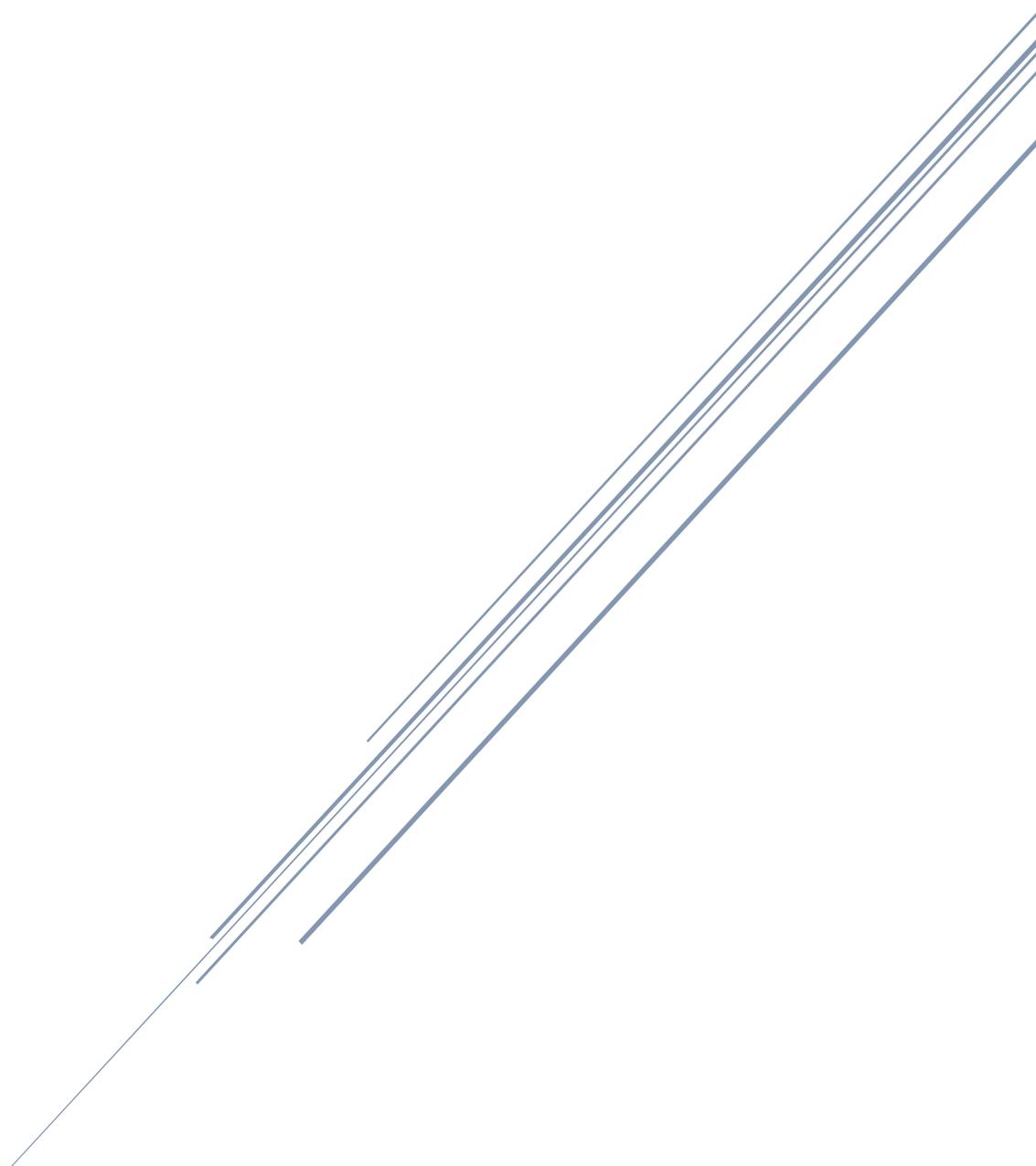


МАНУАЛ БЛАШЕРА

Практическое руководство по избавлению от блашинга



Константин Соколов

Правовая информация

Несанкционированное копирование или продажа этой книги в любой форме строго запрещена. Нарушители будут преследоваться по всей строгости закона.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, исправлена или скопирована любыми средствами, электронными, механическими, фотокопированием, переписью или иначе без письменного разрешения автора.

Приведенная в данной книге информация носит справочный характер и предназначена исключительно для информационных целей. Автор не несет никакой ответственности за неправильное использование данной информации. Ответственность за использование любых методов, стратегий, советов или идей, содержащихся в данной книге, целиком и полностью лежит на читателе.

Предисловие

Данная книга — это сборник различных методов по борьбе с блашингом и эритрофобией, из которых Вы можете выбрать наиболее подходящие для Вас.

Я надеюсь, что Вы найдете здесь интересные идеи и получите мотивацию к избавлению от этой социальной заразы. Я искренне сочувствую людям, страдающим от блашинга, поскольку зачастую они упускают множество возможностей, особенно в личной жизни и деловой карьере.

Некоторые из них живут одинокой, изолированной от других людей жизнью. В наши дни можно работать из дома благодаря компьютеру и Интернету. И когда им нужно что-то купить, они предпочитают делать это также онлайн.

На самом деле это жалкое подобие жизни. Если блашинг стал для Вас настоящей проблемой, то я надеюсь, что данная книга вдохновит Вас начать новую жизнь, насыщенную яркими красками. Жизнь слишком коротка, и Вы должны наслаждаться ею, а не прятаться от мира.

Часть 1: Введение

Что такое блашинг?

Блашинг является следствием увеличения объема поверхностных кровеносных сосудов на коже лица, в результате чего поток красных кровяных телец придает коже красный цвет. Область кожи, подверженная блашингу, обычно ограничивается лицом, ушами, шеей и, в редких случаях, верхней частью туловища. Это расширение кровеносных сосудов происходит непроизвольно.

Стресс может повышать активность вегетативной нервной системы. Люди с повышенным уровнем катехоламинов в крови более склонны к беспокойствам, приступам ускоренного сердцебиения, страху перед публикой и паническим атакам.

Блашинг происходит из-за того, что мозг вырабатывает вещества, на которые реагируют рецепторы в кровеносных сосудах на лице. Когда эти вещества поступают в кровеносные сосуды, те расширяются, и в результате усиливается поток крови, окрашивая лицо в красный цвет.

Блашинг является непроизвольным ответом на активность симпатической нервной системы. Следовательно, сознательно контролировать или остановить его очень сложно. Он может происходить даже когда Вы один, смотрите телевизор или разговариваете по телефону. Однако обычной блашинг ассоциируется с социальными взаимодействиями.

Публичные выступления особенно склонны провоцировать лицевой блашинг. К несчастью, некоторые люди могут неверно истолковывать блашинг, как признак болезненности или застенчивости. Это, в свою очередь, может привести к тому, что человек начнет избегать социальных контактов и ситуаций, провоцирующих блашинг. Люди, страдающие от блашинга, склонны постоянно думать об этой проблеме и испытывать трудности с концентрацией внимания.

Блашинг может оказывать огромное лимитирующее влияние на успешность человека в различных сферах жизни. В результате у человека падает самооценка и снижается уверенность в себе, что отражается на всех аспектах жизни, включая карьеру, учебу и социальную сферу.

В особо тяжелых случаях блашинг может стать причиной развития синдрома социальной тревожности, социофобии, депрессии или лекарственной зависимости. Это может существенно повлиять на способность человека справляться с ежедневными стрессами.

Блашинг может начаться с трехлетнего возраста, поскольку именно тогда мы начинаем осознавать, как другие оценивают нас. Но большинство людей не помнят, краснели ли они до пятилетнего возраста. В целом, интенсивность и частота покраснений достигает пика в подростковом возрасте и уменьшается с возрастом.

Однако, даже очень пожилые люди способны краснеть, и склонность к покраснению зависит в основном от конкретного человека. Ирония заключается в том, что сам страх покраснения усиливает активность вегетативной нервной системы, что в свою очередь увеличивает вероятность покраснения. Чем больше Вы боитесь покраснеть где-то или перед кем-то, тем больше вероятность, что так и произойдет. Это может превратиться в порочный круг.

Почему мы краснеем?

На самом деле точная причина науке не известна. Несмотря на то, что блашинг — весьма распространенное явление, он еще достаточно мало изучен с научной точки зрения. Большинство

исследований блашинга проводилось психологами при ограниченном бюджете. В результате психологи сделали предположение, что блашинг является ответом на нежелательное социальное внимание.

Чаще всего с блашингом ассоциируется чувство смущения. Также с ним связаны такие эмоции, как стыд, благодарность и признание. В доказательство этой гипотезы приводят поведение детей в детском саду, когда некоторые из них проявляют признаки блашинга, начиная выстраивать свое «социальное Я» и взаимодействуя со сверстниками в сложных социальных ситуациях.

Различия

Существуют различия в поведении различных людей, страдающих блашингом. Например, по сравнению с мужчинами, женщины более склонны краснеть в ответ на комплимент, а европейцы краснеют чаще азиатов.

Поскольку очевидных физиологических отличий, влияющих на склонность к блашингу, между этими группами людей не наблюдается, то можно уверенно предположить, что эти различия носят социальный характер. Более того, даже чернокожие люди способны краснеть, просто у них это менее заметно.

И, наконец, человеку очень трудно покраснеть в одиночестве, как бы глупо или неуместно он себя вел, что опять же свидетельствует о социальной природе блашинга.

Люди — единственные представители животного мира, способные краснеть. Точная причина способности краснеть не установлена, однако есть предположения, что блашинг является невербальным сигналом, способствующим смягчению негативной реакции со стороны других людей. Исследования показали, что люди реагируют более благосклонно к тем, кто покраснел, совершив ошибку.

Также исследования показали, что когда люди краснеют и думают, что этого никто не видит, то они ведут себя более раскрепощенно и свободно, а в ином случае стараются получить позитивную реакцию в неловкой ситуации, например, начинают извиняться.

Эта гипотеза находит свое подтверждение в животном мире. Хотя блашинг — исключительно человеческая характеристика, поведение, сопутствующее блашингу (например, избегание зрительного контакта или улыбка), зачастую наблюдается у других приматов при попытках умиротворения агрессора. Очевидное внимание, например, открытое наблюдение за другой особью, запускает эти реакции как у людей, так и у приматов.

Нелогичная реакция

Почему ответом на нежелательное социальное внимание является физиологическая реакция покраснения — до сих пор точно не известно, особенно учитывая тот факт, что блашинг наоборот способствует привлечению внимания к человеку. Еще более непонятно то, как такая реакция могла развиваться эволюционно, поскольку, если верить Эволюционной Теории, все люди произошли от темнокожих африканских предков, на лице которых блашинг едва ли был заметен.

Возможно, что расширение кровеносных сосудов на лице было физиологической реакцией на другие причины, а затем стало ассоциироваться с определенным поведением или социальным контекстом.

Есть еще одно объяснение, говорящее о том, что генетическая особенность бета-адренергической восприимчивости (высокой чувствительности к адреналину) лицевых капилляров случайным образом стала связываться со склонностью к определенному виду социального поведения из-за генетического сцепления хромосом. Хотя блашинг происходит в ответ на социальные сигналы, однако это врожденная реакция. Все люди способны краснеть, но индивидуальная склонность к покраснению очень сильно отличается.

