

Артем Тюльников

**КАК ЖИТЬ С  
ХРОНИЧЕСКОЙ  
БОЛЬЮ**



18+

**Артем Тюльников**

# **Как жить с хронической болью**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70661494](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70661494)*

*SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Страдаете хронической болью, которая не поддается лечению? Возможно ваша боль нейропластическая (на нервной почве). Как бы то ни было, примите мое искреннее сочувствие. Но это пособие способно дать вам гораздо больше, чем простое сострадание. На примере моей истории, пройденной мною психотерапии, а также моего опыта изучения клинических исследований зарубежных ученых в области хронической боли, вы узнаете о том, как снизить вашу хроническую боль и, возможно, впоследствии у вас получится избавиться от нее полностью.

# Содержание

Вступление	6
Дисклеймер	8
О хронической боли	9
Совет №1. Проведите комплексное обследование организма	10
Совет №2. Сведите тревожность к минимуму	12
Совет №3. Выберите правильную реакцию на боль	15
Совет №4. Меняйте паттерн поведения, когда чувствуете боль	16
Совет № 5. Попробуйте поменять ваше окружение, но не отказывайтесь полностью от текущего	19
Ловушка сочувствия	20
Совет №6. Попробуйте поменять вашу работу / учебное заведение	21
Совет №7. Занимайтесь спортом	23
Хроническая боль и агрессия	24
Ассертивное поведение	26
Совет №8. Найдите себе интересные занятия и отвлекайтесь	29
Совет №9. Не пытайтесь заглушить боль алкоголем, никотином, наркотиками и другими	31

вредными субстанциями	
Совет №10. Перестаньте уделять 100% вашего внимания себе и своим проблемам	33
Совет №11. Найдите в себе ответ на вопрос, для чего вам нужно поправиться и почему вы заболели	34
Совет №12. Расслабляйте себя дыхательной гимнастикой	37
Совет №13. Повысьте чувство собственной значимости	38
Совет №14. Постоянно подбадривайте себя	40
Совет №15. Старайтесь конвертировать негативные мысли в нейтральные	42
Совет №16. Обретите автономность	43
Совет №17. Перестаньте убеждать себя в том, что вы критически больны, и не снимайте с себя ответственность из-за своего недуга	45
Совет №18. Рассматривайте ваш недуг как точку личностного роста	47
О вашем состоянии после применения этих советов	49
О влиянии хронической боли на организм	50
Как стресс и хроническая боль влияют друг на друга	53
Хроническая боль и суицидальные мысли	54
Перезагрузка	55



# Артем Тюльников

## Как жить с хронической болью

### Вступление

Вы катались на велосипеде, упали и сильно ушибли правое колено. Оно начало болеть и беспокоить вас. Вы сделали УЗИ, рентген и МРТ. Обследования выявили травмы коленного сустава и дегенеративные изменения мениска. В таком случае боль, которую вы чувствуете, называется структурной. Она возникла в результате полученных физических повреждений и проходит в процессе лечения.

Но есть другой тип боли, которая называется нейропластической. Она может появиться после травмы (и сохраниться после восстановления) или сама по себе. Зачастую она хроническая. Она не проходит и устойчива к лечению, если терапия фокусируется на структурной патологии, а не психологической особенности. Это небольшое пособие призвано помочь вам снизить хроническую боль на нервной почве, преодолеть ее, и, возможно, полностью от нее избавиться.

Я сам прошел этот нелегкий путь и ощутимо повысил качество своей жизни. Мне больно думать о том, что есть и

другие люди, которые мучаются от того же, что и я когда-то познал на себе. Они каждый день изводят себя, даже не зная подлинной причины своего непомерного дискомфорта. Если речь идет о вас, то знайте – я вам очень сочувствую и надеюсь на то, что вам станет лучше. Но я готов предложить вам больше, чем простое сострадание.

**Вам стоит продолжать читать, если ваша боль :**

- усиливается при стрессе
- возникает без структурных повреждений организма
- имеет непостоянные симптомы (то лучше, то хуже)
- не диагностируется (по результату обследований вы относительно или полностью здоровы)
- не поддается обезболивающим (они не снимают или очень плохо снимают боль)

**Вы также:**

- перфекционист
- всегда стараетесь угодить людям
- добросовестны и сознательны
- тревожны
- имеете проблемы с семьей и окружением

# Дисклеймер

Все советы, отмеченные мной в этом пособии, носят исключительно рекомендательный характер. Вы не обязаны следовать им безукоризненно, ломая при этом свою жизнь. И тем не менее, выйти из зоны комфорта все же можно попробовать, не прибегая к экстраординарным, радикальным изменениям вашего быта, общения с другими людьми, мироощущения, и т.п.

Данное пособие – это смесь моего собственного опыта болезни, общения с другими пациентами, моей психотерапии, которая длилась несколько лет, а также исследований работ зарубежных ученых.

Попробуйте применить эти рекомендации, не отключая при этом здравый смысл, принимая во внимание уникальность именно вашей ситуации, а также оценивания потенциальные риски заранее.

# О хронической боли

Если вы чувствуете боль в течение периода, который длится дольше 12 недель, вашу боль можно назвать хронической. Боль – это большая проблема, как и депрессия, которую первая может спровоцировать. Но может быть и наоборот. Если вы испытываете болевой синдром, то прекрасно знаете о том, как он влияет на все сферы вашей жизни – вы как будто перестаете жить совсем. Мне очень знакомо это чувство как, думаю, и вам, если вы это читаете.

Мне потребовалось несколько лет на то, чтобы восстановиться практически полностью. Цель этого пособия в том, чтобы помочь вам сделать это гораздо быстрее. Я выполнил определенные шаги, окреп, и вот я вновь живу и радуюсь. Когда мы преодолеваем то, что буквально ломает нашу жизнь, мы словно возрождаемся вновь и получаем удовольствие просто от того, что существуем, и что теперь все наконец-то нормально. Это заявление о том, что после хронической боли и депрессии можно сохранить свое физическое и психическое здоровье, а также не утратить способность радоваться жизни. Я выделил несколько этапов, которые помогли мне сделать это. Прислушайтесь к следующим советам.

