

Содержание

Дисклеймер	5
Основная идея книги.....	5
ЧАСТЬ I. Воспоминания.....	7
Глава Первая. История начинается	8
Детство, причины тревожности. Токсичные отношения длиною в жизнь.....	8
СССР. Могучая держава и серые будни жителей Москвы. Отступление от темы, но важное	9
Детство и юность: проблемы не решаются, а накапливаются.....	12
Фатальная ошибка любой красивой женщины!.....	13
И это о проблемах.....	15
Глава вторая. Первые попытки работы с разумом	16
Глава третья. Конкуренция и навыки, движение вперед.....	23
Глава четвёртая. Новые изменения	28
Глава пятая. Первые признаки депрессии. Влияние чужеродной религии на мозги людей	33
Подлый поступок.....	33
Игровая зависимость.....	37
ЧАСТЬ II. Не теоретическая, а практическая	39
Глава 6. Отчаянные и безуспешные попытки борьбы за здоровье	40
Телесная терапия.....	40
Страхи	44
Диагноз – депрессия.....	46
Глава 7. Хождение по всем кругам ада!	48
Причастие. О религии чуть позже.....	52
Глава 8. От книжной торговли к изданию книг!.....	53
Волшебный пендель и начало нового пути: далее меня не остановит никто и ничто!	53

Игры с разумом. Выход из тяжелой депрессии и ГТР без лекарств и без психологов

Принимаю решение – полный отказ от всех лекарств!!! 54

Глава 9. Против лома нет приёма..... 60

Цели – как идти к полному излечению самого себя..... 63

Глава 10. Как вернуть здоровье? Пошаговый план 65

Дисклеймер

История, рассказанная в этой книге, не вымышлена, а, как часто пишут, «основана на реальных событиях». Всё описанное реально происходило в жизни главного героя и подтверждено фотографиями как рецептов и назначений врачей, так и чеков об оплате услуг в различных медицинских учреждениях из архива автора. Подробно описываются причины появления депрессии и ГТР (генерализованного тревожного расстройства). Приводятся только имена врачей и психологов, но не их фамилии, так как эти специалисты до сих пор работают в различных медицинских учреждениях, которые раньше по незнанию и с надеждой на чудо посещал автор книги. Но реальные чудеса творит только мозг.

Основная идея книги

Мозг человека является настолько мощным инструментом решения не только повседневных задач, но и крайне сложных проблем, которые, на первый взгляд, кажутся непреодолимыми, нерешаемыми, непосильными, что фактически ему под силу решение ЛЮБЫХ проблем и задач. Самое главное – правильная постановка цели, терпение и АБСОЛЮТНАЯ ВЕРА в успех задуманного!

Предостережение

Далеко не каждому человеку, находящемуся в состоянии депрессии, подойдёт методика, которую использовал автор, и его инструменты «вскрытия проблем» и «тотального уничтожения негативных мыслей», ставших причиной ГТР и депрессии. Возможно, это смогут сделать только единицы из тех, кто прочитает книгу. САМОЕ ГЛАВНОЕ – не ждите быстрых результатов!!! Избавление от мерзких, истощающих душу и тело заболеваний занимает не дни или недели, а месяцы, а у кого-то на это уйдут даже годы (см. далее в книге ссылку на статью одного Дзен-канала

Игры с разумом. Выход из тяжелой депрессии и ГТР без лекарств и без психологов

о великом спортсмене, оставившем след в истории нашей страны – штангисте Юрии Власове, который потратил 4 года жизни на избавление от депрессии и сопутствующих заболеваний).

Первая часть книги – лирика, воспоминания. Можно читать, можно не читать.

Но в ней содержатся как практические задания, которые помогут справиться с депрессией и ГТР, так и информация о том, по каким причинам возникает тревожное расстройство и/или депрессия.

Вторая часть книги о том, как началась депрессия и тревожное расстройство, как усиливались негативные эмоции и переживания, как развивалась болезнь, а врачи и психологи безуспешно пытались мне помочь.

О бесполезности антидепрессантов и лекарств от тревоги. Приведены фото некоторых рецептов, выписанных врачами (большинство из них я выкинул за ненадобностью как просроченные). А также информация о том, как я принял решение бороться с депрессией и ГТР в одиночку, без лекарств и советов профессионалов.

О волшебном пенделе и ежедневной, ежечасной борьбе, истощающей все ресурсы организма и отбирающей все силы на первом этапе, а на втором этапе их дающей (да пребудет с нами сила:))).

