**КАК ВЫЛЕЧИТЬ НЕВРОЗ САМОСТОЯТЕЛЬНО? СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

* [1 Психологический подход к лечению неврозов](http://onevroze.ru/kak-lechit-nevroz-samostoyatelno.html#i)
* [2 Особенности питания при неврозе](http://onevroze.ru/kak-lechit-nevroz-samostoyatelno.html#i-2)
* [3 Как избавиться от невроза самостоятельно](http://onevroze.ru/kak-lechit-nevroz-samostoyatelno.html#i-3)
* [4 Как бороться с неврозом с помощью музыки и цвета](http://onevroze.ru/kak-lechit-nevroz-samostoyatelno.html#i-4)
* [5 Общие рекомендации](http://onevroze.ru/kak-lechit-nevroz-samostoyatelno.html#i-5)

На сегодняшний день, согласно статистике, неврозами страдает каждый третий. Эпоха стрессов и конфликтов оставляет заметный след на нашей психике, вынуждая нас адаптироваться к сложившимся условиям. Не каждый человек может позволить себе обратиться за помощью к специалистам и причин тому великое множество. Однако если невроз не лечить вовсе, это негативно сказывается на всём организме в целом. На начальных стадиях невротические расстройства [довольно легко и быстро лечатся](http://onevroze.ru/goto/http%3A/matzpen.ru/services/adult/lechenie-generalizovannogo-trevozhnogo-rasstrojstva/?utm_source=onevroze_neurosisindep). В этой статье мы поговорим о том, как лечить невроз самостоятельно.

**Психологический подход к лечению неврозов**

Существует ряд психологических методик для лечения неврозов, которые человек с лёгкостью может освоить сам и излечиться на ранних стадиях заболевания. Рассмотрим следующие психотерапевтические методы борьбы с невротическими состояниями:

* релаксация, медитация;
* аутогенная тренировка;
* игротерапия (эффективна для детей дошкольного возраста);
* вытеснение.

Метод релаксации заключается в полном расслаблении мыслей и тела. Необходимо сесть в удобную позу, закрыть глаза и сделать несколько медленных вдохов и выдохов. Дышать следует полной грудью, представляя, как воздух циркулирует по всему телу. Далее нужно представить красивый пейзаж (например, как вы отдыхаете на берегу океана) и находиться в нём как можно дольше, не забывая при этом делать дыхательные упражнения. Джанет Рейнуотер предлагает невротикам представить себя в виде цветка, меняющего цвет. После нескольких минут медитации необходимо сделать глубоких вдох и, выдыхая, открыть глаза. Свои впечатления желательно записать на листке бумаги, либо завести специальный дневник. Многих людей волнует вопрос: как избавиться от невроза самостоятельно, не посещая психотерапевтов и не высиживать долгие очереди к врачу. Методы релаксации и медитации достаточно легки в своём понимании и освоить их не составит особого труда.Аутогенная тренировка заключается в расслаблении и самовнушении. Следует сесть, расслабиться и вдохнуть как можно больше воздуха в лёгкие, представляя, как они полностью заполняются. Далее, необходимо, выдыхая всё содержимое, представить, как с ним уходят проблемы. Потом похожие упражнения проводятся со ступнями, кистями рук, животом, плечами и лицом. Впечатления от процедуры нужно записать в дневник. После всех манипуляций человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим. К сожалению, неврозами страдают не только взрослые, но и дети. Родителям, чьи малыши подвержены невротическим состояниям, можно попробовать улучшить психологическое здоровье своего чада с помощью игры. С помощью данного метода можно выявить, какие страхи беспокоят ребёнка, что заставляет нервничать и проявлять агрессию. Главное в игре позволить ребёнку вести себя естественно, выражать свои чувства и эмоции. Родителю следует предложить ребёнку разыграть жизненные ситуации, наиболее беспокоящие малыша, с помощью игрушек. В детском возрасте игра является лучшим средством от невроза. Одна из причин невротических состояний – это годами накопленный негатив, который человек «проглатывает», не давая эмоциям и мыслям выходить наружу. Очень часто люди сами себе придумывают проблемы, навязывают болезни, например, пациенты с [ипохондрическим неврозом](http://onevroze.ru/opisanie-simptomov-vegetativnogo-nevroza-prichiny-vozniknoveniya-rasstrojstva.html) настолько обеспокоены своим здоровьем, что начинают заболевать своими же вымыслами. Психотерапевты всего мира советуют «выпускать пар», иными словами – вытеснять агрессию и негативные эмоции. Итак, как лечить невроз самостоятельно, с помощью специальных психологических приёмов? Вот некоторые рекомендации, помогающие освободиться от лишнего стресса и отрицательных мыслей:

* изложить суть проблемной ситуации на листке бумаги и сжечь его, представляя, как вместе с дымом уходит весь негатив;
* кричать в подушку или в безлюдном месте, с криком высвобождаются отрицательные эмоции, и создаётся ощущение облегчения;
* повесить дома грушу, представлять лицо проблемы, с каждым ударом якобы решая её;

**Особенности питания при неврозе**

Оказывается, правильно питаясь, можно ускорить выздоровление при невротическом расстройстве и значительно улучшить своё общее состояние. Сбалансированное питание – отличное средство от невроза. Существует несколько советов о правильности употреблении пищи при неврозе:

* не переедать, еда без желания не идёт на пользу;
* тщательно пережевывать пищу;
* не запивать еду водой, и пить минимум через 15 минут после еды;
* питание должно быть разнообразным и правильным;
* выпивать 2 литра жидкости ежедневно.