# Совет №1. Проведите комплексное обследование организма

У некоторых пациентов, страдающих хронической болью, нет ярко выраженных структурных дегенеративных изменений организма. Просто убедитесь в том, что ваше состояние не критическое и вашей жизни ничего не угрожает. С этим можно работать дальше.

В современном мире врачи обучены искать проблему в первую очередь в структурной патологии. И даже если они ее находят, лечение, которое они предлагают, бывает неэффективно против боли. Сейчас каждый пятый испытывает хроническую боль. Это примерно полтора миллиарда человек во всем мире! Но в настоящее время нет действенной медикаментозной терапии, которая помогла бы существенно уменьшить хронический болевой синдром или убрать его полностью.

Сама хроническая боль плохо изучена. В американских медицинских колледжах этой теме уделяется до 30 часов за несколько лет обучения. Пару лет назад я начал вникать в нее самостоятельно. Я узнал, что в некоторых случаях хроническая боль лечится путем психологической работы над собой. Так было со мной.

Я не могу утверждать, что именно ваша боль точно нейро-

пластическая, и не пытаюсь убедить вас в этом. Но если ваша проблема сохраняется после того, как вы прошли разнообразные медицинские диагностики, перепробовали всевозможные виды лечения, а врачи только разводят руками, возможно вам помогут советы ниже.

## **Совет №2. Сведите тревожность к минимуму**

Боль усугубляет тревожность и наоборот. Тревожность снижает болевой порог, делая вас более чувствительным к боли. Но теперь когда вы понимаете, что вы официально ничем серьезно не больны, начинайте успокаивать себя. Адаптируйте тип мышления, который примет боль, а не будет от нее бежать и пытаться всеми силами от нее избавиться. Просто позвольте боли существовать, понаблюдайте за ней, изучите ее, и в скором времени она ослабнет.

Помните, что переживания, нервное напряжение и самокритика усугубляют боль.

Высокие технологии создают высокую тревогу и напряжение. Вы знали, что современный человек проверяет свой телефон в среднем 221 раз в день? Нормально ли это? Не знаю. Но факт в том, что такое избыточное внимание перегружает нас.

Социальные сети задают правила идеальной жизни, сотни сообщений отвлекают нас ежедневно, мы волнуемся по работе и учебе. Мы просто перестимулированы в современном мире. Куча имейлов, звонков, совещаний, статей, рекламы, видео и т.п. держат нас в стрессе. Все эти факторы усугубляют тревогу, и, в нашем с вами случае, провоцируют ещё

большую боль. Снизьте уровень тревожности. Тогда боль вас отпустит.

Можно начать с того, что вы отключите на своем телефоне большую часть уведомлений. Полезно попробовать медитировать, заниматься йогой, дыхательными практиками. Не читайте слишком много новостей. Постарайтесь сильно не переживать о том, что сейчас происходит в мире.

Найдите то, что вызывает стресс, страх, а также повышает уровень тревоги в повседневной жизни. Что вы можете сделать для того, чтобы минимизировать эти триггеры? Можете ли вы их избегать хотя бы какое-то время? Можете ли вы что-то сделать, чтобы уменьшить их влияние на вас? Научитесь распознавать поведения, которые провоцируют ненужную тревогу. Перестаньте практиковать эти поведения. Так вы станете спокойнее и больше не будете так остро чувствовать боль.

Не ищите идеальных путей. Вам не нужно выкидывать смартфон и уходить с работы. Не обязательно медитировать на вершине горы. Все, что вам нужно сделать – это свести ваши действия, питающие тревогу, к минимуму.

Со временем боль уйдет. Не расстраивайтесь, если не получается этого добиться сразу. От старых привычек тяжело избавиться. Поэтому не давите на себя.

Приведу аналогию со спортом. Скажем, чтобы добиться более подтянутой фигуры, требуется выполнять по 50 чистых отжиманий за 1 подход. Сначала, без должной подго-

товки, вы выполните 5, потом 10, а потом 15. И никакого результата вы не увидите. Продолжайте. Не сдавайтесь. Результат будет только на 50. Чтобы достичь 50 повторений, требуется время. То же самое относится к снижению уровня тревожности. Практикуя советы в этом пособии, вы каждые несколько дней будете становиться все менее взволнованы и в один момент осознаете, что начали испытывать меньше боли.

## **Совет №3. Выберите правильную реакцию на боль**

Нейропластическая боль – это ошибка. Ваш мозг неправильно интерпретирует безопасные сигналы, превращая их в угрожающие. Это ложная тревога. Вся суть в том, как вы на нее реагируете. Если вы отвечаете на нее страхом, боль усиливается. Ваша реакция укрепляет чувство опасности или безопасности. Поэтому вы можете научиться реагировать на боль менее радикально и меньше страдать в результате.

Предположим, ваш ребенок учится ходить, и он только что упал. Если вы тут же подбежите к нему, показывая свое взволнованное и тревожное состояние, то скорее всего ребенок заплачет. Он будет убежден, что с ним случилось что-то плохое. А если вместо этого вы сохраните спокойствие и прокомментируете его падение в какой-нибудь мягкой игровой форме, ребенок как ни в чем не бывало встанет сам и продолжит учиться ходить.

Наш организм работает так же. Чем сильнее мы реагируем на что-то, тем тяжелее симптомы.

## **Совет №4. Меняйте паттерн поведения, когда чувствуете боль**

Боль – это привычка. Когда мы ее чувствуем, нам страшно и неприятно. И с каждым разом эта зависимость, эта нейронная связь между чувством боли и отрицательной реакцией на нее становится крепче. Такая нейронная связь ослабевает или вовсе разрывается, когда вы перестаете следовать привычным паттернам поведения.

