







# 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 психосматику / Ольга Копылова. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. : ил. — (Книги-консультанты по вашему здоровью).

ISBN 978-5-04-180749-8

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 978-5-04-180749-8

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

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТЗЫВ</b> .....	11
<b>Вступление. ТЕЛО КАК ИГРУШКА, или БОЛЕЗНЬ СВЕРХВОЗМОЖНОСТЕЙ</b> .....	15
Серебряная пуля против призраков .....	19
<b>Часть 1. ЗАГАДОЧНАЯ ВСД</b> .....	21
Истоки загадочной болезни «вегетососудистая дистония» .....	21
Психосоматические заболевания .....	24
Вуду-смерть и внезапное излечение .....	27
Пластилиновое тело .....	28
Вегетососудистая 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 вегетососудистого 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 вегетососудистой дистонии .....	55
Ортостатические состояния при ВСД .....	57
ВСД или сердце? .....	58
Как разомкнуть патологический круг .....	59
Как предотвратить развитие вегетососудистой дистонии у ребенка? .....	59
Главное — не залегать в постель! .....	60
<b>Часть 2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ .....</b>	<b>62</b>
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
<b>Часть 3. ЗДОРОВЫЙ ДУХ — ЗДОРОВОЕ ТЕЛО .....</b>	<b>135</b>
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 бояться «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
<b>Часть 4. ТАКАЯ МОЩНАЯ ХРУПКАЯ ПСИХИКА .....</b>	<b>158</b>
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
<b>Часть 5. ОСНОВА ЖИЗНИ — КИСЛОРОД .....</b>	<b>166</b>
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
<b>Заключение. КАК ПРОЙТИ С ВСД ПО ЖИЗНИ ПОД РУЧКУ? .....</b>	<b>190</b>
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



<b>Приложения</b> .....	198
Беседы с неврологом и психиатром о разных подходах к лечению вегетососудистой дистонии .....	198
Вегетативные расстройства: взгляд психиатра .....	198
Вегетососудистая дистония: взгляд невролога .....	214
Вопросы и ответы .....	230
Куда обращаться за медицинской помощью с ВСД и неврозами .....	247
Указатель .....	249