Чарльз Дарвин назвал блашинг «самым своеобразным и наиболее человеческим выражением чувств». Большинство людей краснеют в той или иной неловкой ситуации. Блашинг происходит в основном тогда, когда человек неожиданно испытывает смущение, например, пролив напиток или обнаружив у себя расстегнутую ширинку. С другой стороны, блашинг может происходить вне контекста неловкой ситуации, а некоторые люди могут чувствовать ужасное смущение, не краснея при этом. Однако для многих людей блашинг становится центральным фокусом внимания при смущении.

Когда блашинг становится проблемой

Физиологически, блашинг — это безвредная реакция организма, хотя в сочетании с определенными кожными заболеваниями (вроде розацеа) он может вызывать ощущение болезненного пощипывания. Однако блашинг может стать психологической проблемой, когда склонность к частому покраснению развивается в социальную фобию.

Испытывающие страх покраснения люди воспринимают блашинг, как чрезвычайно подавляющую и досадную неприятность. Под действием этого страха они стараются избегать напряженных социальных ситуаций даже ценой серьезных негативных последствий. В обычных же ситуациях они зачастую испытывают высокий уровень дискомфорта.

Насколько это распространено?

Люди, страдающие от социофобии, сознательно стараются избегать социальных ситуаций, чтобы не привлекать к себе постороннее внимание. По этой причине многие из них не обращаются к доктору за помощью в решении своих проблем. Это и не удивительно, поскольку они как раз и боятся подобных социальных встреч.

Стюарт Монтомери (профессор психиатрии из Имперского колледжа науки, технологии и медицины в Лондоне) подсчитал, что почти каждый десятый человек страдает той или иной формой социальной фобии. Более ранние оценки были намного меньше.

Однако он использовал лишь статистику среди пациентов, которые проходили курс лечения у врачей. Это странно, поскольку социофобия как раз и заключается в боязни предстать перед другими людьми и оказаться в центре внимания. Это также нелепо, как пытаться вылечить свою сломанную ногу с помощью бега.

Сложно подсчитать, насколько распространен лицевой блашинг, поскольку многие из этих людей страдают и от социофобии. Трудно сказать, что развивается сначала — социофобия или блашинг. Скорее всего, это зависит от конкретного человека. Однако у человека может развиться социофобия и без блашинга.

Разные определения и наиболее близкие симптомы

Тяжелые случаи блашинга, когда происходит очень интенсивное покраснение без какой-либо видимой причины, называются «Идиопатической Краниофациальной Эритемой». Ее симптомы:

- Ощущение жара на лице.
- Стыд и смущение.
- Избегание зрительного контакта.
- Избегание любых социальных ситуаций, которые потенциально могут привести к покраснению, включая знакомства с новыми людьми или публичные выступления.

Эритрофобия

Определение: Эритрофобия (эрейтофобия, эритофобия) — это сильный и стойкий страх покраснеть (страх блашинга).

Стойкое покраснение щек (румянец), шеи и в отдельных случаях верхней части груди может быть вызвано алкоголем, приступами мигрени, болезненным жаром, резкой сменой температуры, коликами, тревожными расстройствами и т.д. Ученые установили, что есть определенная связь между розацеа и тем, как часто (и насколько интенсивно) человек краснеет, предположив, что покраснение может развиваться в розацеа.

Гипергидроз

Определение: Гипергидроз — это расстройство, характеризующееся повышенным потоотделением.

Человек, страдающий от гипергидроза, может так сильно потеть, что одежду потом нужно выжимать. Опять же, причиной является сверхактивность симпатической нервной системы, что объясняет тот факт, почему люди с идиопатической краниофациальной эритемой также страдают и от гипергидроза.

Социофобия

Определение: Социофобия — это вид тревожных расстройств, характеризующийся чрезвычайно высокой и устойчивой тревогой в социальных ситуациях.

Симптомы социофобии:

- Депрессия.
- Тревога.
- Страхи.
- Покраснение.
- Потливость.

Наиболее частые ситуации, которых боятся социофобы:

- Знакомство с новыми людьми.
- Встречи с влиятельными людьми.
- Использовать телефон в окружении других людей.
- Принимать гостей.
- Делать что-то под наблюдением.

- Подвергаться критике или насмешке.
- Есть за столом в кругу семьи.
- Есть или говорить прилюдно.
- Записывать что-то перед другими.
- Использовать публичные туалеты или транспорт.
- Находиться в социальных ситуациях, где они могут сказать или сделать какую-то глупость.
- Находиться в ситуациях, в которых они могут покраснеть или выглядеть встревоженно.
- Совершать покупки в торговых центрах, моллах или универмагах.
- Стоять в очереди или на кассовой линии.

Это были определения и наиболее близкие симптомы блашинга. Если Вы — блашер, то Вы определенно испытывали какой-либо или все из перечисленных симптомов.

Теперь я объясню то, что могут испытывать женщины в на определенном этапе своей жизни. Если Вы — мужчина, то можете пропустить эту главу.

Приливы жара во время менопаузы

Большинство женщин подвержены этим приливам во время менопаузы. Они могут начаться заранее, пока у Вас еще регулярные циклы. Обследования показали, что у 41% женщин, переступивших 39-летний порог, циклы все еще были регулярными, хотя они начали испытывать приливы жара.

Обычно это продолжается 2-3 года, но у одной из четырех женщин они идут 5 лет, а у одной из двадцати остаются на всю жизнь. Приливы жара распространяются на лицо, голову и грудь, и часто сопровождаются потоотделением и видимым покраснением кожи. Обычно эти приливы проходят за 1-2 минуты, оставляя на коже ощущение прохлады. Некоторые женщины испытывают приливы жара без потливости, тогда как другие обильно потеют, но жара не чувствуют. Подобные приливы могут происходить часто, порой по несколько раз за час, или время от времени.

Некоторые женщины обнаруживают, что приливам способствуют стрессовые ситуации, а также приливы зачастую происходят, когда им жарко (например, в кровати, в душной комнате, в отпуске в жарких странах). Приливы жара и потливость могут нарушить режим сна (некоторые женщины просыпаются в поту), что приводит к вялости и раздражительности в течение последующего дня.

Как помочь себе

Постарайтесь увеличить прием растительных эстрогенов.

Некоторые фрукты и овощи содержат эстрогеноподобные вещества, называемые фитоэстрогенами. Фитоэстрогены — это разнородная группа природных нестероидных растительных соединений, которые благодаря своей структуре, сходной с эстрадиолом, могут оказывать эстрогенный эффект на организм.

Фитоэстрогены были открыты относительно недавно, и ученые все еще находятся в процессе изучения питательной ценности этих веществ в различных метаболических процессах, например, в регулировании уровня холестерина или поддержании оптимальной плотности костной ткани во время менопаузы.

Фитоэстрогены входят в класс флавоноидов: куместаны, пренилированные флавоноиды и изофлавоны — наиболее сильнодействующие из этого класса вещества. Лигнины также причислены к фитоэстрогенам, хотя и не являются флавоноидами.

Эстрогенные свойства этих биохимических веществ объясняются их структурой, схожей с гормоном эстрадиолом. Некоторые источники утверждают, что эти фитоэстрогены могут помочь сбалансировать гормональный уровень в организме, поскольку содержат эстроген в небольших количествах. Гормональный баланс организма также отражается на Вашем настроении.

Продукты, содержащие фитоэстрогены

- **Свежие фрукты и овощи:** яблоки, вишня, финики, гранаты, люцерна, брокколи, морковь.
- **Бобовые и орехи:** соевые бобы, тофу, чечевица, горох, фасоль, арахис.
- **Семена и зерна:** льняное семя, кунжут, овес, ячмень, рожь, пшеница.
- **Зелень:** петрушка, укроп, шалфей, чеснок, лакрица.

Особенно богаты флавоноидами соевые бобы. Например, обычная 100-граммовая порция тофу содержит около 25 миллиграмм изофлавонов (основная группа фитоэстрогенов). А полчаши арахиса, с другой стороны, содержат менее десятой части миллиграмма.

Менопаузальные биодобавки, производимые из таких растений, как черный стеблелист, луговой клевер и донг куэй, содержат соепоподобные растительные эстрогены. На эту тему было проведено еще не так много исследований, но вполне вероятно, что употребление в пищу вышеперечисленных продуктов может помочь при климактерических симптомах, например, приливах жара.

Фитоэстрогены намного слабее человеческих эстрогенов, поэтому вряд ли они способны справиться с серьезными приливами, но в определенной степени они должны помочь. Самый простой способ принимать фитоэстрогены — это добавить в свой ежедневный рацион пол-литра соевого молока или продукты, насыщенные фитоэстрогенами.

Некоторые женщины обнаруживают, что прием дополнительных фитоэстрогенов лишь усугубляет приливы жара. Это может быть связано с тем, что в их организме еще содержится эстроген, вырабатываемый из других гормонов (андрогенов); а фитоэстрогены могут мешать этому процессу.

Как может помочь Ваш врач

Гормонозаместительная терапия (ГЗТ) — наиболее эффективный способ лечения климактерических приливов. Она состоит из ежедневного приема эстрогена и прогестерона на протяжении 14 дней в месяце. Могут потребоваться две недели, пока приливы не исчезнут. Доктора до сих пор не пришли к единому мнению, как долго женщина должна находиться на ГЗТ. Если остановить ГЗТ, то из-за падения уровня гормонов приливы могут возобновиться опять. Это иногда происходит, но не у всех женщин. Если останавливать ГЗТ, то дозу нужно уменьшать постепенно, чтобы тело привыкло к снижающемуся уровню гормонов.

Пароксетин и венлафаксин — это лекарства, которые могут помочь, если по каким-либо причинам Вы не можете воспользоваться ГЗТ и страдаете от серьезных приливов. Обычно эти лекарства используются для лечения депрессии, поскольку они влияют на процессы распределения в мозгу таких химических медиаторов, как серотонин и норадреналин. Эти медиаторы также могут играть свою роль в гормональных процессах, поэтому не удивительно, что подобные антидепрессанты уменьшают приливы.

Часть 2: Психологические методы

Личностные тесты

Рекомендую Вам проверить свое психологическое состояние с помощью этих коротких тестов. Если Вы утвердительно ответите на большинство вопросов, то вполне вероятно, что Вы подвержены данному состоянию. Если Вы страдаете от одного или нескольких нижеследующих состояний, свяжитесь с врачом для дальнейших консультаций. Хотя, конечно, я знаю, как это трудно, если Вы — блашер.

Социофобия

За последние 6 месяцев:

1. Вы часто тревожились о том, что можете опозориться перед другими?
2. Вы беспокоились о том, что люди могут подумать о Вас?
3. Вы чувствовали тревогу в социальных ситуациях?
4. Вы беспокоились о том, что можете вести себя нервно в следующих ситуациях?
 - Публичные выступления.
 - Пить/есть перед другими людьми.
 - Записывать что-то перед другими людьми.
 - Вечеринки и другие социальные мероприятия.
5. Вы старались избегать любую из вышеперечисленных ситуаций, потому что они заставляют Вас нервничать?

Депрессия

За последние 2 недели:

1. Ваш аппетит значительно изменился (увеличился или уменьшился)?
2. Вы испытывали меньше удовольствия/удовлетворения от того, чем раньше наслаждались?
3. Вы чувствовали себя усталым большую часть времени?
4. Ваш сон уменьшился или увеличился на несколько часов?
5. У Вас возникали трудности с концентрацией?
6. Вас посещали частые мысли о суициде?
7. Вы часто терпели неудачи?
8. Вы часто испытывали чувство вины?
9. Вы часто испытывали чувство безнадежности?