Попробуйте реагировать на боль по-другому. Когда она приходит, осознайте ее, примите ее присутствие. Внушите себе, что она не доставит вам никаких серьезных проблем. Так вы будете беспокоиться о ней меньше и боль ослабнет. Когда снова почувствуете боль, внушайте себе чувства безопасности, спокойствия и свободы вместо чувств страха, опасности и тревожности.

Важно заметить чувство страха. Звучит несложно, но для этого может потребоваться определенная практика. Такие негативные мысли появляются сами собой. Они автоматические. И если вы живете с ними уже долгое время, возможно вы не сможете сразу их распознать. Уделяйте внимание тому, что происходит у вас в голове. Поймайте себя на мысли, когда заметите страх.

Как только вы его почувствуете, не поддавайтесь. Когда у

нас появляются негативные мысли, бывает сложно не угнетать себя ими. Зачастую мы хотим позволить им быть, поразмышлять, представить страшный сценарий у себя в голове. Попробуйте противостоять этому позыву. Для начала попробуйте не уделять таким мыслям 100% своего внимания. Таким образом автоматические негативные мысли будут постепенно становиться менее автоматическими и вы почувствуете улучшения в вашем состоянии.

Конечно, преодоление страха, который вызывает боль – это не так просто. Боль сама по себе очень страшная вещь. Сложно не бояться чего-то, что причиняет большой дискомфорт. Но когда вы научитесь реагировать на боль без страха, вы успокоите свой мозг, выявите ложную тревогу организма и деактивируете свою боль.

Вы можете думать, что ваша боль, например в спине, приходит, когда вы занимаетесь какой-то деятельностью – сидите, стоите или идете. Если это нейропластическая боль, то дело совсем не в этом. Ваш мозг создал ассоциацию между этими действиями и приходом боли. Но эти ассоциации можно разорвать.

Наверняка вы замечали, что когда вы делаете то, что вам нравится, вы чувствуете меньше боли. И уже неважно, сидите вы при этом, стоите, идете, или делаете что-то, что обычно вызывает боль. Когда мы увлечены чем-то, мы прекращаем подавать топливо нашей горячей боли. Мы отключаем сигналы опасности в нашем мозге даже не осознавая это. Это

своеобразное исключение – моменты, когда боль ослабевает или когда вы не чувствуете ее вообще. Это еще один сигнал, что боль может быть нейропластической. Она имеет обыкновение следовать определенному шаблону, когда она становится сильнее или ослабевает в зависимости от конкретного времени на протяжении дня.

## **Совет № 5. Попробуйте поменять ваше окружение, но не отказывайтесь полностью от текущего**

Мы любим жаловаться. Мы жалуемся друзьям и членам семьи на свою боль, а они жалуется на то, как мы им надоели этими разговорами. Болевой синдром может усилиться просто от неприятия нас нашим социумом. Вполне реально найти совершенно новый круг общения, где можно чувствовать хоть какую-то поддержку. Вы встретите людей, которые будут готовы вам посочувствовать. Сострадать умеет в первую очередь тот, кто сам прошел или проходит что-то сложное в своей жизни.

Хорошо, когда есть тот, кто вас поддержит. Но конечная цель все же не в получении сочувствия, а в постепенном избавлении от боли.

# Ловушка сочувствия

Пациенты с хронической болью нередко чувствуют собственную уникальность. Многие здоровые люди скажут, что не представляют, что это такое – жить с таким расстройством. Тут можно похвалить выдержку больного, его желание жить и поправиться. Общаться о вашей проблеме – это жизненно необходимо. Но не делайте это стилем жизни. Стремитесь полностью уйти от боли, а не сгладить ее чужим состраданием. Делайте новые шаги.

## **Совет №6. Попробуйте поменять вашу работу / учебное заведение**

Делая то, что нам совсем не по душе, мы будем в постоянном стрессе. Нам, перфекционистам, всегда нужна высшая цель и увлеченность. Нам просто необходимо понимание того, что то, что мы делаем, имеет какой-то смысл. Обычно такие мысли приходят еще в студенческие годы. Вы не представляете, сколько молодых ребят сейчас ходят на группы поддержки и жалуется о том, как им не нравится учиться в вузе. На фоне такого неприятного обучения они теряют вкус к жизни, им ничего не хочется, они страдают и даже испытывают панические атаки.

В такой истории часто фигурируют их родители, которые заранее сами выбрали учебные места для своих детей, не спрашивая и совсем не интересуясь их мнением. И потом мамы с папами находятся в замешательстве. Они не понимают, почему их ребенок не может продолжать обучение, за которое они столько заплатили.

Депрессия, хроническая боль и их взаимосвязь – это прямой результат неприятия чего-то в вашей жизни. Это бунт против текущей жизненной ситуации, в которой вы бездействуете. Симптом сохраняется, если ничего не предпринимать и терпеть.

Так, многие выходят из этого состояния только при помощи решительных действий. В случае с несчастными студентами есть два исхода, – либо прекратить ненавистную учебную деятельность, перестать беспокоиться и начать жить нормально, либо продолжать страдать.

## Совет №7. Занимайтесь спортом

Когда у вас что-то болит, спорт кажется контрпродуктивным. Я это прекрасно понимаю. Но я отметил для себя, что умеренные физические нагрузки все же способствуют улучшению общего состояния. Тут я имею в виду посильные вам упражнения с собственным весом.

Также, я открыл для себя йогу, которая помогла мне буквально заново родиться. Многие упражнения в этой практике довольно сложные, но если вы сможете выполнить их, то под конец занятий вы захотите жить по-новому.

Все дело в том, что можно попробовать превозмочь себя (я говорю о йоге) и сделать то, что кажется непростым. Такой физический труд очищает разум и заряжает вас новой энергией. Это отличный способ снять накопившуюся эмоциональную нагрузку.