Несмотря на то, что невротическое состояние предполагает собой соблюдение диеты, можно иногда себя побаловать чем-нибудь сладким, например, шоколадом, который, как известно, повышает настроение. Не рекомендуется употреблять много кофе, энергетических напитков, острой и солёной пищи. Следует также исключить употребление алкоголя и табакокурение, которые при неврозе, как никогда, провоцируют спонтанные вспышки тревоги и агрессии. Диетологи всего мира советуют невротикам по утрам принимать капли женьшеня или элеутерококка, которые не только бодрят, но и приносят заряд энергии. Вечером, при сильном перевозбуждении, рекомендуется употреблять мятный чай или полстакана настоя пустырника.

**Как избавиться от невроза самостоятельно**

Рассмотрим простые и эффективные средства от невроза, доступные каждому человеку:

* двигательные нагрузки, спорт;
* режим дня;
* хобби;
* принятие фитованн, закаливание;

Занятия спортом также помогают при борьбе с неврозами. Невротикам показаны бег, фитнес, аэробика, как наиболее доступные виды спорта, позитивно влияющие не только на кровообращение, но и на нервную систему. Физические упражнения заряжают энергией и хорошим настроением на весь день, не оставляя места хандре. Невротикам необходимо ввести режим дня, который поможет себя дисциплинировать и правильно организовать. Когда человек просыпается и отходит ко сну в одно и то же время, организм подстраивается под график и устанавливает свои биологические часы. Иногда негативные эмоции появляются от скуки и одиночества. Эффективным средством от тоски является хобби. Приятное и полезное занятие отвлекает от насущных проблем и развивает личность. Например, терапию чтением активно практикуют западные психотерапевты в лечении не только неврозов, но и [стойких психических расстройств](http://onevroze.ru/goto/http%3A/matzpen.ru/services/adult/?utm_source=onevroze_neurosisindep). Как известно, принятие горячей ванной на ночь расслабляет и помогает заснуть. А если водные процедуры совмещать с правильно-подобранным комплексом трав, можно значительно снизить накопленное в течение дня напряжение и возбудимость. Для фитованн используют листья ромашки, зверобоя, пустырника и мяты. Две столовые ложки трав заливают кипятком и дают настояться 40 минут, после чего добавляют в воду. Закаливание же не только повышает иммунитет и защитные функции организма, но и благотворно влияет на психику. Ощущение резкого холода помогает справиться с собой, подавить агрессию и тревогу.

**Как бороться с неврозом с помощью музыки и цвета**

Благотворное влияние музыки на психику известно ещё с давних времён. Когда-то, за неимением необходимых медикаментов, игрой на музыкальных инструментах пытались обезболивать роды. Существует три варианта терапии музыкой, доступные всем:

* пассивное слушание;
* активное участие;
* интегрированный процесс.

Пассивная музыкотерапия предполагает собой обычное прослушивание музыкальных мелодий. В качестве «музыки для ушей» выбирают классику, спокойные, несложные произведения, например, композиции И. Брамса, Л. Бетховена, В.А. Моцарта. Активная музыкотерапия представляет собой пение, игру на музыкальных инструментах, иными словами, человек сам «делает» ту музыку, которая ему по душе. Иногда мелодии используют в комплексе с другими занятиями, оказывающими психотерапевтическое воздействие, например, чтение стихов под классику. Психотерапевты советуют невротикам, страдающим бессонницей, на ночь слушать успокаивающую музыку, например, Чайковского. Психосемантика цвета играет немаловажную роль и имеет сильное воздействие на психику, приводя нервные процессы в активную стадию возбуждения и наоборот. Известно, что зелёный и желтый цвета повышают настроение и побуждают к действию, синий и фиолетовый успокаивают и умиротворяют. «Кричащие» цвета, такие как красный, сиреневый, наоборот, возбуждают, а у невротиков и вовсе иногда вызывают вспышки агрессии. Правильно подобранная цветовая гамма в интерьере коренным образом влияет на настроение и работоспособность. Людям, склонным к депрессивным состояниям, психологи советуют окружить себя оранжевым и зелёным цветами, например, покрасить стены или купить яркую люстру.

**Общие рекомендации**

Отрицательные эмоции и депрессии негативно влияют на здоровье человека, страдает не только психика, но и внутренние органы. Так, межличностные конфликты приводят к развитию функциональной диспепсии (невроз желудка), а эмоциональный стресс – к неврозу сердца. Даже при таком заболевании, как [невропатия нижних конечностей](http://onevroze.ru/chto-takoe-nevropatiya-nizhnix-konechnostej-metody-diagnostiki-i-lecheniya.html)терапевты назначают антидепрессанты и успокоительные средства, так как одной из причин его возникновения считается психоэмоциональный стресс. Можно ли [вылечить невроз](http://onevroze.ru/goto/http%3A/matzpen.ru/services/adult/lechenie-generalizovannogo-trevozhnogo-rasstrojstva/?utm_source=onevroze_neurosisindep)? Ответ очевиден – да! На ранних этапах болезнь легко поддаётся без помощи психотерапевтов и невропатологов, главное, верить в свои силы и поставить себе цель. Вот следующие простые правила, выполняя их можно избавиться от этой проблемы навсегда:

* необходимо избегать конфликтных ситуаций;
* следует научиться контролировать свои эмоции;
* при возникшем негативе – избавляться с помощью специальных психологических приёмов;
* нужно правильно питаться;
* соблюдать режим дня;
* заниматься спортом, закаляться;
* научиться расслабляться, отдыхать и радоваться простым вещам;
* не злоупотреблять алкоголем и табакокурением;
* найти полезное и приятное занятие – хобби.