он там не нужен.

И затем опять вдох-выдох и мы опять играем в любимых...

Так вот, поначалу учитесь так дышать циклов по 5, поначалу будет это всё как-то сложновато, вы будете сбиваться со счетов, но с опытом пройдёт. Мне нужно, чтобы за неделю вы смогли сделать таких циклов 15 (минимум) за один раз.

Можете даже проверить как эффективно это дыхание, когда вы ляжете спать. Лягте на бочок, приложите руку к груди и сделайте хотя бы 1 цикл такой. И вы поймёте, как много кислорода в вас поступает.

Можете попрактиковать дыхание когда у вас тревога, можно даже пробовать совмещать расслабление с дыханием. На выдохе начинайте расслабляться, дёргаться...

***Переходим к 3 ноге:***

Вам, наверное, все родственники советовали, мол, не думай об этом... и т.д.

Но как не думать-то, обо всём плохом?

Многие из взрослых, наверное, знают, что раньше были типы, которые крутили стаканчики, и надо было угадать, где шарик, их называли напёрстниками.

Почему же в тот момент человек напёрстнику проигрывал все деньги и не мог остановиться? Дело в том, что если человек одновременно будет чувствовать 3 чувства: слух, зрение и осязание, то фиктивно вы мыслить фактически не будете!

Если вы, например, читая мой текст, будете одновременно слушать как гудит ваш процессор и чувствовать, как мышка прикасается к вашей ладони, то содержание моего текста вы не поймёте или будете понимать плохо.

Так вот почему человек проигрывал все деньги и не останавливался - дело в том, что когда человек играл, у него были сконцентрированы во внимание 3 чувства:

1) Зрение - он постоянно следил за стаканчиками, чтобы потом угадать.

2) Слух - когда напёрстник крутил стаканчики, он постоянно что-то говорил. И причём говорил не всякую чушь, а то, в чём сейчас был заинтересован объект, например: я кручу-верчу, а ты внимательно следи, шанс не упусти, поднимай ставки, чтобы отыграться....

3) Осязание - возле наперсников было всегда много народу, люди толкались друг об друга, да и ещё сообщники напёрстника специально подходили к жертве и делали как бы прикосновения к его карманам и человек следил за тем, чтобы из кармана у него не чего не вытащили.

Так вот фиктивность мышления у человека была снижена до минимума, и он уже не думал о последствиях и о деньгах и о том, что будет дальше...

Так же людей разводят и цыгане. Как правило, у цыганок яркие наряды, она тебе не говорит всякую чушь, а пытается зацепить тебя за какую-то значимую для тебя тему, мол молода ты, красива, давай узнаю, когда ты замуж выйдешь...

И как правило они всё время пытают прикоснуться к человеку, к его руке и т.д.

Конечно, они сами об этом не знают, просто им это с опытом пришло. Они знают, что это действует, но объяснить, почему - они не смогут...

Ваша задача будет на этой неделе - попрактиковаться концентрироваться на 3 этих чувствах.

1) Слух: мы часто слышим, но не слушаем, можно слушать, что угодно: что за окном, что в телевизоре, тиканье часов, шум кулера от процессора, звук двигателя автобуса, в общем, всё, что угодно...

2) Зрение: можно смотреть что вокруг вас - какие предметы, какой они фирмы и т.д. В общем, смотреть на то, что мы в обычной жизни не берём во внимание - какой рисунок на одежде у человека, какие узоры, какие потолки, какие царапины на двери, какие буквы подтёрты на клавиатуре, как лампочка отсвечивает, как сияет что-то - в общем, всё, что угодно. Какой узор на колбасе...

3) Осязание: можно сконцентрироваться на чувстве, когда ваши руки к чему-то прикасаются, к мышке, например, взять в руки телефон, ручку, всё что угодно. Я, например, когда ехал в автобусе, всё время концентрировался на том, как мои булки прикасаются к сидению. Или, когда иду, как стопы касаются земли, как ветер обдувает вашу нежную кожу ХДД))) В общем, всё, что угодно, можно даже нос потереть или потереть ладони...

Или вообще можно, когда вы расслабляетесь и водите плечами концентрироваться на тех приятных чувствах телесного расслабления...

Ваша задачи попрактиковать всё это вместе. Сначала всё делайте по одному чувству по очереди, потом комбинируйте их попарно, получается 3 пары. Ну а потом совмещайте всё вместе, поначалу будет тяжело, но с опытом пройдёт.

**Алгоритм действий при тревоге**

1. Увидеть наших любимых клопов!

Все клопы начинаются с мысли:

* А вдруг, а если...
* Мне кажется, что...
* Я боюсь, что...
1. Сказать себе:

 "Стоп! Я сейчас этим заниматься не буду! Не хочу! И никто не заставит меня это делать!"

1. Начинать расслабляться и одновременно дышать. Короче, начинаете делать вдох, а когда начинаете делать выдох, вы должны расслабляться, водить плечами и т.д. То есть, как воздушный шарик, когда он сдувается. И одновременно отвлекаться: слух, зрение, осязание.

Ну и разумеется, так 15 циклов. Напоминаю, паузы между вдохом и выдохом делать не надо сразу после вдоха - выдох...

1. Проконтролировать, уменьшилось ли мышечное напряжение, затем - уменьшилась ли тревога

Если что-то где-то зажато, или осталась тревога, или всплыл опять клопик ваш любимый)), то делайте всё сначала!

Сперва, может, надо будет делать 3 цикла, зато потом уже надо будет делать 2 или вовсе 1 цикл. В общем, в следующий раз будет уже легче.

И главное помнить, что примирения с тревогой у вас быть не должно. Не надо там, допустим, 3 раза поводил плечами, а дальше будь, что будет. Нет, надо сделать минимум 15 раз, минимум 1 цикл полностью!

И, в общем, мысли и тревога будут у вас постепенно угасать! Времени на угасание надо будет конечно не 20 лет)), но солидный срок, ну, может, полгода, может, и год. Но не больше, всё зависит от того, сколько вы лет своих клопов кормили...

И ещё один нюанс, если у вас в момент отчаянья будут всплывать такие мысли как: «Может, невроз действительно не лечится» и вспоминать этот форум и всех ветеранов, которые уже 20 лет болеют, да вылечится не могут и т.д. и т.п. Так вот запомните: это тоже клоп! И думать об этом не надо, он тоже вызывает тревогу не меньше остального, он будет только тянуть вас назад, вы лучше об этом не думайте, а сделайте алгоритм действий...

Так вот, судя по моему опыту: первые 20% невроза убить тяжеловато, остальные 40%, наверное, легче всего, следующие 20% - чуть посложнее, остальные 15% - самое сложное, остальные 5% легко, но долго!

У меня получилось, у других получалось, значит, и у вас получится!

Удачи вам!

**Поговорим, собственно, о самих наших клопах.**

Дело в том, что в отличии от выносливых животных, которые могут жить в той суровой для нас стихии, Бог нас не наградил силой и шерстяным покровом...

Зато он наградил нас сознанием! Почему же наградил? Да наградил так, что мы теперь тут все болеем...

Дело в том, что всё наше сознание и наши мысли нужны для того, чтобы наша жизнь была лучше! Чтобы мы думали позитивно, чтобы наше сознание спасало нам жизнь, а у невротиков всё с точностью до наоборот!

Так вот запомните: все мысли вызывающие тревогу - это клопы (ВСЕ!!)!

Наше сознание создано нашу жизнь делать лучше, а не гробить её...

Почему невроз не у всех?

Вот к примеру, представьте себе: человек попадает в аварию разбивает себе дорогую машину, после этого он начинает страдать: а вдруг я такую же не куплю, а вдруг мне денег не хватит, вот сейчас пешком ходить, а вдруг... и т.д.

Да радуйся, что ты вообще жив остался, ноги-руки целы, мог вообще инвалидом стать, а сейчас за машину переживаешь...

Так вот, если человек будет всё время Авдругать, то он себя так до невроза и доведёт...

**Запишите себе на лбу**

**1) Клопы при всей своей внешней "правильности" и "логичности" НЕВЕРНЫ, если бы они были верны - вы бы сейчас этот пост не читали, и проблем бы не было.**

**2) Мысли не кусаются, сейчас они одни, через мгновение - другие.**

Так вот, эти 2 предложения надо не просто прочитать, а вдуматься в их смысл!

Да, и ещё у вас привычка бояться, чем больше вы болели (кормили свой страх), тем сложнее от неё избавиться. Так вот, если ваши клопы будут проявляться, а вы им сразу - дулю! То тогда они и будут пропадать.

Главное, помнить: клопы - это ваши клопы, никакого отношения к реальности они не имеют.

Никакого примирения с тревогой! Как только она появляется, используйте алгоритм действий до полного её избавления, иначе она уходить не будет...

Жизнь - это война, если одна битва проиграна, это не значит, что ты проиграл войну. Вы можете отступить и в любой момент снова выйти на поле боя, только уже более сильным и окрепшим (с)

Здесь кто-то жаловался, что я так плохо пишу, аж читать невозможно, так вот вам ссылка на моего врача который меня вылечил:

<http://www.consmed.ru/user_profile/32054/>

Он вам всё грамотно объяснит и почти за бесплатно, за 600р за консультацию. Соответственно, через скайп, не выходя из дому...

Вот вам всё на блюдечке с золотой каёмочкой, берите да лечитесь...

А не выкаблучивайтесь, и, тем более, не меряйтесь со мной ...

Если у кого-то по моему тексту не получается, то тоже к нему, в путь добрый.

Но только давайте так, вы меня не знаете и я вас не знаю, я это писал, абсолютно с ним не согласовавшись. ОК???