О том, как мозг сопротивлялся изменениям, лажал и удивлялся тому, что происходит с ним и с телом, а затем подключился к решению проблем, сформировал новые нейронные связи (дорожки). И как от крошечных успехов удалось прийти к полной победе силы воли и духа человека над казалась бы тупиковой ситуацией, из которой, по мнению врачей, не было выхода.

О мраке души, погружённой в отчаяние, и свете в конце тоннеля.

ЧАСТЬ I. Воспоминания



Глава Первая.

История начинается

Детство, причины тревожности. Токсичные отношения длиною в жизнь

Мой дедушка со стороны матери был учителем математики в школе, бабушка – кандидатом педагогических наук, написала две книги. Дедушка по отцовской линии – ветеран Великой Отечественной войны и лектор Музея Ленина. Бабушка заведовала технической библиотекой. С раннего детства меня окружали образованные и начитанные люди и множество книг в квартирах дедушек и бабушек (но не в нашей квартире, ни мать, ни отец, за редким исключением, книг не читали). Это и предопределило мой профессиональный путь: окончив первое в моей жизни высшее учебное заведение (не считая двух промежуточных работ), я работал менеджером среднего звена в издательствах, а далее занимал руководящие должности в той же издательской сфере. Книги, а не живые люди, были мои лучшими друзьями, наставниками и учителями.

Мои родители развелись, когда мне было 4 года. Отчетливо помню не только ссоры между ними на повышенных тонах, но и взаимные обзывательства и ругань. Мать рассказала в своё время, что отец даже избил её ногами. Он работал инженером, а в свободное время играл в футбол в полупрофессиональных командах и получал за это деньги, очень этим гордился. Играл в футбол на любительском уровне до 70 лет. Ноги у него были сильные... мать это вряд ли забудет.

В результате развода мать стала очень нервной (возможно, она всегда была такой?) и всю свою тревогу переносила на меня. Что поел, где гулял и т. д. – все эти вопросы звучали у меня ушах почти до взрослого возраста. Часть её тревожности передалась мне, и это сыграло свою роль именно тогда, когда цепь негативных событий связалась в узел и ударила по мне кувалдой, когда я этого совсем не ждал.

СССР. Могучая держава и серые будни жителей Москвы. Отступление от темы, но важное

Всё своё детство и юность я провёл в стране под названием СССР. В стране с бесплатным образованием (в том числе высшим), бесплатной медициной, бесплатными секциями и кружками по интересам для детей. Очень гуманными ценами на продукты (правда, на полках магазинов часто было «шаром покати», но об этом помнят не все мои ровесники, любители возвращения в «светлое будущее или прошлое»), низким ценником на развлечения (кино, цирк и КНИГИ). Правда, в кино на хорошие фильмы стояли большие очереди, а выбор одежды и обуви был не велик даже в Москве. «Фирменную», а фактически «палёную» одежду и обувь нам раз в год привозили друзья бабушки из социалистической Польши, эти же друзья в течение нескольких дней или даже часов успешно сбывали эти товары нашим соседям, друзьям и родственникам. Разница между близлежащими соседями – «друзьями» – странами Варшавского договора. была значительной, уровень жизни отличался кардинально, причём чем ближе страны были к границам загнивающего Запада, тем выше был уровень жизни в этих странах-«побратимах». Государствам, граничащим с «проклятым Западом», были доступны такие товары, которые жителям нашей страны (в том числе москвичам) могли присниться только в сладких снах... Все участники Варшавского договора, союзники СССР, тайком и с завистью смотрели за бугор, и неоновые витрины магазинов «западенцев» явно манили жителей «социалистического лагеря». Зато мы были впереди планеты всей в космосе, балете, успешно (до поры до времени) участвовали в гонке вооружений с мировым гегемоном. Покупали друзей из африканских (и не только) стран, пытались разместить ракеты на Кубе, наши подводные лодки с ядерным оружием бороздили воды Тихого океана...

В это время, за исключением центра, улицы Москвы представляли собой унылое зрелище: преимущественно однотипная застройка, отсутствие достаточного освещения вечером и ночью, слабо освещённые витрины редких по тем временам магазинов, однотипные школы, дворы, парки. Никакого полёта фантазии как застройщиков,

так и архитекторов, художников (хотя в Москве проходили выставки и самобытных художников в том числе). Словно громом среди ясного неба для меня стала новость о том, что мой отец, который тогда жил и работал в Праге в Доме Советской науки и культуры, вызывает меня и бабушку погостить в соседней стране. Казалось бы, что в этом такого, кроме того, что я сильно скучал по отцу и годами переживал его разрыв с моей матерью? Ведь поездка намечалась не на вражескую территорию, а в социалистическую страну...