# Хроническая боль и агрессия

Спорт особенно актуален, если вы на фоне физической боли стали раздражительными и агрессивными, что абсолютно естественно. Постоянный внутренний дискомфорт создает внешний. Со временем он копится, и его необходимо выпускать наружу.

Я уже давно расписал свою спортивную деятельность. Летом у меня плавание, ролики и лонгборд. Зимой – коньки и лыжи. Дома приседаю, отжимаюсь, подтягиваюсь, занимаюсь с гимнастическими кольцами. Я не перенапрягаюсь и не тягаю железки в зале, а занимаюсь элементарными посильными себе занятиями, которые разгружают психику и доставляют удовольствие.

Вымещение накопившегося гнева при помощи спорта – это хоть и неплохая, но не всегда рабочая тактика. Важно давать гневу выйти вербально, но в цивилизованной манере. Если вы терпите боль продолжительное время, то наверняка терпите неправильное отношение к себе дома или на работе, что только усугубляет гнев, который увеличивает боль. Не допускайте этого. Коммуницируйте правильно и не давайте гневу копиться.

У людей, страдающих хронической болью, пониженный порог гнева, что позволяет им заводиться с пол оборота. Сложно собраться с мыслями и попытаться спокойно и до-

ходчиво объяснить людям, что вас беспокоит. Я расскажу, как это можно сделать с помощью асертивного поведения.

# Ассертивное поведение

Используйте технику ассертивного (от англ. assertiveness < англ. to assert – утверждать, отстаивать < лат. assertus < лат. asserere – утверждать) реагирования. Это лучший способ вести себя, когда вы испытываете гнев. Ассертивное поведение означает отстаивание своих прав и выражение того, во что вы верите, что чувствуете и чего хотите, прямо, честно и уместно способом, который уважает права других. Если вы ассертивны, вы можете действовать в своих собственных интересах и не чувствовать себя виноватым или неправым. Ассертивный человек может выражать свои симпатии и интересы спонтанно, может говорить о себе без стеснения, может спокойно принимать комплименты, может открыто не соглашаться с кем-то, может попросить разъяснений и может сказать «нет». Короче говоря, когда вы ассертивный человек, вы можете быть более расслабленным в межличностных ситуациях. Расслабление снимет напряжение, что ослабит боль. Гнев перестанет накапливаться и усугублять ваше состояние.

## **Как быть ассертивным**

Общайтесь с человеком, на которого вы злитесь, в подходящее время и в подходящем месте. Подождите, пока ваши эмоции будут под контролем, чтобы вы могли общаться более эффективно.

Проявляйте готовность понять точку зрения другого человека. Важно уважительно относиться к мнениям других людей.

Используйте «Я» утверждения. Скажите человеку прямо, почему вы сердитесь и что именно привело к тому, что вы рассердились. Пример «Я» высказывания: «Я злюсь, когда ты тратишь много денег, не поговорив сначала со мной об этом».

Быть ассертивным не всегда легко, но это важно для эффективного общения с другими людьми и может помочь уменьшить напряжение и гнев.

### **Как коммуницировать с другими ассертивно**

Смотрите собеседнику в глаза большую часть времени, но не тарасьтесь. Слегка наклонитесь вперед и используйте жесты, чтобы поддерживать внимание.

Говорите уверенно и достаточно громко, чтобы вас легко услышали. Избегайте бормотания, нытья, пронзительной речи или крика. Не допускайте понижения голоса в конце предложения.

Используйте четкую, лаконичную речь. Просите прямо то, что вы хотите, или говорите о том, что вы не хотите. Избегайте многочисленных повторений и оговорок, таких как «может быть» или «мне кажется». Избегайте отменяющих утверждений, таких как «Я не должен это говорить, но ...».

Убедитесь, что ваше невербальное поведение соответствует содержанию вашего заявления. Не улыбайтесь, когда

отказываетесь или не соглашаетесь. Не разминайте руки, когда просите о чем-то. Избегайте напряженного выражения лица, когда выражаете теплое отношение или похвалу.

Слушайте. Повторите то, что сказал собеседник, уточните или скажите что-нибудь, что покажет, что вы слушаете.

Сохраняйте отношение равенства. Избегайте извиняющихся заявлений или тона, принижающего себя или свои идеи. Не допускайте обвинительных заявлений или тона сарказма, или насмешки. Будьте уважительны к себе и другим.

Проявляйте инициативу. Не позволяйте другим выбирать за вас. Говорите «У меня есть предложение...» или «По моему мнению...»

Не держите накопившиеся эмоции и переживания в себе, продолжая подпитывать тревожность и боль. Используйте ассертивное поведение, чтобы выпустить пар, и скоро вы почувствуете себя лучше.

## **Совет №8. Найдите себе интересные занятия и отвлекайтесь**

Улучшению состояния будет также способствовать наличие любимого дела. Если его еще у вас нет – найдите. Я нашел себя в преподавании английского языка и написании учебных материалов по этой теме. Я чувствую, что то, что я делаю, – значимо. Это доказывает обратная связь моих учеников и читателей.

Иногда я так увлечен работой, что забываю поесть. Я настолько отдан интересующему меня делу, что когда я им занимаюсь, то погружаюсь в своеобразный вакуум, где меня совершенно ничего не беспокоит. Мое увлеченное сознание словно отделяется от проблем тела и я не чувствую никаких неудобств, которое провоцирует последнее.

Это напоминает мне мои ранние рассуждения о теле, хронической боли и физических ощущениях. Мне хотелось загрузить свое сознание в стэк, как в Видоизмененным углеводе (неплохой сериал, посмотрите, если вам нравится сайфай), и поместить его в другое тело, свободное от боли. Хотя сейчас я понимаю, что мое бывшее тревожное сознание угробило бы любую физическую оболочку. Весь стресс идет от эмоций и переживаний, и если хочется избавиться от боли,

которую генерирует стресс, нужно провести огромную психологическую работу над собой и научиться остро не реагировать на стрессовые ситуации.