Панические расстройства

За последние 2 недели:

1. Вы испытывали внезапные атаки интенсивной тревоги или страха, во время которых Вы чувствовали, что можете умереть, потерять контроль или сойти с ума?
2. Вы беспокоились о том, что эти атаки могут повториться?
3. Вы изменили свое поведение, чтобы избегать определенных ситуаций, которые в прошлом вызывали у Вас тревогу?
4. Вы беспокоились о физических симптомах (быстрое сердцебиение, нехватка воздуха, дрожание тела, головокружение), которыми сопровождаются эти атаки?

Синдром общей тревожности

За последние 6 месяцев:

1. У Вас были проблемы со сном?
2. Вы чувствовали напряжение в теле, поскольку чувствовали себя на взводе?
3. Вы часто испытывали напряжение и раздражительность?
4. Вы испытывали нервозность/взвинченность большую часть времени?

Посттравматическое стрессовое расстройство

1. Вы когда-нибудь переживали или были свидетелем травматического события, например, изнасилования, автомобильной аварии и т.д.?
2. Вы часто расстраиваетесь, когда думаете о травмирующем событии?
3. Вы часто возвращаетесь мыслями в прошлое и заново переживаете травмирующее событие?
4. Вы чувствуете эмоциональный ступор или взвинченность из-за травмирующего события?
5. Вы стараетесь избегать вещей или ситуаций, которые напоминают Вам о травмирующем событии?

Научитесь расслабляться и концентрироваться

Чтобы преодолеть социофобию, Вам нужно регулярно тренировать свои социальные навыки. Если Вы не будете общаться с людьми и попадать в новые ситуации, у Вас может развиться страх этих ситуаций. Изолируя себя от новых социальных ситуаций, Вы можете начать испытывать тревогу в тех, которые можете контролировать сегодня.

Дыхательные техники

Многие симптомы тревожности запускаются гипервентиляцией (быстрое, поверхностное дыхание), которая истощает запасы углекислого газа в крови. Медленные, глубокие вдохи помогают уменьшить тревогу.

Хара (техника из Айкидо)

Еще одна техника, которая может помочь, пришла из Айкидо (не волнуйтесь, Вам не придется расшвыривать людей по всему офису). Она называется «Одна точка» или «Хара». Многие люди в наши дни знакомы с понятием «Ци» (или «Жизненной энергии») и слышали об энергетических меридианах и акупунктуре.

В Айкидо есть понятие «Хара» (эта точка находится на расстоянии в три толщины пальца ниже пупка в глубине тела). Это центр баланса, силы и спокойствия. Попросите человека встать прямо, расставить ноги и посмотреть вперед.

Встаньте под 90 градусов к нему и проверьте его баланс, мягко толкая его за плечо вперед-назад и из стороны в сторону. Скорее всего, его баланс будет неустойчивым, поскольку его внимание будет находиться в голове.

Попросите человека сконцентрироваться на «Хара». Пусть он начнет делать глубокие вдохи и выдохи и представлять, как фокус его внимания погружается в «Хара».

Если ему сложно это сделать, пусть представит, что с каждым вдохом в него входит яркий луч света, который впитывается энергетическим шаром, находящимся в области пупка. Проверьте баланс человека — он должен быть более устойчивым. Если ему удастся хорошо сконцентрироваться на «Хара», он будет чувствовать себя спокойнее и сильнее.

Потом попросите его подумать о чем-то неприятном. Проверьте баланс еще раз — он должен быть более шатким. Затем попросите его предельно сконцентрироваться на Хара и при этом подумать о каком-то неприятном воспоминании или событии, четко удерживая фокус внимания на Хара.

Проверка опять покажет более устойчивый баланс. Спросите у человека, в чем была разница. Скорее всего он скажет, что чувствовал больше контроля и спокойствия.

Вы можете пользоваться этой техникой в обыденной жизни, когда испытываете тревогу, беспокойство или прилив покраснения. Просто начните дышать глубже и сконцентрируйтесь на области Хара, и скоро Вы почувствуете себя более уверенно и спокойно.

Гипноз/самогипноз

Гипноз и самогипноз помогают многим людям. Поэтому я дам Вам ссылку на аудиофайл для самогипноза, который создан специально для людей, страдающих от блашинга. Если этот метод у Вас не работает, Вы сможете вернуть свои деньги в течение 60 дней. Это файл Вы можете приобрести на данном сайте: <http://blushingfree.ru>

Переключение внимания

Когда Вы чувствуете приближение покраснения, переключите свое внимание на позитивные мысли. Подумайте о том, что сделаете, когда вернетесь домой. Чем Вы будете сегодня ужинать. О новой вещи, которую недавно купили. Проиграйте в уме смешной эпизод из любимого фильма или вспомните какой-нибудь анекдот. Подумайте о сообщении, которое недавно получили. Представьте, как бы в этой ситуации повел себя Ваш любимый комедийный киногерой. Посмейтесь внутри себя и переключите внимание на то позитивное, что есть в Вашей ситуации. Самое главное — не придавайте покраснению никакого особого значения.

Затем представьте, как прохладный бриз омывает Ваше лицо. Буквально вообразите, как холодный ветер дует на Ваши щеки. Это поможет Вам «остыть».

Цифры

Я слышал о технике, которая заключается в концентрации на цифрах. В ситуации, в которой Вы чувствуете, что скоро покраснеете, сделайте медленный глубокий вдох и представьте себе цифру «1».

Посмотрите на ее форму, исследуйте каждую грань. Можете представить себе белую цифру на черном фоне. Когда полностью исследуете эту цифру, переходите к следующей. По мере практики Вы сможете дойти до «10» без потери концентрации. Ваш блашинг быстро исчезнет, если Вы будете концентрироваться на других вещах, например цифрах.

Вера

Ваше отношение к происходящему и Ваше мировосприятие — очень важны при осуществлении перемен в Вашем мышлении и избавлении от блашинга. В тесте, в котором проверялись атенолол, нардил (фенелзин) и плацебо, пациенты испытали определенные или значительные улучшения при

приеме каждого из препаратов (в том числе плацебо). Из этого теста Вы можете видеть, что простая вера оказывает мощный эффект.

Встретьтесь лицом к лицу со своими страхами

Поставьте их к стенке и казните. Ладно, я шучу. Но для бласера яркие представления в воображении могут быть одним из способов движения в правильном направлении. Самое действенное решение, чтобы избавиться от своего страха покраснения при общении с людьми, — это непосредственно ставить себя в подобные ситуации. Чувствуете страх и действуйте, невзирая на него. Конечно, это один из самых сложных способов преодоления данной фобии.

Будьте осторожны, выбирая ситуации для своих «тренировок», ведь если страх окажется слишком сильным, у Вас может больше не хватить смелости испытать его снова. Рекомендую Вам двигаться от простого к сложному, хотя можете попробовать погружаться сразу в сложные ситуации — тогда с простыми Вам будет справиться намного легче.

Дыхание «7-11»

Один из секретов избавления от блашинга заключается в том, чтобы использовать свою парасимпатическую нервную систему для ослабления сверхактивности симпатической. Самый простой способ использования своей парасимпатической нервной системы для уменьшения тревоги — это практика дыхания «7-11».

Это означает, что нужно вдохнуть на 7 счетов, задержать дыхание и медленно выдохнуть на 11 счетов. Не важно, будете ли Вы придерживаться комбинации «7-11» либо любой другой, — главное, чтобы выдохи были длиннее вдохов. Попрактикуйте эту дыхательную технику в тихом месте, а затем используйте ее в стрессовой ситуации, чтобы успокоить сердцебиение и охладить свое покрасневшее лицо.

Перестаньте беспокоиться об этом

Под отсутствием беспокойства подразумевается то, что Вы берете эмоцию под свой контроль и принимаете решение, что блашинг больше Вас не смутит. Вы когда-нибудь видели, чтобы преступник краснел?

Конечно, преступником становиться не стоит, однако 99% бласеров сильно беспокоятся о том, что люди думают о них, а еще больше о том, покраснеют ли они в определенных ситуациях.

Такое мировосприятие противоположно точке зрения бандитов, поскольку они думают, какую пользу можно извлечь из любой ситуации, и не тратят свою энергию на размышления о том, как глупо они будут выглядеть, если вдруг покраснеют во время ограбления банка.

Итак, если Вы станете более «толстокожим» и перестанете фокусироваться на потенциальных рисках блашинга, это поможет Вам превратить данную проблему в «то, что беспокоило в далеком прошлом».

С другой стороны, не нужно становиться плохим человеком. Делайте то, что считаете правильным, и отстаивайте это. У Вас не должно быть сомнений по поводу правильности своего поведения. Постарайтесь быть добрее к другим людям, это поможет Вам снять фокус внимания с себя и направить его на окружающих.

Когда Вы прекращаете слишком фокусироваться на своей жизни и начинаете думать о том, как помочь другим, то скоро обнаружите, что Ваши страхи вдруг куда-то испарились! Сфокусируйте свое внимание на том, что вдохновляет, воодушевляет и мотивирует Вас.

Дети/семья/друзья/цели/достижения — вот что должно быть в Вашем приоритете. То, кем Вы являетесь и кем можете стать — вот что важно. Боритесь со своими страхами, заставляйте себя встречаться с ними лицом к лицу — либо они поглотят Вас.

Эго — самый мощный противник в любой социальной ситуации, поэтому научитесь смотреть на себя в общей перспективе и думать не о себе, а о том, что Вы можете дать другим людям и как можете улучшить этот мир.

Если Вы испортите вещь/ситуацию, постарайтесь извиниться и все уладить. Используйте свое чувство юмора, если это уместно. Выразив свои извинения по поводу произошедшего, Вы очистите свое сознание и сможете выйти из инцидента со спокойной совестью, не чувствуя неловкость всякий раз, когда встречаете этого человека или попадаете в похожую ситуацию.

Расскажите другу

Расскажите одному другу, что у Вас блашинг. Обратите внимание, как Вы себя при этом чувствуете. Лично я почувствовал себя значительно лучше после того, как выговорился. Вы делились своей проблемой с родственниками или друзьями? Да, рассказывать об этом довольно трудно, но это может значительно облегчить Вашу ситуацию.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

КПТ — это терапия, направленная на помощь в изменении того, как люди думают, чувствуют и ведут себя в социальных ситуациях. КПТ объединяет в себе два вида эффективной психотерапии — когнитивную и поведенческую.

Поведенческая терапия помогает ослабить связь между проблемными ситуациями и Вашими реакциями на них. В частности, такими реакциями, как страх, депрессия или гнев, а также самоуничижающее и саморазрушительное поведение. Также она обучает Вас успокаивать свой разум и тело, чтобы Вы чувствовали себя лучше, думали более ясно и принимали более взвешенные решения.

Когнитивная терапия показывает Вам, как определенные мыслительные шаблоны вызывают Ваши симптомы. Она позволяет Вам со стороны взглянуть на свою жизнь и дает Вам понимание того, почему зачастую Вы испытываете тревогу, депрессию или злость без какой-либо веской причины или принимаете необдуманные решения.

Симбиоз когнитивной и поведенческой терапии — КПТ — является мощным инструментом, способным убрать Ваши симптомы и направить Вашу жизнь в более счастливое русло. Двигаясь от меньшего к большему и справляясь со своими небольшими страхами под наблюдением специалиста, человек становится способен совладать со своими главными страхами.

В КПТ рассматривается, что Вы думаете о себе, других людях и мире, и как Ваши действия отражаются на Ваших мыслях и чувствах.