Поезд въезжал на перрон главного железнодорожного вокзала в Праге. Я смотрел в окно и был счастлив как никогда прежде. На мне настоящая военная фуражка, которую подарил один из друзей дедушки (как говорят, «звезда во лбу горит»), зелёные штаны и пиджак, стилизованные под военную форму, с нашитыми настоящими военными погонями (подарок того же человека). На перроне, что характерно, стоят два наших, русских (советских) солдатика, молодые и красивые. Они просят огоньку и прикуривают у проходящего мимо них чеха. На перроне мало встречающихся, среди них – фигура моего отца. Поезд приближается, и я вижу, как резко меняется его лицо при виде меня в «форме». Он срывается с места и бежит к вагону, врывается в тамбур и практически кричит: «Немедленно снимите ВСЁ ЭТО!» Я ничего не понимаю, но через 10 минут, когда мы садимся в машину отца, всё встает на свои места. Он объясняет мне, что чехи со времен Пражской весны ненавидят советских военных. Не всегда показывают это и редко говорят напрямую, но не нужно их провоцировать!..

Очень интересно было наблюдать, как страны Варшавского договора, наши «друзья», моментально открестились от России, правопреемницы СССР, после развала Советского Союза! Как только закончилось финансирование, всё сразу встало на свои места: «За деньги – да!» Начались гонения на русских, уничтожение памятников Советской эпохи, искоренение всего, что было связано с историей нашей страны. Случайность? Не думаю, но это тема отдельного разговора.

Так вот, первая и все последующие поездки в Прагу были как «сон наяву»! Улицы, которые моют шампунем, яркие, красочно оформленные витрины МНОГОЧИСЛЕННЫХ магазинов. Древняя архитектура, которую тщательно и с большой заботой сохраняли

жители страны. Асфальт не только в городе, но и в деревнях, даже Богом забытых. Несколько видов сыра в продуктовых магазинах, да и колбасы... Молодые люди вряд ли меня поймут, а вот те, кто жил в СССР и видел все прелести этой жизни, очень хорошо знают, о чём я говорю.. И это социалистическая, дружеская нам страна! Не соседняя с ЧССР Германия! Из поездки я вернулся в очень хорошем настроении, которое испарилось сразу же, когда на следующий день я выглянул из окна нашего более чем приличного и современного по тем временам дома. Плохое настроение у меня было в течение нескольких последующих дней...

О чём это я? Экскурс в историю, который никому не интересен? Нет, это о том, как подвижна психика ребенка. И как от хорошего и красивого, яркого, счастливого очень просто перейти к тёмному, серому и мрачному настоящему... Это про психологию, а не про историю!



Задание читателю: изучите, что такое нейрогенез и нейропластичность. Понимание, как это работает в мозге человека – первый шаг к выходу из кризиса, в котором вы оказались!

Детство и юность: проблемы не решаются, а накапливаются

Любимая тема психоаналитиков – как в детстве появляются проблемы и как они переносятся во взрослую жизнь. Мне она интересна только с точки зрения того, как психика ребёнка реагирует на стрессовые ситуации и пытается найти выход. Об отсутствии отца в жизни ребёнка лучше читать в статьях известных психологов. Все, кто в детстве сталкивался с такой проблемой, понимают, что лучше либо жить в полноценной семье, либо найти для себя пример мужского поведения в отчине, если такой человек появляется в жизни матери и её ребенка.

А если такого человека нет? Или поведение отчима неадекватное? Или он безразличен по отношению к ребёнку, который не является его сыном? Или мужчины в жизни матери меняются так быстро, что ребёнок не успевает привыкнуть к новому человеку и новым отношениям в семье? Кроме того, неизбежны сравнения со «старым» папой, если он не исчезает окончательно как из жизни матери, так и ребёнка, и его зловещая тень маячит на горизонте большую часть жизни. Именно так и произошло в моей жизни. У меня было два отчима, и с каждым приходилось выстраивать НОВЫЕ отношения. Это занимало определённое время – месяцы или даже годы притирки друг к другу. С первым отчимом мы общаемся до сих пор, пусть редко и только по телефону. Со вторым (уже покойным) мы перестали общаться СРАЗУ, как только он собрал вещи и уехал в квартиру по месту прописки. Оба исчезли из моей жизни не по моей воле – и первого, и второго выставила за дверь моя мать, когда со временем они ей надоели. Оба переживали и просились обратно, один это делал на коленях. И тому, и другому нравились вкусные обеды и ужины, чистое бельё и, очевидно, моя мать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru