

ДОСТОВЕРНАЯ  МЕДИЦИНА

ВАСИЛИЙ ШУРОВ

**УСПОКОЙСЯ
И СЛУШАЙ
ДОКТОРА**

Москва
Издательство АСТ

УДК 616.89
ББК 56.14
Ш96

Шуров, Василий.

Ш96 Успокойся и слушай доктора / Василий Шуров. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Достоверная медицина).

ISBN 978-5-17-149752-1

Доступно и по-человечески в книге рассказывается о состояниях, которые нужно отличать от «просто устала» и «просто настроение плохое». Мы поговорим о депрессиях, панических атаках, нарушениях пищевого поведения. Узнаем, что не только с нами случаются все эти несчастья. И великие мира сего страдали ОКР и булимией. Василий Шуров, главный нарколог клиники «Первый шаг», поделится с нами способами помочь себе и убедит пойти к врачу, когда у нас не хватает сил справиться самостоятельно. Не зря у него 500 тысяч подписчиков на ютуб канале, и он выступает в качестве эксперта на телевидении и в судебных процессах, является звездой в популярных шоу «Мужское и Женское» и «Пусть говорят».

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-149752-1

© Текст. Василий Шуров, 2022
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Введение | 9 |
| Глава 1. Депрессия | 12 |
| История депрессии | 16 |
| Что такое депрессия? | 20 |
| Химия и физика депрессии | 27 |
| Типы депрессии | 30 |
| Виды депрессии | 33 |
| Депрессия и зависимости | 43 |
| Депрессия — современный бич человечества | 47 |
| Глава 2. Панические атаки | 50 |
| Что такое паническая атака | 51 |
| Что запускает паническую атаку? | 53 |
| С чем можно спутать панические атаки | 60 |
| Что будет, если не лечить панические атаки? | 62 |
| Лечение панических атак | 63 |
| Первая помощь себе во время панической атаки | 66 |
| Глава 3. Психосоматика | 71 |
| Чикагская семерка | 73 |
| Какая связь существует между «психо» и «сомо» | 76 |
| Как соматические болезни влияют на психику | 79 |
| Мифы о психосоматике | 81 |
| Болезни сердца и психосоматика | 83 |
| Психосоматика дыхательных заболеваний | 86 |

| | |
|---|------------|
| Психосоматика на фоне стресса и тревоги из-за коронавируса | 87 |
| Как лечиться? | 89 |
| Глава 4. Тревожность и тревожные расстройства | 92 |
| Испуг, страх, тревога — как отличаются и зачем нужны . . . | 94 |
| Испуг | 94 |
| Страх, гнев и оцепенение | 94 |
| Тревога | 95 |
| Как отличить здоровую тревогу от нездоровой? | 98 |
| Разновидности тревожных состояний | 100 |
| Как ставится диагноз | 101 |
| Какие последствия у длительно нелеченной тревоги? . . . | 103 |
| Способы лечения тревожности | 104 |
| 12 признаков тревожного расстройства. | |
| Тест на тревожность | 105 |
| Генерализованное тревожное расстройство | 108 |
| Причины тревожного расстройства | 110 |
| Симптомы ГТР | 111 |
| Как у тревожных людей формируется зависимость от транквилизаторов? | 112 |
| Алкогольная зависимость и лечение | 112 |
| Профилактика тревожных состояний | 113 |
| Глава 5. Время перемен | 115 |
| Как не поддаваться панике из-за новостей | 115 |
| Памятка мирным людям во время информационной войны | 119 |
| Как сохранить психическое здоровье | 120 |
| «Синдром беженца» — что это такое? | 125 |
| «Синдром беженца» — мифы и правда | 126 |
| Глава 6. Невроз | 130 |
| Что такое невроз? | 131 |
| Классификация | 134 |
| Причины невротических расстройств | 135 |

| | |
|---|-----|
| Симптомы невротического расстройства | 138 |
| А если не лечить? | 142 |
| Как диагностируется и лечится невротическое расстройство | 143 |