КПТ помогает изменить то, что Вы думаете («когнитивная терапия») и что делаете («поведенческая терапия»). Эти изменения направлены на улучшение Вашего самочувствия и жизни в целом. В отличие

от других психотерапевтических методов, она фокусируется на текущих («здесь и сейчас») проблемах и трудностях. Она не пытается найти причины Вашего расстройства в прошлом, а старается улучшить Ваше текущее состояние.

Она помогает при: тревожных расстройствах, депрессии, панических атаках, агорафобии и других фобиях, социофобии, булимии, обсессивно-компульсивных расстройствах, посттравматических стрессовых расстройствах, шизофрении.

Как она работает?

КПТ помогает разобраться в казалось бы непреодолимых проблемах, разбивая их на составляющие. Таким образом становится проще увидеть взаимосвязь отдельных частей и то, как они влияют на Вас.

Вот эти составляющие:

- Ситуация.
- Мысли.
- Эмоции.
- Физические ощущения.
- Действия.

Каждая из этих областей может влиять на другую. То, что Вы думаете о проблеме, может влиять на то, как Вы себя чувствуете физически и эмоционально, а также на Ваше поведение.

Пример: есть полезные и вредные способы реагирования на большинство ситуаций, в зависимости от того, что Вы о них думаете.

Ситуация: у Вас был тяжелый день, и чтобы поднять себе настроение, Вы отправились за покупками. Когда Вы шли по дороге, мимо прошел Ваш знакомый и не поздоровался с Вами.

Полезные и вредные мысли: 1) Он проигнорировал меня, я ему не нравлюсь; 2) Он сильно погрузился в свой внутренний мир, видимо у него что-то случилось.

Эмоции: 1) Вы почувствовали себя расстроено, огорченно и отвержено; 2) Вы озабочены состоянием другого человека.

Физические ощущения: 1) Спазм в желудке, недостаток энергии, чувствуете себя плохо; 2) Чувствуете себя комфортно.

Действия: 1) Обижаетесь и больше не общаетесь с этим человеком; 2) Подходите к нему и спрашиваете, все ли у него в порядке.

Результат:

Одна и та же ситуация привела к совершенно разным результатам, в зависимости от Вашего отношения к ней. То, что Вы думали, повлияло на Ваши ощущения и поведение. В первом примере Вы сделали собственный вывод без каких-либо доказательств, что привело к ряду дискомфортных ощущений и неправильному поведению.

Если Вы вернетесь домой в подавленном состоянии, то будете тяготиться тем, что произошло, и чувствовать себя плохо. Если же Вы пообщаетесь с человеком, то вполне вероятно, что Вы

почувствуете себя лучше. Если Вы к нему не подойдете, то не сможете исправить любое возникшее недопонимание о том, что он думает о Вас — а это будет тяготить Вас.

Может образоваться «порочный круг», и Вы станете создавать новые ситуации, которые будут лишь усугублять Ваше положение. Вы начнете думать о себе неприятные вещи, не соотносящиеся с реальностью. Это происходит потому, что когда мы чувствуем себя подавлено, то более склонны делать неправильные выводы и неверно истолковывать ситуацию.

КПТ поможет разорвать этот «замкнутый круг» непродуктивного мышления, самоощущения и поведения. Когда Вы ясно увидите все части уравнения, то сможете изменить их, таким образом изменив свои ощущения.

КПТ целенаправленно ведет Вас к тому моменту, когда Вы сможете сами разбираться и решать собственные проблемы.

Что в себя включает КПТ?

Сессии

КПТ может проводиться индивидуально или с группой. Также она может быть сделана с использованием книги или компьютерной программы. Если Вы воспользуетесь индивидуальными услугами, то Вам, скорее всего, потребуется провести с терапевтом от 5 до 20 сессий.

Каждая сессия будет длиться от 30 до 60 минут. В течение первых 2-4 сессий терапевт будет проверять, подойдет ли Вам такой метод лечения, а также задавать Вам вопросы, связанные с Вашей прошлой жизнью и опытом.

Хотя терапия концентрируется на «здесь и сейчас», временами Вам нужно будет говорить о прошлом, чтобы понять, как оно повлияло на настоящее.

Работа

С помощью терапевта Вы будете разбивать каждую проблему на составляющие части, как показано выше. Чтобы помочь этому процессу, Ваш терапевт может попросить Вас вести дневник. Это поможет Вам идентифицировать свои индивидуальные мыслительные, эмоциональные, чувственные и поведенческие шаблоны.

Вместе Вы будете анализировать Ваши мысли, чувства и поведение, чтобы понять: 1) насколько они оправданы либо вредны; 2) как они влияют друг на друга и Вас. Затем терапевт поможет Вам изменить вредные мысли и поведение.

Когда Вы поймете, над чем нужно работать, терапевт даст Вам «домашнее задание» — практиковать новые шаблоны мышления и поведения в обыденной жизни. В зависимости от ситуации, Вы можете начать с:

- Осознания самокритичной или расстраивающей мысли и замены ее позитивной (и более оправданной), которую разработали во время КПТ.
- Осознания своего поведения, которое лишь усугубляет Вашу ситуацию, и заменой его на более продуктивное.

При каждой встрече Вы будете обсуждать с терапевтом, насколько далеко Вы продвинулись с последней встречи.

Ваш терапевт поможет определить упражнения, которые слишком сложны либо не помогают. Он не будет просить Вас делать то, чего Вы не хотите делать, — Вы сами определяете темп лечения и то, что будете или не будете пробовать. Сила КПТ состоит в том, что Вы можете продолжать практику и развитие своих навыков даже после окончания сессий. Это намного снизит вероятность рецидива симптомов проблемы.

Насколько КПТ эффективна?

На сегодняшний день это один из наиболее эффективных способов лечения тревожных расстройств и депрессии. Во многих случаях КПТ так же эффективна, как и антидепрессанты.

Как долго длится лечение?

Весь курс может длиться от 6 недель до 6 месяцев. Все зависит от глубины проблемы и того, как усердно Вы над ней работаете.

Что, если симптомы вернуться?

Всегда есть риск возвращения депрессии или тревоги. Если так и произойдет, то у Вас уже будут навыки, чтобы справиться с ними самостоятельно. Поэтому важно продолжать практиковать свои навыки даже после окончания курса лечения. Результаты исследований показали, что КПТ лучше справляется с профилактикой депрессии, чем лекарственные препараты. Но, если необходимо, Вы можете пройти курс лечения повторно.

Глава 3: Физические методы

Рекомендуемые медикаменты

Вот список лекарств, которые можно использовать для лечения блашинга и социофобии. Всегда консультируйтесь с врачом перед использованием любого из препаратов.

Лекарства для лечения блашинга/социофобии можно разделить на 3 категории:

1) Седативные препараты (бензодиазепины). Эти препараты используются для лечения тревожных расстройств и спазмов в мышцах. Противопоказаны лицам, употребляющим алкоголь. Могут использоваться людьми с социофобией при выступлении перед аудиторией. Бензодиазепины успокаивают нервную систему. Их нельзя принимать на регулярной основе, поскольку при долговременном использовании они могут вызывать привыкание и физическую зависимость. Валиум, ксанакс, лоразепам и другие бензодиазепины могут с высокой эффективностью использоваться для управления тревожностью, которая вызывает блашинг.

2) Адренергические бета-блокаторы. Бета-блокаторы — это семейство лекарств, используемых для лечения высокого давления, ангины, сердечной аритмии, тремора, алкогольной зависимости, глаукомы и других заболеваний. Также они используются для профилактики мигреней (головных болей), сценического страха и повторных сердечных приступов. Бета-блокаторы помогают при тахикардии и могут уменьшить тревожность перед публичным выступлением.

3) Антидепрессанты. Эти препараты хорошо помогают людям, страдающим от социофобии и депрессии. Курс лечения здесь довольно продолжительный, а первоначальная доза небольшая. Лечение моклобемидом помогает пациентам разорвать свою социальную изоляцию. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), такие как паксил, золофт и прозак могут помочь уменьшить тревогу, вызывающую вспышки покраснения.

Список антиблашинговых препаратов

В нижеперечисленном списке первое слово обозначает название препарата, слово в скобках — торговую марку. По поводу информации о правильном употреблении и дозировке указанных лекарств обратитесь к врачу или источникам в Интернете.

1) Социальная тревога. Седативные препараты: Алпразолам (Xanax®), Бромазепам (Lexotan®), Хлордиазепоксид (Librium®), Клоназепам (Clonopin®), Хлоразепат (Tranxene®), Диазепам (Valium®, Xanax®), Эстазолам (ProSom®), Флунитразепам (RoHypno®), Флуразепам (Dalmane®), Галазепам (Raxipam®), Кетазолам (Valium®), Лоразепам (Ativan®), Лорметазепам (Loramet®), Нитразепам (Arem®), Оксазепам (Serax®), Празепам (Centrax®), Квазепам (Doral®), Темазепам (Restoril®), Триазолам (Halcion®).

Седативные препараты из первой категории быстро вызывают привыкание, поэтому их нельзя употреблять регулярно.

2) Социофобия. Адренергические бета-блокаторы: Анаприлин, Атенолол, Карведилол, Метопролол.

3) Социофобия. Антидепрессанты: Арипипразол, Гидроксизин, Циталопрам, Есциталопрам, Паксил, Бупропион, Венлафаксин, Золофт, Прозак.

Рекомендации

Я обращался к двум врачам за общими рекомендациями, и они посоветовали принимать паксил по 20 мг в день в течение нескольких месяцев (возможно, от 6 до 12 месяцев в зависимости от симптомов).

Некоторые люди принимают по 40 мг анаприлина и 5 мг ксанакса перед важными событиями (однако учтите, что ксанакс и другие бензодиазепины нельзя принимать регулярно, поскольку они быстро вызывают привыкание).

Помните, что лекарства действуют очень избирательно: у кого-то может работать паксил, другой же получает больший эффект от венлафаксина, и т.д.

Другие физические методы, которые помогают остановить блашинг

Пощипывание уха

Этот уловка может показаться странной, но у некоторых людей она действительно работает. Просто ущипните себя за мочку уха, когда чувствуете приближение прилива покраснения (негативный момент здесь в том, что мочка какое-то время может быть красной).

Этот трюк похож на то, что когда Вы испытываете боль в одной части тела и щипаете себя за другую, то уже не чувствуете изначальную боль так сильно.

Глицерин

Это интересная теория, которая может сработать у Вас. Дело в том, что блашинг может быть связан со многими вещами, вроде еды, сна, настроения, уровня сахара в крови и т.д.

Я читал, что диабетики, принимающие дополнительный инсулин, могут страдать от блашинга. Не совсем понятно, что вызывает блашинг — прием инсулина или диабет, но ниже я описал суть глицериновой теории.

Механизм блашинга схож с тревожными атаками и запускается адреналином. Производство адреналина (гормона стресса) может быть связано с резистентностью (устойчивостью) к инсулину или гипогликемическим синдромом (снижение концентрации глюкозы в крови). И в таком случае может помочь прием глицерина.

В печени глицерин медленно превращается в глюкозу, не стимулируя при этом дополнительное производство инсулина и выброс адреналина. Он не затрагивает поджелудочную железу и не вызывает ответной реакции на повышение уровня сахара в крови в виде производства инсулина, таким образом предотвращая выброс адреналина.