Я также рассуждал о будущем, о возможности жизни в полностью механическом теле, лишенным всех чувств. Все это только ради того, чтобы лишней раз не чувствовать боль. Мне было очень плохо, и полет моей фантазии, как вы можете заметить, был очень удручающим. Хроническая боль вызвала такой невроз. Но я все-таки смог с ним совладать и со временем полностью избавился от боли.

## **Совет №9. Не пытайтесь заглушить боль алкоголем, никотином, наркотиками и другими вредными веществами**

Выпивка и сигареты плохо преломляют боль, а когда эффект развеивается, неприятные ощущения становятся только сильнее.

Найдите в себе силы бросить свои нездоровые привычки. Сфокусируйтесь на спорте, здоровом питании и режиме сна, любимом деле. Всегда есть люди, готовые пойти на большее, чтобы найти выход из своей ситуации. Я говорю об употреблении наркотиков.

Я общался с некоторыми зависимыми, и один молодой мужчина никак не выходил у меня из головы. Его история следующая – он начал слышать голоса у себя в голове на регулярной основе после передоза.

Он говорил о том, что эти голоса изначально плохо к нему относились, но он нашел способ настроить их позитивно по отношению к себе. То есть если раньше они его бранили и порицали, то теперь хвалят его и дружелюбно настроены по отношению к нему.

В какой-то степени это прогресс, но в какой-то мере – аб-

солютное сумасшествие. Я не представляю, как бы я жил с этим. При этом, мужчина вел себя и выглядел совершенно нормально и адекватно. Он общителен, любит играть на гитаре, и я чувствую, что ему нравится слушать и помогать другим людям. Отсюда я выстраиваю следующий пункт на пути к выздоровлению.

## **Совет №10. Перестаньте уделять 100% вашего внимания себе и своим проблемам**

Этот мужчина, который слышал голоса, был одним из самых общительных пациентов на группах поддержки. Ему было максимально интересно послушать, от чего страдает другой человек и предложить помощь. Так он отвлекался от хаоса, который царил в его голове. Я иногда думаю, что если бы не его недуг, он бы не был таким, каким он есть сейчас – таким открытым, понимающим и сострадающим; не был бы готов откликнуться и сделать другому человеку лучше, хоть и на словах.

Попробуйте переключиться на проблемы других людей и приложите свои силы на оказание той помощи, которую только сможете предложить. И если вы решитесь на посещение групповой психотерапии, то не молчите. Выговаривайтесь на первом же сеансе и выразите свое сочувствие по отношению к другим присутствующим. Постарайтесь выслушать их в ответ и смягчить их боль словами поддержки и понимания. Это улучшит как их состояние, так и ваше.

# **Совет №11. Найдите в себе ответ на вопрос, для чего вам нужно поправиться и почему вы заболели**

Наверное это самый дебильный совет, который мне дали на психотерапии. По крайней мере я думал так поначалу. Вообще, любой адекватный человек ответит, что он хотел бы поправиться просто чтобы чувствовать себя нормально. На самом деле, этого недостаточно. До болезни вам наверняка хотелось заниматься бóльшим количеством вещей и активностей, чем сейчас. Я понимаю, что сейчас вам не особо хочется что-то делать вообще, но выход из своей ситуации вы найти хотите, если все ещё читаете это пособие. Поэтому вспомните, чем бы вы хотели заняться сейчас и сделайте это в той форме, в которой можете.

Только после нескольких лет терапии я наконец-то понял мысль о том, что болезнь (депрессия, хроническая боль, тревожность) – это просто красивая отмазка, чтобы не делать то, что нужно делать. А делать то, что нужно, возможно, не хочется. Или, как вариант, болезнь – это способ изменить текущую ситуацию в вашу пользу: получить сострадание, сделать так, чтобы к вам относились по-другому, со снисхождением и сочувствием. Ведь это приятно.

У меня была такая ситуация с девушкой. Она не привнес-

ла буквально ничего хорошего в мою жизнь, но я очень ее любил. И ярче всего я запомнил ее скотское отношение ко мне. И заболел я вероятно потому, что я подсознательно хотел, чтобы ее отношение ко мне изменилось. И что вы думаете? После того, как я рассказал ей о том, через что я проходил в своей жизни, она стала шелковой. Ужасно думать, что я добился от нее гораздо лучшего отношения к себе исключительно через свой недуг. Как бы то ни было, у нас ничего толкового с ней все равно не вышло.

А что касается не хотения делать чего-то и компенсировать это своим синдромом, мне тоже есть, что сказать. Я не хотел взрослеть, отделяться от семьи и вести собственную жизнь. Сам погрузил себя в стереотип того, какой же я больной, и как же я буду жить один весь такой нездоровый и беспомощный. Я всю жизнь чем-то болел – то одним, то другим. Непросто было жить в буквально перманентном состоянии болезни и я привык к тому, что мне всегда нужен был уход. Когда я наконец-то начал жить самостоятельно, болевой синдром ослаб довольно быстро. Да, у меня были проблемы в семье, которые я смог решить не сразу. Это еще раз подчеркивает мысль о том, что болезнь процветает в определенном окружении.

Рассмотрите такую вероятность, что вы болеете не просто так; что в вашем заболевании есть какой-то смысл и цель; что оно не даёт вам делать то, что возможно нужно было уже давно сделать; или что вы вынуждены делать что-то против

собственной воли, убеждений и настроений, и ваш организм наказывает вас за это болью. Когда вы разберётесь в себе, от болезни будет проще избавиться.