Глава 7. Расстройства пищевого поведения. 146

| | |
|---|-----|
| Анорексия и булимия | 148 |
| 3 стадии нервной анорексии | 149 |
| Последствия анорексии. | 151 |
| Лечение анорексии. | 153 |
| Основные причины анорексии | 154 |
| Профилактика анорексии | 155 |
| Булимия. Симптомы, причины и последствия | 156 |
| Основные причины булимии. | 158 |
| Как распознать булимию? | 159 |
| Основные последствий булимии | 160 |
| Почему человек не может самостоятельно прекратить переедать? | 161 |
| Как помочь близкому при булимии? | 162 |
| Компульсивное переедание | 163 |
| Основные причины пищевой зависимости | 165 |
| Как понять, есть ли у вас пищевая зависимость | 165 |
| Какие продукты способствуют развитию пищевой зависимости. | 166 |
| Последствия пищевой зависимости | 167 |
| Лечение пищевой зависимости | 169 |
| Фитнес-зависимость — причины, симптомы, последствия | 169 |
| Бодипозитив — вред или польза. | 176 |

Глава 8. Зависимость от социальных сетей 181

| | |
|--|-----|
| Физиология интернет-зависимости | 190 |
| Как понять, что есть зависимость от интернета? | 191 |
| Последствия зависимости от соцсетей | 193 |
| Как избавиться от зависимости? | 199 |
| А нужно ли избавляться от этой зависимости? | 202 |

| | |
|--|------------|
| Глава 9. Стресс | 204 |
| Виды стресса..... | 205 |
| Как это работает: биохимия стресса..... | 206 |
| Факторы стресса..... | 208 |
| Нормальная стрессовая реакция..... | 210 |
| Хронический стресс..... | 211 |
| Когда пора идти к доктору?..... | 214 |
| Как лечится стресс..... | 216 |
| Простые способы профилактики хронического стресса .. | 217 |
| 6 необычных приемов, которые помогут снять стресс.... | 219 |
| Что хорошего мы можем получить от стресса..... | 222 |
| | |
| Глава 10. Посттравматическое стрессовое расстройство .. | 224 |
| Причины развития ПТСР..... | 226 |
| Как это работает? Принцип действия и симптомы..... | 230 |
| Стадии и формы развития ПТСР..... | 232 |
| Мифы о посттравматическом стрессовом расстройстве.. | 234 |
| Как лечат ПТСР?..... | 236 |
| | |
| Глава 11. Роль семьи в формировании психических расстройств. | 239 |
| Как родители влияют на будущие отношения ребенка с противоположным полом?..... | 241 |
| Абьюзивная семья и ее влияние на ребенка..... | 243 |
| Фразы родителей, которые травмируют..... | 245 |
| В какой семье вырастают здоровые дети..... | 249 |
| Как правильно наказывать детей..... | 251 |
| | |
| Список литературы..... | 254 |

Введение

Меня зовут Василий Александрович Шуров. Я главный врач Наркологической и психиатрической клиники доктора Шурова, психиатр, нарколог, Член Национальной Наркологической Лиги. Много лет участвую во всех значимых конференциях и симпозиумах по психиатрии и наркологии, в том числе и международных.

В интернете вы можете найти мои лекции и интервью на самых разных порталах. Каждый день, кроме врачебной практики, я рассказываю людям о том, как могут проявляться различные психические расстройства, какой вред наносят зависимости, как помочь попавшим в наркотический или алкогольный плен. Я убежден, что психиатру очень важно общаться с людьми и вести просветительскую работу.

Когда человек на ранней стадии заболевания способен понять, что с ним происходит, что ему пора ко врачу — это повышает его шансы на выздоровление.

Когда родственники могут благодаря моим эфирам и статьям вовремя распознать у своих родных опасные недуги — это превращает их в союзников в борьбе с болезнью.

10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. На западе эта традиция появилась в 1992 году, а в России только спустя десять лет — в 2002.

Но до сих пор обсуждения проблем психического здоровья в нашей стране под негласным табу. Признаваться, что тебе нужна помощь психиатра, что ты уже принимаешь какие-то таблетки или проходишь лечение — стыдно. Кому-то кажется, что если они попросят профессиональной помощи, то их сочтут сумасшедшими и обязательно начнут «пичкать» лекарствами, которые изменяют их личность до неузнаваемости.

Россияне боятся:

- общественного осуждения;
- загубленной карьеры;
- зависимости от лекарств;
- некомпетентных врачей.

В итоге огромное количество людей живет в беспросветной тьме различных психиатрических расстройств, не в состоянии понять: беды, которые с ними происходят, это не «судьба» и не «черная полоса в жизни», не следствие дурного характера и не блажь.

Между тем, психические болезни, которые не лечат, рано или поздно могут привести человека к самоуничтожению, к смерти.

Страх перед врачами моей специальности — это во многом следствие так называемой «карательной» психиатрии, которая была распространена еще каких-то двадцать-тридцать лет назад. Но времена и подход к лечению психических расстройств меняются.

Уважительное отношение, ценность личности, умный и современный подход к лечению — то, что я практикую в отношении своих пациентов.

Кроме того, я считаю, что просветительская деятельность, которую я веду, вносит свой вклад в готовность

общества к открытому обсуждению и появлению в информационном пространстве вопросов психического здоровья. Люди должны научиться говорить и слушать.

Перед вами книга, в которой я хочу рассказать о самых распространенных психических расстройствах. Вред многих из них недооценивается обычными людьми; множество мифов вокруг таких болезней, как биполярное расстройство, депрессия и др., не дают людям возможности найти своего специалиста и улучшить качество жизни.

Сегодня во вне профессиональной среде уже известны такие слова, как невроз или психосоматика, но что делать, если вы обнаружили у себя признаки этих расстройств? Я надеюсь, что смогу направить вас на путь исцеления.

Эта книга не для студентов или врачей, она для обычных людей. О болезнях я постараюсь говорить максимально доступным языком, чтобы донести до обычного человека максимум полезной информации. На примерах звезд мирового масштаба и своих пациентов расскажу о том, как протекают разные формы заболеваний и как с ними бороться. Я знаю, что истории других людей могут придать сил для того, чтобы начать выкарабкиваться из тяжелой болезни самому.

Я надеюсь, что эта книга будет по-настоящему полезной и интересной.

Ваш доктор Шуров

Глава 1

Депрессия

В июле 2017 года музыкальный мир потрясла трагедия: покончил с собой солист группы Линкин Парк — Честер Беннингтон. Почти никто из его друзей и коллег не догадывался, что у артиста была депрессия.

Его вдова после гибели мужа запустила в интернете флешмоб, в русском сегменте он получил хештеги #удепрессиинетлица и #лицодепрессии. Манифестом флешмоба стал видеоролик, снятый за 36 часов до самоубийства Честера. На видео певец дурачится, смеется и играет со своим сыном. Суть в том, что никто не распознал за этой маской состояние, которое вот-вот приведет к самоуничтожению.

Следом за вдовой Беннингтона тысячи пользователей интернета выложили свои фото и видео, которые на первый взгляд ни о чем не говорят, но на самом деле сделаны в период тяжелой депрессии или за несколько часов до попытки суицида.

Эта акция показала, насколько актуальна для современного мира проблема депрессии, ее диагностики и понимания, что эта болезнь способна привести к смерти.

Честеру Беннингтону был 41 год, у него осталось шестеро детей от двух браков. И на первый взгляд у него просто не могло быть причин для депрессии и самоубийства: слава, деньги, любовь — он имел все, о чем другие толь-

ко мечтают. Незадолго до трагедии у его группы вышел новый альбом, который мгновенно возглавил топ-200 журнала Billboard. А всего за несколько дней до гибели Беннингтон работал в студии и выглядел очень жизнерадостным.

Он был воплощением «американской мечты», парнем, который из трудного подростка и продавца в «Бургер Кинге» превратился в звезду мирового масштаба. И это всего в 23 года!

Многие уверены, для депрессии нужен веский повод: жизнь, полная неудач, смерть близких, трагедии вселенского масштаба. Но правда в том, что это далеко не так. Как вирус сезонного гриппа не выбирает вас по социальном статусу и успехам в личной жизни, так и депрессии все равно, кто вы, и сколько денег заработали в этом году.

Несмотря на успех и славу, у Беннингтона были проблемы с психическим здоровьем. В Сети можно найти сведения, что в юношестве он подвергся сексуальным домогательствам, буллингу и избиениям в школе. Музыкант также признавался, что еще до совершеннолетия перепробовал всевозможные наркотики и алкоголь.

Сейчас, после его смерти, достаточно информации и о том, как появлялись его проблемы с психикой. Честер нередко лежал в больницах и даже ездил на гастроли в отдельном автобусе. Но тогда многим казалось, что его борьба с зависимостями только делает образ артиста более привлекательным, драматичным.

Много ли русскоговорящих поклонников Линкин Парк вслушивались в тексты песен Беннингтона? А ведь

о своих проблемах: о наркотиках, о семейных ссорах, о разводе своих родителей — он пел открыто. Это казалось частью рок-культуры, никто не думал, что для артиста это действительно имеет значение. Только после того, как певец решил добровольно покинуть этот мир, его фанаты начали разбирать по строчкам написанные им песни. Но все было на поверхности: «Мне не нравится то, что творится в моей голове... Если бы я мог все замедлить, отпустить проблемы... Я свожу себя с ума». Нашлось и одно из многочисленных интервью, в котором артист признавался, мысли о суициде давно его посещают. Но многие ли восприняли это всерьез? Не думаю. Драма давно стала сопутствующей декорацией к истории рок-певцов.

Попытки суицида — одно из наиболее опасных последствий депрессии. Согласно статистике от 40 до 60% всех самоубийств на Земле предпринимают люди в депрессии. При этом мужчины в четыре раза чаще, чем женщины, так как мужчины традиционно воспитываются в системе ценностей, где нет места эмоциям и слезам. В результате, им сложнее делиться своими переживаниями с близкими людьми и их состояния зачастую остаются нераспознанными. Человек выходит в окно, а жена или мать восклицает: «Не может быть, у него не было повода! Его кто-то толкнул!».

Попытка самоубийства может стать финалом и такого состояния, как **реактивная депрессия**, когда внезапная жизненная катастрофа превращает жизнь человека в бессмысленное существование, не остается сил на преодоле-

ние трудностей, на начало нового пути. Все, что человек может сделать — один единственный шаг. В никуда.

По официальной статистике ВОЗ, депрессия — одно из самых распространенных психических заболеваний. От нее страдает более 264 миллионов человек в мире. При этом в группе риска этого расстройства может оказаться каждый.

Эта болезнь связана и с генетической предрасположенностью, и с психосоциальными факторами.

В нашей стране, особенно за пределами крупных городов, обращаться за психологической помощью к специалистам не принято, даже стыдно. А смысл слова «депрессия» искажен ложными представлениями. Это приводит в том числе к росту подросткового суицида и даже убийствам (например, когда в тяжелой послеродовой депрессии мать убивает своих детей и себя).

Вокруг депрессии сформировалось множество вредных мифов.

Заблуждение думать, что депрессия — всего лишь нежелание человека «взять себя в руки». И не меньшее заблуждение полагать, будто плохое настроение и депрессия — синонимы.

Еще одна расхожая, но ошибочная фраза о депрессии звучит так: «Вот раньше никаких депрессий люди не знали, и ничего, нормально жили». Это неправда. Если люди *не знали* об этой болезни, то это не значит, что ее *не существовало*.

Депрессия известна на протяжении всей письменной истории человечества.