Триптофан

Триптофан — это незаменимая аминокислота в человеческом питании. Триптофан в изобилии содержится в овсе, бананах, сушеных финиках, молоке, йогурте, сыре, мясе, рыбе, птице, кунжуте, нуте, арахисе, подсолнечных и тыквенных семечках.

Триптофан используется организмом для производства серотонина и, таким образом, способствует профилактике симптомов депрессии.

Аспирин

Во время выполнения любых физических упражнений мышцы и кровеносные сосуды высвобождают продукты арахидоновой кислоты, что увеличивает кровоток, вызывает локальные воспаления и стимулирует выброс других веществ с расширяющими свойствами. Это способно на целый день придать Вашему лицу красный цвет. Лучший способ заблокировать генерацию продуктов арахидоновой кислоты — это принимать предписанные циклооксигеназы-блокаторы (ЦОГ-2).

Но аспирин также может хорошо с этим справиться (лучше, чем ибупрофен). Я рекомендую принимать аспирин в виде таблеток с энтеросолюбильным покрытием (81 мг) до и после тренировок, потому что это: 1) уменьшает потенциальные желудочно-кишечные побочные эффекты; 2) блокирует выработку простагландинов (гормонов, которые участвуют в процессах воспаления, вызывают слияние тромбоцитов и способствуют повышению температуры тела); 3) после тренировки больше активных веществ проходит через кожу лица вследствие естественной динамики кровотока.

Конечно, это никоим образом не решает проблему блашинга, однако может уменьшить вспышки и помочь сгладить синдром «постоянного покраснения» в течение дня. Индерал в небольших дозах (10 мг в день) также может помочь от вспышек покраснения. Половина обычной таблетки аспирина от Байер действует около 5 часов. Энтеросолюбильное покрытие таблетки обеспечивает дополнительную защиту желудка, пока та прокладывает свой путь в тонкий кишечник. Аспирин подходит не для всех, поэтому проконсультируйтесь с врачом перед началом его употребления.

Антигистамин

Противоаллергические препараты, известные под названием «антигистамины», способны лечить широкий спектр симптомов. Они могут помочь предотвратить покраснение после приема алкоголя.

Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед тем, как смешивать любые лекарства с алкоголем. Более ранние патентованные антигистамины, вроде бенадрила, вызывали сонливость, однако новые антигистамины очень безопасны и эффективны, практически или вовсе не вызывая сонливости.

Кларитин и продаваемая по рецепту аллегра не вызывают сонливости. Зиртек может вызывать сонливость у некоторых людей, поэтому его лучше принимать на ночь.

Диета по гликемическому индексу продуктов

Попробуйте спланировать свое питание таким образом, чтобы употреблять продукты с низким гликемическим индексом. Такая диета способствует поддержанию стабильного уровня инсулина, поэтому у Вас не будет значительных скачков уровня сахара в крови, что может вызывать покраснение. За более подробной информацией по гликемической диете обращайтесь к Интернет-источникам или специализированным изданиям.

Магний

250 мг магния в день помогают от тревоги, блашинга и прочих симптомов. Вы можете купить его форме порошка и смешивать с водой (по вкусу похоже на лимонный сок). Магний помогает контролировать уровень инсулина.

Рекомендованная доза (может варьироваться, что зависит от множества факторов, включая возраст, вес и т.д.) составляет от 300 до 400 мг в день. Многие ферменты требуют присутствия ионов магния

для своей каталитической реакции. Нехватка магния в организме может приводить к мышечным судорогам, диабету, высокому давлению, тревожным расстройствам и остеопорозу.

Пищевыми источниками магния являются овощи, орехи, семечки. Хотя магний присутствует во многих продуктах, обычно его содержание достаточно мало. К тому же ежедневная потребность в магнии не может быть удовлетворена с помощью одного продукта. Употребление широкого спектра продуктов, включая пять порций овощей и фруктов и горсть цельных орехов в день, гарантирует адекватное восполнение магния организмом.

Содержание магния в переработанной пище обычно мало. Например, цельнозерновой хлеб содержит в 2 раза больше магния, чем белый хлеб, поскольку богатые магнием зародыши и отруби удаляются во время производства муки.

Заведите собаку

Прогулка с собакой — отличный предлог, чтобы пообщаться с незнакомыми людьми. А что самое главное — Вам не приходится быть темой разговора. Это также хороший способ познакомиться с лицами противоположного пола.

Однако если Вы купите щенка, Вам важно научиться быть хозяином. Запишитесь на курсы для владельцев собак, и Вы получите массу удовольствия благодаря своему щенку, а также познакомитесь с новыми людьми и даже найдете кого-нибудь, кто присмотрит за Вашим псом, пока Вы будете в отъезде.

Собаке требуются активность, поэтому если Вы из тех людей, которые с большой неохотой покидают свой дом, необходимость выгуливать пса заставит Вас отбросить глупые отговорки и заставит приобрести новые привычки. Это будет хорошо как для Вашего пса, так и для Вашего здоровья.

Заведите девушку/парня

Один из лучших способов поддержания социальных навыков и укрепления уверенности в себе — это весело проводить время с любимым человеком. Объятия и секс также очень важны.

Занятие сексом высвобождает важные гормоны и улучшает настроение, что очень важно для уверенности. Любовь дает Вам ощущение счастья и нужности кому-то другому. Благодаря девушке/парню Вы можете завести новые знакомства на вечеринках и других событиях.

С другой стороны, это одна из самых трудных задач для бласера. Это можно сравнить с работой. Есть виды работ, для которых бласер может быть сверхквалифицирован, а есть те, куда попасть и где удержаться очень трудно.

Многие бласеры выбирают девушку/парня, для которых они «сверхквалифицированы» или к которым не испытывают настоящих чувств, поскольку им не хватает смелости подойти к человеку, который им действительно нравится. Если же Вы преуспели в этой задаче, то автоматически становитесь пригодны для нижеследующей.

Заведите ребенка

Это может прозвучать эгоистично (в общем-то, так оно и есть), но лучше быть одновременно эгоистом и хорошим отцом/матерью, чем никем.

По какой-то причине ответственность за ребенка заставляет Вас концентрироваться на нем, а не том, что о Вас думают другие. А когда Вы разгуливаете в горделивой манере со своим чадом, это также повышает Вашу самооценку. Также не забывайте посещать курсы по уходу за ребенком, где можете встретить других родителей со схожими интересами.

Путешествия

Во время путешествий Вы можете встретить множество новых людей и социализироваться без озабоченности о том, что другие подумают о Вас. Многие блашеры после небольшого путешествия за границу чувствуют себя намного увереннее и могут общаться намного свободнее без страха покраснеть. Минус здесь в том, что через пару месяцев Вы, скорее всего, вернетесь в то же состояние, что и до путешествия.

Сделайте прическу

Просто удивительно, насколько это может повысить Вашу уверенность в себе. Когда Вы замечаете, что люди смотрят на Вас новыми глазами, это может сильно повлиять на Вашу самооценку.

Начните все заново

Многие люди чувствуют, что погрязли в устоявшемся к ним отношении со стороны друзей и коллег, и им кажется уже невозможным стать тем человеком, которым хотелось бы быть. Звучит довольно грустно? Но здесь есть выход. Одно из решений — попробовать что-то совершенно новое.

Устройтесь на новую работу в новом городе и переселитесь туда. Только это нужно делать, когда Ваша уверенность находится на максимуме. Иначе у Вас может не хватить духу быть тем новым человеком, каким Вы хотели быть, и Вы станете прятаться от всех, как привыкли это делать в старой жизни.

Растения

Ниже перечислены растения, рекомендуемые для блашеров.

Имбирный чай

Горячий имбирный чай — отличный зимний напиток. Он усиливает пищеварение, улучшает кровообращение или защищает от простуды, воспаленного горла и гриппа. Даже астронавты НАСА принимали имбирный чай в космосе, чтобы справиться с морской болезнью.

Фактически, это шишковидный коричневый корень — чемпион по борьбе с любой тошнотой — даже похмельной.

Имбирный чай может помочь при вспышках/блашинге, однако из-за согревающих свойств имбиря он также может и вызывать покраснения. Все это индивидуально, так что рекомендую Вам попробовать, чтобы узнать.

Сделать имбирный чай очень легко:

- 4 чашки воды.
- 5 см свежего имбирного корня.
- Мед и лимон по вкусу.

Приготовление: Очистите корень имбиря и нарежьте его на тонкие кусочки. Доведите воду до кипения в кастрюле, потом добавьте имбирь. Накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне в течение 15-20 минут. Добавьте чайной заварки, а также мед и лимон по вкусу.

Помните, что Вы завариваете этот чай для усиления иммунной системы и борьбы с простудой и гриппом, поэтому добавление подсластителей не рекомендуется.

Зеленый чай

Зеленый чай известен в Азии уже на протяжении многих столетий, где он почитается за свои оздоравливающие свойства. Современная наука открыла удивительный антиоксидантный потенциал листьев зеленого чая. Он отлично борется со свободными радикалами и защищает весь организм.

Зверобой

Целебные свойства растения *Hypericum perforatum*, больше известного как зверобой, известны на протяжении столетий, но только недавно ученые опубликовали данные, раскрывающие пользу экстракта из листьев и желтых цветов этого растения.

Фактически, зверобой и особенно его стандартизированный экстракт LI-160 стали одними из самых популярных средств для лечения депрессивных расстройств в европейских странах.

Недавние исследования подтвердили, что экстракт LI-160 так же эффективен, как традиционно предписываемые антидепрессанты, при этом он не имеет сопутствующих побочных эффектов и может облегчать симптомы средневыраженной депрессии в широком спектре состояний, включая: сезонно-аффективное расстройство, предменструальный синдром, синдром хронической усталости и менопаузу.

Для получения оптимального результата рекомендуемая ежедневная доза зверобоя составляет от 300 до 900 мг стандартизированного экстракта, содержащего 0.3% гиперидина.

Кава-кава

Кава-кава (перец опьяняющий) входит в семейство перечных растений, произрастающих на островах южных морей.

Недавние исследования показали, что стандартизированный экстракт кава-кава эффективно справляется с чувством тревоги и стресса, и даже помогает при бессоннице. Жители островов делали напиток из измельченных корней кава-кава, смешанных с водой, на протяжении столетий.

Недавние исследования, проведенные в Германии, подтвердили, что стандартизированный экстракт кава-кава обладает успокаивающим и расслабляющим действием без нарушения ясности ума. Его можно принимать по одной таблетке для быстрого облегчения состояния в течение 20 минут или как ежедневную добавку, помогающую сбалансировать эмоциональное состояние. Беременные или кормящие женщины не должны принимать кава-кава.

Шалфей

Одно из лучших средств от чрезмерной потливости — это шалфейный чай. Название «шалфей» происходит от латинского «*salvia*», означающего «быть в хорошем здравии, исцелять, спасать». Шалфей был священным церемониальным растением у римлян.

Шалфей ассоциировался с бессмертием, и даже старая арабская пословица гласит: «Зачем умирать человеку, с саду которого растет шалфей?» Шалфей произрастает на многих континентах. Китайцы делали из него чай, а американские индейцы использовали в медицинских целях.

Валериана

В определенные периоды жизни многие люди испытывают трудности со сном. Прибрежное растение валериана на протяжении сотен лет использовалось в качестве естественного снотворного, а на сегодняшний день является клинически подтвержденным успокаивающим и седативным средством без побочных эффектов. Это означает, что валериана является отличным средством при бессоннице, не вызывающим утреннюю сонливость, как обычные снотворные. Валериану рекомендуется принимать по 1-2 таблетки перед отходом ко сну.

Все об ЭТС

Эндоскопическая торакальная симпатэктомия (ЭТС) подразумевает блокирование симпатического нерва или удаление симпатического ганглия. Операция прерывает сверхактивность симпатического нерва, который вызывает чрезмерную потливость и блашинг.

Эти нервы расположены в грудной клетке рядом с позвоночным столбом. Операция проводится под общим наркозом. Пациент не чувствует боли и спит во время проведения операции.

В области подмышек делаются небольшие 5-миллиметровые надрезы и хирург вставляет небольшую оптическую трубу с миниатюрной камерой в грудную полость. Сегодня ЭТС совершается в различных вариациях:

- Пережигание/перерезание.
- Резекция.
- ETS-C и ETS-B (ESB).
- Градуированное клиппирование.
- ESB-4.

Пережигание/перерезание

В этом методе симпатический нерв физически перерезается электрокаутером или ножницами. Недостаток этого метода в том, что в будущем крайне трудно реконструировать разрушенный симпатический нерв.

Резекция (хирургическое удаление)

Некоторые хирурги предпочитают удаление сегмента симпатического нерва. Данный метод эффективен для лечения различных форм гипергидроза. Однако, опять же, очень сложно реконструировать симпатический нерв после этой процедуры.

ETS-C и ETS-B (ESB)

ETS-B — это симпатэктомия зажиманием симпатического нерва при помощи титановой клипсы, в результате чего достигается терапевтический эффект. В этом методе не осуществляется перерезание нервного ствола, поэтому эта процедура потенциально обратима путем удаления клипсы. Этот метод не гарантирует полного восстановления функциональности нерва, однако дает намного больше шансов на обратимость операции.

Градуированное клиппирование

В этом методе титановая клипса накладывается на симпатический нерв в градуированной форме. Клипса постепенно закрывается, пока не будет достигнуто адекватное сжатие нерва и желаемый эффект.

Передача нервных импульсов замедляется, однако нерв не разрушается. Градуированное клиппирование — это очень аккуратный маневр, теоретически уменьшающий шансы возникновения неблагоприятных побочных эффектов (например, компенсаторной потливости). Также, поскольку нерв не разрушается, данная процедура имеет больше шансов на обратимость после удаления клипсы.

ESB-4

Здесь подразумевается блокирование 4-го сегмента торакального симпатического ганглия для лечения проблемы потливости ладоней и подмышек. Особенность ESB-4 в том, что данная операция может эффективно лечить потливость ладоней или подмышек без стимуляции рефлекторной потливости.

Классификация симптомов по Лину-Таларанта: T4 используется для лечения гипергидроза или потливости ладоней; T3 — для лечения лицевой потливости (краниофациального гипергидроза); T2 — для лечения лицевого блашинга.

При социофобии в зависимости от ситуации может быть достаточно операции на T2-T4 с левой стороны, но в некоторых случаях операция должна быть двусторонняя. Степень или уровень эндоскопической симпатэктомической блокады (ESB) в зависимости от типа гипергидроза или лицевого блашинга:

- Лицевой блашинг — T2
- Лицевая потливость — T2 или T3
- Потливость ладоней — T3 или T4
- Потливость подмышек — T4 или T5

Симпатические нервы имеют 12 сегментов в грудной полости (от T1 до T12).

Есть мнение, что лимитируя уровень ESB до конкретного сегмента в симпатической цепи, компенсаторная потливость (наиболее частое побочное проявление после операции) может быть уменьшена. Чтобы немного лучше понять эту процедуру, я объясню, как работает нервная система.

Симпатическая и парасимпатическая нервная система

Часто их называют автономной нервной системой («автономная» означает, что она не контролируется сознанием). Эти системы работают в балансе друг с другом и напрямую или косвенно воздействуют на все структуры в организме (в том числе на частоту сердечных сокращений, производительность сердца, функционирование печени, почек, кровеносных сосудов, желудка и кишечника).

Симпатическая нервная система отвечает за активные действия, парасимпатическая — за расслабляющие функции. Симпатическая нервная система расположена в симпатической цепи, соединенной с кожей, кровеносными сосудами и органами в теле. Симпатическая цепь расположена по обеим сторонам позвоночного столба и состоит из ганглий.

Автономная нервная система наиболее важна в двух ситуациях: в экстренных ситуациях, вызывающих стресс и реакцию «бей или беги», и не экстренных ситуациях, где нам требуется «отдохнуть и переварить пищу». Автономная нервная система также работает в «нормальных» ситуациях для поддержания внутренних функций и работает совместно с соматической нервной системой.

Когда тело запускает сигнал об опасности, именно симпатический ганглий расширяет полости легких и бронхов, чтобы дать нам больше кислорода. Сокращения в кишечнике уменьшаются, потому что мы должны бить или бежать, а не переваривать пищу. Кровь поступает в мозг, мышечное напряжение увеличивается, сердечный ритм и сила возрастают.

Как осуществляется ЭТС?

Эта техника включает перерезание, блокирование (ESB) или зажим (ETS-C) симпатического нерва. Зажим или блокирование делают процедуру потенциально обратимой, в отличие от традиционной операции, в которой нерв фактически разрушается.

Вероятность обратимости процедуры наиболее высока в первые 3-6 месяцев после операции. Классическая операция ЭТС с перерезанием нерва необратима. ЭТС осуществляется при общей анестезии и требует опытного хирурга.

Хирург получает доступ в грудную клетку через небольшие надрезы (менее 5 мм в диаметре) с обеих сторон туловища в районе подмышек.

Небольшое количество углекислого газа запускается в грудную полость, чтобы мягко расправить легкие. Это обеспечивает ясный обзор симпатической цепи нервов, расположенной вдоль спинного столба в грудной клетке.

Затем хирург осматривает симпатическую цепь ганглиев и либо перерезает, либо ставит клипсы на нерв, ответственный за потливость и/или блашинг.

При потливости ладоней или подмышек клипсы устанавливаются на 3-й и 4-й ганглии (T3-T4) симпатической нервной цепи. Эта техника лучшего всего действует при потливости ладоней и подмышек, но также может уменьшать лицевой блашинг/потливость.

При лицевом блашинге или лицевой потливости клипсы устанавливаются над вторым ганглием (T2) симпатической нервной цепи. Эта техника лучше подходит для лицевого блашинга/потливости, однако также может уменьшать потливость ладоней.

После завершения операции углекислый газ выводится из легких, а разрезы зашиваются саморастворимыми нитками. Потом эта процедура повторяется на другой стороне. Затем проводится сканирование грудной клетки, чтобы удостовериться, что легкие расправлены. Пациент может вернуться к работе через 48 часов, а к спортивной активности через 5-7 дней.

ЭТС должна рассматриваться только как крайняя мера в тяжелых случаях, которые не поддаются лечению традиционной терапией.

Нерв Кунца

У 15-20% пациентов симпатическая нервная система переплетается с нервом Кунца. Во время ЭТС этот нерв тщательно осматривается и его нервная передача прерывается. Одна из причин неудачных операций ЭТС заключается в том, что нерв Кунца не был разрушен.

Риск и побочные эффекты ЭТС

Ниже приведен список возможных симптомов, которые могут развиваться (или не разовьются) после операции. Организм каждого человека реагирует по-своему, поэтому не думайте, что у Вас разовьются сразу все эти симптомы.

Возможные побочные эффекты в большей степени зависят от того, какой Т-сегмент рассоединяется и какой метод для этого используется. Чем больше вмешательств производит хирург на нерв и ткани, тем больше побочных проявлений.

Неясное мышление

Поскольку симпатическая нервная система контролирует некоторые очень специфичные функции организма, напрямую связанные с мозговой деятельностью, вмешательство в нее может серьезно отразиться на способности концентрироваться и общем ощущении ментальной стабильности и бдительности. Многие прооперированные пациенты описывают это, как чувство «размытости сознания».

Смерть

Здесь нужно отметить два момента. Во-первых, очень мало людей умерло на операционном столе. Риск есть в любой операции, тем более, что ЭТС — не жизненно-необходимая процедура. Есть аргумент в пользу того, чтобы проводить ЭТС на одной стороне в одно время, чтобы избежать риска коллапса обоих легких на одной операции. Трагическая смерть ирландца на операционном столе, произошедшая несколько лет назад из-за коллапса легких, была признана несчастным случаем.

Во-вторых, смерть после ЭТС может быть следствием суицида на почве развившихся побочных проявлений. В 2003 году молодой американец совершил самоубийство по данной причине. Также было зарегистрировано несколько случаев самоубийств по всему миру, связанных напрямую с негативными последствиями операции.

Быстрая утомляемость

Многие пациенты жалуются на недостаток энергии после операции. Однако четкой взаимосвязи между операцией и быстрой утомляемостью не прослеживается.

Приливы жара

Многие пациенты отмечают, что испытывают приливы жара после ЭТС. Есть определенное недопонимание, почему это происходит, поэтому я могу привести лишь теоретические выкладки, объясняющие этот процесс.

Нужно провести отличительную черту между приливами жара и блашингом. Симпатэктомический хирург Теларанта описывает блашинг, как симпатический механизм, а приливы — как парасимпатический. Блокирование работы симпатической системы может приводить к тому, что верх берет парасимпатическая система, что вызывает приливы жара.

Еще одна теория гласит, что симпатическая система ответственна за сокращение кровеносных сосудов, а парасимпатическая — за их расширение. Поэтому снижение симпатического тонуса излишне стимулирует парасимпатику, вызывая вазодилатацию (расширение кровеносных сосудов), что проявляется как покраснение на лице. Этим же объясняется причина использования ЭТС для

лечения болезни Рейно — когда снижается симпатический тонус, кровеносные сосуды расширяются и ладони становятся теплее.

Еще одно объяснение заключается в том, что приливы вследствие жары, гормонального или эмоционального воздействия обычно сглаживаются естественным охлаждающим механизмом потения головы, поэтому снижение лицевой потливости после операции может вызывать приливы жара.

Густаторная потливость

Густаторная потливость появляется в районе головы, лица, скальпа и шеи после приема некоторых видов пищи. Определенная густаторная потливость является нормальной после приема горячей или острой пищи. Эту проблему довольно трудно вылечить. Можно прибегнуть к использованию таких лекарств, как хлорид оксибутинина, пропантелин бромида и клонидина. Некоторого успеха можно добиться, используя внешнее применение гликопирролата: лосьон наносится на лицо, избегая области глаз и рта.

Изменения в сердечно-сосудистой системе

Брадикардия (снижение частоты сердечных сокращений) — признанный потенциальный побочный эффект симпатэктомии. Брадикардия компенсируется возрастанием ударного объема. Данное обстоятельство может стать огромным минусом ЭТС для профессиональных спортсменов, которые больше не смогут показывать сверхвысокие результаты.

Синдром Горнера

Вероятность развития синдрома Горнера (опущение верхнего века, сокращение зрачка) после симпатэктомии очень мала и может быть связана с повреждением звездчатого ганглия во время операции. При использовании современной эндоскопической техники непосредственное повреждение звездчатого ганглия практически невозможно. Тем не менее косвенное воздействие на ганглий путем тракции (потягивания) нерва или коагуляции (электрического воздействия) окружающих поверхностей может привести к его повреждению. В современной литературе и практике отмечается крайне низкая вероятность данного осложнения, хотя всеми признается его реальность даже в самых опытных руках, что косвенно может быть обусловлено анатомическими аномалиями, которые объясняют ненормальное расположение ганглия по отношению к традиционным анатомическим ориентирам.

Компенсаторная потливость

Компенсаторная или рефлекторная потливость (компенсаторный гипергидроз, КГ) является наиболее серьезным побочным проявлением ЭТС при операции по поводу лицевого блашинга. ЭТС, помимо прекращения блашинга, приведет к снижению потоотделения в области лица, головы и ладоней. По непонятным причинам все пациенты отмечают некоторое повышение потоотделения в других участках тела, особенно в области груди, спины, живота, бедер. Повышенное потоотделение может выражаться в минимальных изменениях и вплоть до потливости, являющейся самостоятельной проблемой. Примерно в 5% повышенная потливость может оказаться более значимой проблемой, чем сам блашинг.

КГ бывает более резко выражен в первые три месяца и во время первого лета после операции. Имеется тенденция к снижению выраженности КГ в течение года, однако последующий уровень потливости останется на всю дальнейшую жизнь.

Мягкие проявления КГ могут быть частично компенсированы приемом холинолитических препаратов, однако побочные проявления данных препаратов снижают возможность их длительного проявления. На ограниченных участках может быть использован ботулинический токсин (ботокс).

В случае развития выраженного КГ рекомендуется снятие клипс, предпочтительно в первые 1-2 месяца после операции. Однако строго научных доказательств реверсии путем снятия клипс не существует.

Болезнь Рейно

Это состояние характеризуется нарушением микроциркуляции, проявляющимся в виде зябкости пальцев и реакции на холод в виде болей и побледнения. Многие пациенты после ЭТС в течение нескольких месяцев испытывают тепло в руках, но потом ладони становятся очень холодными. ЭТС нарушает периферический кровоток и вызывает состояние, схожее с болезнью Рейно.

Холодные конечности

ЭТС вызывает контралатеральное сужение кровеносных сосудов, ведущее к холодным конечностям в областях симпатической денервации. Многие пациенты после операции обнаруживают, что их ладони теплее, чем до операции, но постепенно этот эффект проходит и конечности становятся очень холодными. Интересно здесь то, что это касается не только областей симпатической денервации (ладони, пальцы, уши и т.д.), но также воздействует на стопы, которые поддерживают симпатическую иннервацию после ЭТС.

Ринит

У некоторых пациентов после ЭТС могут возникнуть проблемы с носом и глазами. Это расстройство встречается не часто: согласно проведенному исследованию по долгосрочным результатам ЭТС по поводу гипергидроза верхних конечностей только у 2.4% из 382 пациентов наблюдался ринит в хронической форме.

Проблемы с кожей

Из-за недостатка меланина кожа плохо реагирует на солнечный свет. Кожа является самым большим органом в теле. Верхняя область тела после ЭТС может быть подвержена обезвоживанию и раннему старению, а нижняя часть — сыпи из-за потливости в области трещин, например между пальцев или в паху. Более того, пациенты могут испытывать ощущения постоянного холода во всему телу областях денервации и иннервации.

Один из интересных эффектов после операции заключается в том, что ЭТС может уменьшить акне (угри), однако у некоторых людей могут развиваться неприятные кожные состояния, вроде экземы. Некоторые пациенты также отмечают уменьшенную восприимчивость к загару после ЭТС.

Терморегуляция

К несчастью, не только конечности могут быть холодными. У некоторых пациентов все тело может испытывать проблемы с терморегуляцией. Хотя периферическое ощущение холода, описанное в разделе про болезнь Рейно, иногда может приводить к ледяным конечностям, но общая терморегуляция тела страдает не так сильно, и может быть описана, как общее ощущение зяблости. Но периферические проблемы больше зависят от внешней температуры, а проблема общей терморегуляции тела является перманентной, вне зависимости от внешних факторов.

Список прочих возможных побочных последствий

Лишь незначительный процент людей упоминали о побочных эффектах, перечисленных ниже, но все они соглашались, что эти вещи начались после ЭТС, поэтому моим долгом все же является привести этот список. Потенциальные побочные эффекты после ЭТС (вероятность развития мала): акне, боль в спине, боль в груди, плохая циркуляция крови, запах от тела, ощущение жжения на коже, сухие губы, депрессия, сухая кожа на голове, экзема, перхоть, очень сухие руки, плохая восприимчивость загара, выпадение волос, головные боли, низкое либидо, мышечная слабость, чувствительность к холоду/жаре/яркому свету/запахам, замедленная реакция, сокращение частоты сердечных сокращений, проблемы с желудком (запор или диарея), проблемы с лишним весом.

Мои рекомендации

Честно сказать, когда читаешь о сложной системе симпатической цепи, то удивляешься, как вообще кто-то разрешил проводить ЭТС. Если Вы рассматриваете вариант с операцией, то я крайне рекомендую Вам сначала испробовать все другие методы. Тем не менее, я понимаю, что для некоторых людей ЭТС — единственный оставшийся вариант. Принимая это во внимание, я составил список вопросов, которые Вы должны задать доктору.

Не спешите с операцией; уделите время и изучите как можно больше информации. Если у Вас есть сомнения, отложите решение, пока не будете полностью уверены, что операция — Ваш единственный вариант. И помните, что у данной операции высок риск необратимости (даже если удалить клипсы). Даже самые опытные торакальные хирурги не могут гарантировать желаемый результат.

1. Проконсультируйтесь, по крайней мере, у двух врачей, которые знакомы с процедурой, но не осуществляющие ее и не имеющие никакой финансовой заинтересованности в Вашем решении. Попробуйте посетить дерматолога и невролога.
2. Приведите родственника или близкого друга на консультацию. Присутствие третьей стороны предотвратит принятие эмоционального решения относительно операции.
3. Не принимайте решение, основываясь на информации только с сайтов клиник, проводящих ЭТС, или звонков хирургу.
4. Сходите на консультацию, а затем потратьте пару недель на принятие взвешенного решения, учитывающего все риски.
5. Если Вы придете на консультацию один, возьмите с собой записывающее устройство. Скажите доктору, что Вы хотите записать разговор. Если он откажется, это должно навести Вас на определенные мысли.
6. Примите во внимание, что отзывы счастливых пациентов, сделавших операцию, могут быть сфабрикованы, и тщательно проанализируйте любую информацию, говорящую о том, что Вы можете пожалеть об операции.
7. Даже несмотря на небольшое количество людей, пожалевших об операции, все же 5% — это каждый двадцатый человек. Конечно, это довольно мало, но и это нужно принять во внимание. Некоторые исследования показывают, что уровень сожалений об операции растет со временем.

Рекомендуемые доктора

Хирурги, проводящие ЭТС: в Москве — доктор Кузьмичев, за рубежом — доктора Telaranta, Tarfusser, Szarnicki, Reifeld, Nielson, Garza. Все эти доктора являются ведущими специалистами в мире по данной проблеме. Для поиска информации по ним можете воспользоваться Яндексом или Гуглом.

Часть 4: То, чего следует избегать (триггеры)

Кофеин

Кофеиносодержащие напитки, например крепкий кофе или черный чай, могут стимулировать естественный механизм потоотделения и блашинга. Из-за горячего напитка и кофеина Вы будете краснеть намного легче.

Алкоголь

Алкоголь может усугублять блашинг. Различные алкогольные напитки могут содержать разное количество гистамина, который, как я считаю, и является причиной покраснения. Всасывание алкоголя в организме задерживает распад гистамина, то есть накопленный гистамин будет оказывать большее воздействие на организм, чем обычно. Поэтому даже если гистамин обычно не является проблемой, он может ею стать, когда Вы выпьете.

Бритье лица

Не брейтесь утром, лучше делайте это вечером перед отходом ко сну. Бритье может вызывать раздражение, и кожа будет гореть, а это ощущение само по себе может вызвать приступ блашинга.

Приливы жара, вызываемые лекарствами

Некоторые лекарства могут вызывать приливы жара, поэтому проверьте, не принимаете ли Вы указанные препараты:

- Хлорпропамид (для диабетиков) — может вызывать приливы, если сочетать с алкоголем.
- Тринитрат глицерил, динитрат изосорбида (от ангины).
- Тамоксифен (от рака груди и некоторых других заболеваний).
- Бусерелин, гозерелин, лейпрорелин и трипторелин (от рака простаты у мужчин).
- Ралоксифен (от остеопороза).
- Кальцитонин (от некоторых костных заболеваний).
- Блокаторы кальциевых каналов (от ангины и высокого давления).
- Морфин может вызывать приливы из-за высвобождения гистамина.
- Виагра (от импотенции).
- Ниацин (для снижения уровня холестерина).

Часть 5: То, что помогает (анти-триггеры)

Нижеописанные методы могут помочь разорвать «порочный круг».

Вода

Тело взрослого человека приблизительно на 70% состоит из воды. Вам нужно пить больше воды (1,5-2 л в день), чтобы помогать своему телу охлаждаться. Летом или когда едите горячую пищу, употребляйте холодную воду с кубиками льда. Когда Вы чувствуете жажду, Ваше тело уже потеряло более 1% всего объема воды. Поэтому не забывайте пить регулярно.

Воздушное кондиционирование

Приобретите портативный и легко переносимый из комнаты в комнату воздушный кондиционер.

Вентилятор

Вентилятор, установленный вблизи лица (например, на рабочем столе), может хорошо помочь.

Нательный кондиционер

Personal Cooling System («Персональная охлаждающая система») — это необычное и футуристическое устройство, которое нужно наполнить водой, разместить на шее и включить.

Моментальный загар

Моментальный загар — это косметическая процедура, в процессе которой на тело человека при помощи специального оборудования наносят тростниковый лосьон, который, взаимодействуя с эпидермисом, заставляет кожу «темнеть» (загорать). Это самая современная и безопасная для кожи процедура, дающая моментальный эффект естественного, красивого загара без вредных УФ-лучей. Когда человек краснеет, это труднее заметить, если у него темная кожа.

Солнечный загар

После получения естественного загара пигментация на Вашей коже будет настолько темной, что это скроет Ваш блашинг. Однако у загара есть определенные риски:

- Возможность получить рак кожи.
- Кожа быстрее стареет.

Для более быстрого и безопасного загара нужно пользоваться специальными кремами. Если Ваше лицо более темное, и Вы знаете, что люди не увидят Ваш блашинг, то Вы автоматически разрываете «порочный круг» беспокойства о том, что подумают о Вас люди, который ведет к блашингу.

Охлаждающий спрей

Это специальный спрей, который наносится на кожу лица и охлаждает ее.

Бег трусцой

Перед социальным событием, где есть вероятность покраснеть, Вы можете побегать или поделаться физические упражнения, чтобы Ваше лицо было немного красным. Также Ваше тело выработает эндорфины, которые блокируют боль и придают хорошее настроение. Поскольку Ваше лицо уже будет красноватым, Вам не придется объясняться или бояться приступов покраснения.

Камуфлирующий макияж

Некоторые люди используют макияж, чтобы скрыть покраснение. Эти средства должны камуфлировать покраснение, но я не уверен в их эффективности и целесообразности. Из тех средств, что я знаю, DermaColor, на мой взгляд, подходит для этой цели лучше всего (если Вы сможете подобрать нужный оттенок).

Камуфлирующий макияж создан, чтобы скрывать несовершенства и различные пятна на лице, полученные по случайным, дерматологическим, хирургическим и врожденным причинам.