## **Совет №12. Расслабляйте себя дыхательной гимнастикой**

Поначалу я относился к ней скептически. Но я решил попрактиковать дыхательную гимнастику на протяжении нескольких недель и в итоге начал чувствовать себя лучше. Попробуйте и вы. Вот как нужно ее делать:

1. Глубоко вдохните носом и задержите дыхание
2. Не выпускайте воздух и попробуйте вдохнуть носом еще раз
3. Продолжайте задерживать дыхание и больше не вдыхайте пару секунд
4. Вдохните снова и продолжайте задерживать дыхание
5. Через пару секунд выпускайте воздух

После такой практики будет ощущение, что легкие вот-вот лопнут, так как по идее вы продолжаете вдыхать несколько раз, не выпуская воздух. Когда я первый раз это попробовал, я был удивлен, что можно вдохнуть до максимума носом, задержать дыхание, а потом продолжить вдыхать, не выпуская воздух. А после выдыхания последует расслабление. Знаком расслабления будут позывы к зеванию и само зевание. Возможно закружится голова. Если произойдет последнее, вдыхайте поменьше раз за подход.

## **Совет №13. Повысьте чувство собственной значимости**

Наверняка вы думаете о том, что боль вами управляет. Что она в контроле и вы бессильны. Возможно так происходит потому, что вы слишком самокритичны в своей жизни. Или потому, что вас слишком сильно критикуют другие люди. Найдите в себе внутренний стержень. Подумайте, почему вы уникальны. Сделайте то, чем будете гордиться. Найдите в себе опору. Для этого даже не всегда нужно одобрение других людей. Важно просто ощущение, что вы на верном пути и все делаете правильно.

Не отчаивайтесь, если сейчас вы слабо представляете, как это сделать сразу. Осознание придет со временем. В самом начале я просто помогал другим людям на группах поддержки, и, улучшая их состояние, я чувствовал собственную значимость, ведь именно я сказал им то, что успокоило их, настроило на позитив.

В дальнейшем я перевел книгу про нервную анорексию с английского на русский для главврача клиники, в которой посещал группы. Перевод дал возможность обучить кадры этого медицинского центра новым действенным методам лечения. Переведенную книгу также давали почитать родителям пациенток. В итоге лечение анорексии стало более про-

дуктивно в этой клинике благодаря моему вкладу.

Через несколько месяцев я написал книгу по изучению английского языка по собственным действенным разработкам. Я получил отличную обратную связь от читателей и лишней раз понял, что я на правильном пути.

Я сделал и другие вещи, которыми горжусь. В данном случае важно не сравнивать свои достижения с другими людьми. Разумно сравнивать только себя в текущем моменте с собой в прошлом. Вам не нужно делать то же самое, что делал я, пока болел. Для вас это будет что-то другое, индивидуальное. Начните с посещения групп поддержки и попробуйте высказаться и подбодрить других людей.

## Совет №14. Постоянно подбадривайте себя

Как бы плохо вам не было, верьте в удачный исход. Даже если вы на самом дне, путь только один – наверх. Врачи любят приводить в пример заключённых концлагерей. Выживали в основном те, у кого была надежда и кто боролся за свою жизнь.

Успокаивайте себя. Тихим, но в то же время сильным голосом говорите себе, что вы в безопасности и что болевой шторм скоро пройдет. В данном случае цель в том, чтобы избавиться от состояния повышенной тревожности, которое усиливает боль.

«Это только временно. Все будет ок». «Я в безопасности. С моим телом все в порядке». «Мой мозг думает, что я в опасности, но на самом деле это ложная тревога». Стоит отметить, что не так важны слова, сколько настрой.

Пока вы сами не убедите себя в чем-то, вряд ли будут какие-то продвижения и улучшения. Ваш настрой определяет все. Это как с изучением английского – моей профессиональной темой. Все думают, что именно учитель обучает языку. На самом деле он нужен только для контроля того, что учащийся изучает 90% времени, следуя предложенным учителем советам и правилам. А остальные 10% вы получаете

те на уроках. Психотерапия работает так же. Ваши собственные усилия – это 90% успеха.

Когда у меня болел живот на нервной почве, я 90% времени уделял мысли о том, как мне от этого плохо. Это путь в никуда. От этого только хуже. Поэтому я поменял самобичевание на самообразование, общение со специалистами, пациентами со похожими проблемами. Мне захотелось понять, как это все работает. Когда я разобрался в проблеме подробнее, читая специализированную литературу, я нашел способы ее решения, которые представил в этом пособии в виде советов.

Мне кажется, что если бы могли думать о хорошем так же часто и эффективно, как давать волю негативным мыслям, мы бы были самыми счастливыми людьми на свете. И все же со временем возможно начать думать позитивнее, особенно когда вы что-то сделали и увидели улучшения. Уверен, что некоторые советы в этом пособии позволят вам сделать это.

## **Совет №15. Старайтесь конвертировать негативные мысли в нейтральные**

Когда с организмом что-то не так, с мыслями тоже будет не порядок. Это естественно. Невозможно страдать от чего-то длительное время и при этом всегда быть на позитиве. Чем больше внутреннего дискомфорта мы чувствуем, тем более угнетенно мы будем настроены по отношению к внешнему миру. Мы надумываем себе негативные сценарии и почему-то верим в них автоматически. Потом начинаем страдать еще до того, как ситуация, которую мы расписали в самых темных красках у себя в голове, произошла.

Когда это случится в следующий раз, задайте себе такой вопрос: «Есть ли у меня 100% уверенность в том, что что-то произойдет именно так, как я ожидаю?» Думаю, ответ будет отрицательным в большинстве случаев. Здесь также поможет вспомнить свой предыдущий опыт накручивания себя, который был совершенно неоправдан. Вы чуть с ума не сошли от переживаний, но исход события по поводу которого вы нервничали оказался нейтральным или даже позитивным.

# Совет №16. Обретите автономность

Скорее всего вы зависите не только от своей боли но и от авторитарного окружения, которое не позволяет вам почувствовать себя свободным в своем выборе человеком. Возможно вы живете в навязанном другими людьми мире и подавили в себе большинство желаний и чувство индивидуальности. Все это может усугубить вашу боль.

Многие девочки заболевают анорексией на фоне отсутствия автономности – т.е. из-за крайне сильной зависимости от контролирующих родителей, которые следят за каждым их шагом и указывают, как нужно правильно жить. Отсутствие контроля над своей жизнью у пациенток с анорексией создает только одно желание – обрести его любым способом. Это настолько сильное стремление, что девушка неосознанно начинает контролировать собственный вес, а впоследствии и своих обеспокоенных родителей, которые вскоре начинают плясать под ее дудку, так как через определенное время после болезни они уже готовы сделать что угодно, чтобы дочь поправилась.

Анорексия в таком случае лечится временной или продолжительной сепарацией от родителей, отдельной и совместной психотерапевтической работой с родителями и па-

циенткой, а также романтическими отношениями последней с противоположным полом. Так и я могу посоветовать перестать потакать указаниям и желаниям других, начать жить свою жизнь по собственным правилам и завести отношения. Попробуйте сделать это в том виде, в котором возможно. Без крайностей.

## **Совет №17. Перестаньте убеждать себя в том, что вы критически больны, и не снимайте с себя ответственность из-за своего недуга**

Помните, я начал это пособие, сославшись на травму правого колена? Эта история произошла со мной. Перед одной из поездок в поезде у меня заболело и левое (ну куда еще комичнее?), и я уже заготовил фразу для прекрасного пола о том, что не смогу поднять и поставить их сумки на полку из-за моего состояния (которое кстати говоря прекрасно позволяло мне поставить любую сумку на эту чертову полку). Из-за своих неприятных ощущений я снял с себя определенную долю ответственности. Я дал себе разрешение не делать то, что по этикету как бы нужно, но все-таки не хочется. Я поверил в собственную беспомощность. Хотя здесь я и описываю структурную патологию, нейропластическая имеет похожий механизм. У нас появляется отличный повод не делать что-то, да еще и получить сочувствие.

Я залезаю в поезд и без каких-либо проблем кладу свои вещи на полку, думая о том, что скажу своим соседкам, чтобы они попросили кого-то другого закинуть их багаж. Как

только они подошли, парень напротив меня посмотрел на них и сразу предложил им помочь. Он быстро встал и одной левой рукой начал неуклюже ставить их сумки на полку. При этом он держал правую руку в кармане. Я наблюдал за процессом. То, как он это делал, выглядело непрактично, неудобно и как будто искусственно. И не я один смотрел на него с недоумением. Почему он делал это именно так? А потом поезд тряхнуло и у него из кармана вылетела правая рука, на которой не было части кисти.

Это история о превозмогании. Сложно ли ему было? Определенно. Хотел ли он это делать? Возможно нет. Но почему он это сделал? Потому что даже отсутствие половины правой кисти его не сломало и он остался человеком. Он просто сделал то, что сделал бы любой другой нормальный мужик. Он принял свою травму, которая, как выяснилось в нашем с ним разговоре, доставляла ему проблемы, но у него получилось не воспринимать себя больным и продолжать жить относительно нормально. Я путешествовал много раз за свою жизнь, и он оказался одним из самых осознанных, позитивных и веселых попутчиков, которых я встречал.

## **Совет №18. Рассматривайте ваш недуг как точку личностного роста**

Перестаньте смотреть на ваш недуг как на величайшую трагедию в вашей жизни. Отчаяние, безысходность, страх, бессилие – все эти реакции зависят от нашего восприятия. Ничто не заставляет нас чувствовать себя так; мы сами выбираем поддаваться этим чувствам. Но смотреть на что-то подобное по-другому можно начать только с определенным жизненным опытом.

Самообразовывайтесь, изучайте вашу проблему подробнее. Общайтесь со специалистами и теми людьми, которые проходят через что-то похожее. Перенимайте успешный опыт. Пробуйте что-то новое. Включите самодисциплину и логику.

Одному известному бойцу дали три пожизненных срока за тройное убийство, которое он не совершал. И что он сделал? Читал книги в тюрьме. Пытался достигнуть лучшей версии себя. Так и случилось. Он вышел из тюрьмы просвещенным человеком после того, как его дело было пересмотрено через несколько лет и с него сняли все обвинения. Боец превратил тяжелейшее жизненное испытание в возможность личностного роста. Мы можем сделать то же самое в гораздо более щадящих условиях.

Но у многих людей сейчас такой менталитет, при котором они хотят получить готовое решение на блюдечке с голубой каёмочкой, приложив минимум усилий. В каком-то плане таким решением является это пособие. Я уже проанализировал, на мой взгляд, одни из самых важных трудов по теме, и вставил основные мысли оттуда сюда в качестве советов. Не останавливайтесь на них. Продолжайте искать информацию, которая может помочь вам.

Я прекрасно помню, как на начальных стадиях своего заболевания я хотел выпить волшебную таблетку и сразу поправиться, или надеялся на то, что все мои тревоги унесут единороги после психотерапевтического сеанса. Могу сказать с абсолютной уверенностью, что пока я не начал полностью вкладываться в самостоятельное улучшение своего состояния на протяжении длительного периода времени, я не достиг никаких существенных улучшений.

# **О вашем состоянии после применения ЭТИХ советов**

То, что я описал в этом пособии, помогло мне вылезти из критического состояния и снова начать жить. Я придерживаюсь большинству этих советов ежедневно. Теперь это своеобразный стиль жизни, в котором нет места для боли и депрессивного настроения.

Большинство людей не понимают, что жизнь без недугов – это уже удовольствие. Я вам желаю именно такой жизни. Но нужно понимать, что для этого придется приложить усилия. Все советы в книге начнут работать как антидепрессанты – в накопительном режиме. Потребуется усердия и время прежде чем вы увидите первые результаты. Но оно того стоит.

# **О влиянии хронической боли на организм**

По мнению экспертов, хроническая боль вызывает не только физический и психологический дискомфорт, но также оказывает комплексное воздействие на организм, влияя на сердце, лёгкие, глаза, ротовую полость, уши, иммунную систему, пищеварительную систему, кожу, кости и мышцы.

Стресс переводит организм в режим «бей или беги», заставляя вас быть готовым противостоять любой опасности или неблагоприятной ситуации, которая может возникнуть. Если продолжать так жить, такое состояние может нанести вред. Пострадают:

## **Сердце**

Когда частота сердечных сокращений увеличивается на фоне стресса, то это, в свою очередь, повышает кровяное давление. Сердце начинает работать интенсивнее и испытывает нагрузку, которую организм не способен выдерживать в долгосрочной перспективе. Такое влияние может нанести вред вашему организму и привести к проблемам с сердцем.

## **Легкие**

Когда дыхание учащается в течение длительного периода времени из-за стресса, гипервентиляция направляет в кровь

дополнительный кислород, который затем не используется. Избыток кислорода в крови может вызвать головокружение и нервное возбуждение.

### **Глаза**

Когда адреналин, один из гормонов, подготавливающих организм к стрессовой реакции, поступает в кровь, зрачки расширяются, чтобы улучшить зрение. При длительной нагрузке это может привести к переутомлению глаз, что вызывает нечеткость зрения, тики в глазах и общую усталость мышц вокруг глаз.

### **Ротовая полость**

Когда вы находитесь в состоянии стресса, вы можете обнаружить, что у вас во рту очень сухо. В результате вам может быть трудно глотать.

### **Уши**

Во время стресса ваши уши находятся в состоянии повышенной готовности, поэтому, когда стресс становится хроническим, это может сделать вас очень чувствительным к звукам.

### **Иммунная система**

В результате продолжительного стресса эффективность вашей иммунной системы ухудшается. В течение длительного периода это означает, что вы более склонны к заболеваниям и вирусам, поскольку ваша иммунная система не защищает вас должным образом.

### **Пищеварительная система**

Стресс может вызвать проблемы с кишечником – например запоры или диарею. Синдром раздраженного кишечника также может возникнуть при хронических заболеваниях. Возможно замедлится пищеварение, вызывая такие проблемы, как изжога и несварение желудка.

## **Кожа**

Стресс делает кожу более чувствительной, что часто приводит к таким проблемам кожи как сыпь, зуд, акне, точечные высыпания.

## **Кости**

Избыток кортизола, поступающего в кровь, может вызвать проблемы со строительными блоками в организме; клетки, которые строят новую костную ткань, не получают необходимых ресурсов, поэтому в результате плотность костной ткани снижается.

## **Мышцы**

Чтобы быть готовым к действию, ваши мышцы напрягаются и перегружаются во время хронического стресса. Это может вызвать боль и даже замедление реакции.

## **Вердикт**

Итак, у вас есть дополнительные десять причин для того, чтобы начать менять свое состояние. Я думал не включать все эти явления в это пособие, чтобы лишний раз вас не пугать. Но я считаю должным рассказать о том, что стресс и хроническая боль имеют последствия.

# Как стресс и хроническая боль влияют друг на друга

Когда вы находитесь в состоянии сильного продолжительного стресса, боль может появиться в теле сама по себе. Напряжение мышц и постоянное пребывание организма в стрессе может наносить физический ущерб организму. Перепроизводство кортизола может вызвать воспаление в организме, а также спровоцировать боль и усталость.

Страх испытывать боль, избегание и предвкушение боли сами по себе вызывают стресс, который провоцирует боль. Это называется катастрофизацией боли. Это означает, что вы концентрируетесь на ней и беспокоитесь о ней чрезмерно. Иногда даже до того, как она возникла. И поэтому меняете свое поведение в соответствии с этим. Доказано, что такое изменение в поведении усиливает боль и заставляет вас застрять в этом цикле.

# **Хроническая боль и суицидальные мысли**

Некоторые люди, страдающие хронической болью, думают о суициде, особенно если ситуация тяжёлая и длится продолжительное время без изменений. Я это понимаю, так как сам проходил через это. А также осознаю, что люди, которым в голову приходят мысли о самоубийстве, на самом хотят избавиться от своей проблемы, а не отнять свою жизнь.

Я не знаю ничего ценнее человеческой жизни. Как бы вам плохо не было, всегда есть что-то ради чего продолжать жить. Начните с выздоровления и попробуйте применить мои советы на практике.

# Перезагрузка

Настраивая себя на восстановление, я, вдохновленный и просветлённый ложился спать, только чтобы проснуться на следующий день без сил и мотивации. Весь эффект рассеивался за день. Весь прогресс откатывался, я перезагружался и возвращался в прежнее состояние. Так было до того, пока я не выработал для себя рутину, которая позволила мне поправиться за счет собственного ресурса. Эту рутину я предложил вам в своих советах. Не ждите, что кто-то облегчит ваше существование. Делайте это сами.

# Список литературы

- John D. Otis. Managing Chronic Pain. A Cognitive-Behavioral Therapy Approach. Workbook. Oxford university press 2007.
- Alan Gordon, Alon Ziv. The Way Out: A Revolutionary, Scientifically Proven Approach to Healing Chronic Pain. Vermilion, 2021.
- Toni Bernhard. How to Live Well with Chronic Pain and Illness: A Mindful Guide. October 6, 2015.
- Mara Selvini Palazzoli. Self-Starvation: From Individual to Family Therapy in the Treatment of Anorexia Nervosa. July 7, 1977.
- Ryan Holiday. The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph. May 1, 2014.
- Ann-Marie D'arcy-Sharpe. The Stress & Chronic Pain Cycle (and how to break it!). November 22, 2019.