Чтобы профессионально закамуфлировать свое лицо, Вам понадобятся:

- **Ватный тампон.** Используйте ватный тампон для нанесения макияжа вместо того, чтобы использовать руки или пальцы.
- **Пробник.** Попробуйте тестовые наборы, чтобы найти подходящий оттенок.
- **Фиксирующая пудра.** Она увеличит устойчивость Вашего макияжа к прикосновениям и погодным условиям.
- **Спрей-фиксатор.** Фиксирующий спрей делает макияж водостойким, если на улице сырая погода или идет дождь.

Чтобы увидеть, как работает макияж, встаньте на руки или сделайте что-то, что заставит Ваше лицо покраснеть, а затем посмотрите в зеркало и убедитесь, что красноты не заметно. После удовлетворительного использования пробника, Вы можете заказать нужные тени. Использование камуфлирующего макияжа может повысить Вашу уверенность в себе. Только не используйте его постоянно — только в новых ситуациях, чтобы преодолеть страх и обрести уверенность.

Методы от потливости

Антиперспиранты

Антиперспиранты созданы для уменьшения потоотделения из эккриновых и апокриновых потовых желез. К сожалению, для большинства пациентов, страдающих от гипергидроза, обычные, не медицинские антиперспиранты или дезодоранты не подходят ввиду недостаточной эффективности.

Единственное исключение — продукты, содержащие высокую концентрацию хлористого алюминия. Дезодоранты же не блокируют потоотделение, но химически устраняют запахи, вызванные грибок от скопления влаги.

Антиперспиранты имеют различную эффективность, и то, что стандартный антиперспирант оказался недостаточно действенным, не означает, что более сильный не сработает. Некоторые очень сильные антиперспиранты используются только для ладоней и стоп, поэтому будьте осторожны при нанесении их на другие участки тела. Иногда сильный антиперспирант оказывается эффективным, но может вызывать сыпь или жжение. В таком случае перед нанесением антиперспиранта стоит использовать смягчающие антицудовые крема и мази.

Drysol

Drysol — дезодорант-антиперспирант, содержащий 20% хлорида алюминия. Он высокоэффективен и идеально подходит от потливости рук и ног. Однако он может вызвать серьезное раздражение кожи. Drysol наносится на нужные участки и оставляется на 6 часов. Лучше всего это делать перед отходом ко сну.

На следующее утро его нужно смыть. Первоначальные результаты впечатляют, однако результаты длительного использования менее удовлетворительны. Drysol работает у 80% людей, страдающих от чрезмерного потоотделения.

Если наносить его только на ночь и смывать утром обычной водой, это уменьшит вероятность раздражения кожи. Обычно он используется каждую ночь или пару раз в неделю в зависимости от серьезности проблемы.

Drysol не стоит наносить на раненую, раздраженную или недавно побритую кожу. Также не стоит использовать его с обычными дневными антиперспирантами и дезодорантами. Когда чрезмерное потоотделение будет остановлено, тогда Вы сможете вернуться к обычным продуктам.

PerspireX

PerspireX содержит ингредиент, который как бы «запечатывает» потовые железы, которых подмышками 25,000, на ладонях 50,000, а на стопах — 250,000! Железы, остающиеся «запечатанными», временно являются неактивными.

Через несколько дней его использования Вы заметите, что потливость и запах Вас больше не беспокоят. Когда данный эффект будет достигнут, PerspireX нужно продолжать использовать 2-3 раза в неделю (чаще использовать не нужно, иначе можно получить раздражение кожи).

Zeasorb

Абсорбирующая пудра Zeasorb помогает впитывать избыточную влагу в паху, на подмышках и ступнях. Для его использования вытрите нужный участок кожи, наложите Zeasorb и размажьте по поверхности кожи, особенно между суставами и во впадинах.

Эта присыпка содержит два ингредиента: хлороксиленол и дигидроксиаллантаинат алюминия (алдиокс). Алдиокс — это соль алюминия с мощными антиперспирантными свойствами. Хлороксиленол — это антисептик, эффективный против широкого спектра бактерий. Он используется для дезинфицирования кожи. Этот препарат — эффективный антиперспирант, используемый для лечения серьезного гипергидроза. Также он используется при лечении умеренных грибковых инфекций из-за чрезмерного потоотделения.

Maxim

Так же, как и в Drysol, в антиперспиранте Maxim в качестве активного ингредиента используется хлорид алюминия. Его также следует применять на ночь. Причина, почему его следует использовать на ночь, заключается в том, что ночью потоотделение минимальное и активный ингредиент может легко проникнуть в поры кожи, чтобы закрыть их.

Побочные эффекты данного антиперспиранта могут заключаться в небольшой компенсаторной потливости. Компенсаторная потливость может проявляться на других частях тела, помимо

подмышек, включая грудь и спину. Однако она довольно незначительная и проявляется в основном во время выполнения физических упражнений. Другие побочные проявления Maxim включают небольшой зуд и жжение кожи.

Anhydrol Forte

Anhydrol Forte — эффективный антиперспирант, способный бороться с серьезным гипергидрозом. Его действие заключается в блокировании потовых желез. Этот антиперспирант наносится на ночь и смывается утром. Наносить его повторно в течение дня не следует.

Со временем потоотделение будет становиться все меньше, и тогда количество применений антиперспиранта можно сократить. Этот препарат следует использовать только на небольших участках кожи, вроде подмышек, ладоней и ступней, чтобы избежать любых вредных для здоровья последствий из-за блокирования пор и потоотделения на широких участках кожи.

Driclor

Driclor — это раствор, специально разработанный для лечения людей с повышенным потоотделением. Он действует таким образом, что при нанесении в потовых железах образуется гелеобразное вещество, которое снижает и, в конечном счете, прекращает выделение пота. Избыток пота реабсорбируется телом и выводится естественным образом. При использовании препарата в течение всего нескольких недель повышенное потоотделение исчезает, и пациент чувствует сухость и свежесть. Driclor подходит для всех типов кожи и для тех, у кого применение традиционного антиперспиранта является недостаточным.

Odaban

Антиперспирант Odaban производства Великобритании — это эффективный и сильный антиперспирант ночного действия на спиртовой основе. Антиперспирант Odaban, начиная с 1970 года, является одним из мощнейших средств для устранения потоотделения и широко используется при гипергидрозе как в Великобритании, так и во всем мире. Odaban универсален, он применяется для лечения всех видов чрезмерного потоотделения — рук, подмышек, ног, лица, разных участков тела.

При этом Odaban не вредит потовыводящим железам, он лишь создает «заглушки» для пота. Обработанный им участок тела остается сухим, но не за счет избыточного появления пота в других местах.

Его также можно использовать в течение длительного времени. Кроме того, он очень экономичен: одним флаконом можно пользоваться до полугода, а эффект от каждого применения длится до 10 дней.

Triple Dry

Triple Dry содержит сесквихлорид алюминия, а также циклометикон и другие активные вещества. Его нужно использовать на ночь, а утром смывать водой и использовать ароматические безалюминиевые антиперспиранты.

Certain-Dri

Certain Dri — эффективное средство от обильного потовыделения длительного действия. Применяется в подмышечных впадинах, на ладонях рук и ступнях ног. Пользоваться им достаточно 1-2 раза в

неделю или в зависимости от потребности. В состав Certain Dri не входит этиловый спирт, что позволяет избежать раздражения и чрезмерного пересушивания кожи.

Certain Dri препятствует потовыделению, сокращая потовые железы на обработанных им участках кожи. В основе действия препарата лежит «блок» пор посредством формирования алюминиево-белкового комплекса. В результате «блока» происходит перенаправление испарения пота в те места, где оно происходит более легко в нормальном объеме и при помощи почек выводится из организма человека. Как результат — излечиваемая область остается сухой и, что также немаловажно, не наблюдается избыточного потоотделения в других местах. Нерастворимость алюминиево-белкового образования («заглушек») гарантирует полное отсутствие абсорбции алюминия организмом человека, что делает препарат очень безопасным в долгосрочном использовании.

Прочие рекомендации

Если Вы испробовали большинство обычных дезодорантов и антиперспирантов, и они не сработали, попробуйте те, которые содержат хлорид алюминия. Купите Drichlor, Anhydrol Forte или Perspirex, и используйте так, как написано в инструкции.

Побрейте подмышки. Волосы удерживают влагу и благоприятствуют размножению бактерий. Перед отходом ко сну вымойте и высушите подмышки. Если наносить средства на влажную кожу, то произойдет химическая реакция и образуется соляная кислота, которая будет раздражать кожу. Если необходимо, используйте фен, чтобы убедиться, что кожа абсолютно сухая.

Эти средства в основном работают по одному принципу: проникают в открытые потовые железы, заставляя их набухать и блокироваться. Не используйте средства сразу после бритья, иначе кожа может воспалиться. Смойте средство утром и не используйте его до вечера. После достижения нужного эффекта используйте эти средства 1-2 раза в неделю. Не используйте их каждый день в целях избежания раздражения кожи.

Избегайте таких продуктов, как лук, рыба, чеснок и острые приправы, потому что пот может начать неприятно пахнуть.

Солодовый уксус — одно из народных средств, которое тоже стоит попробовать. Нанесите небольшое его количество перед отходом ко сну. Смойте его утром и нанесите обычный дезодорант/антиперспирант.

Ботокс

Ботулотоксин (ботокс) — это мощный яд, но его микродозированные инъекции в кожу останавливают повышенную потливость. Инъекции довольно болезненные, но терпимые. Действие ботокса заключается в деактивации нервов, запускающих процесс потоотделения.

Один сеанс включает 12 инъекций, которые блокируют или существенно уменьшают потливость подмышек в последующие 2-12 месяцев. После этого может потребоваться повторный сеанс.

Цинк

Еще одно хорошее средство от повышенной потливости — это прием цинка. Увеличьте прием цинка до 50 мг в день. Цинк — незаменимый микроэлемент, необходимый для поддержания жизни.

Симпатэктомия по поводу потливости

ЭТС разрушает симпатическую цепь нервов, которая контролирует потоотделение. ЭТС должна быть последним средством, к которому можно прибегнуть только тогда, когда другие себя исчерпали. Данная операция проводится под общей анестезией.

Успех операции составляет лишь 30-40%. Главная проблема в том, что тело компенсирует блокирование симпатических нервов, увеличивая потоотделение в других частях тела — на туловище и иногда на ногах, то есть можно просто променять потные подмышки на потный живот.

Локальные хирургические вмешательства

Также существуют хирургические варианты лечения изолированного подмышечного гипергидроза, когда повышенное потоотделение отмечается исключительно в подмышечной области.

При **липосакции подмышечной впадины** с помощью небольшой трубки, которую вводят через точечное отверстие, производится удаление подмышечной клетчатки. Разрушение проходящих в ней симпатических нервов приводит к нарушению потоков нервных импульсов к потовым железам. Данный метод в большей степени показан полным пациентам.

Кюретаж подмышечной впадины отличается от липосакции тем, что вместо удаления жира проводится «выскабливание» зоны, где располагаются потовые железы, изнутри. В результате также происходит разрушение мелких нервов и повреждение потовых желез. Данный метод используется наиболее часто. Усовершенствованием кюретажа является видеоассистенция, позволяющая несколько уменьшить вероятность гематом и скопления жидкости в послеоперационном периоде.

Иссечение подмышечной зоны предусматривает удаление кожи, где располагается основная масса потовых желез. Несмотря на простоту вмешательства такие операции не нашли широкого применения в силу того, что образующиеся рубцы уменьшают впоследствии объем движений. Данный метод используется несколько реже предыдущих из-за травматичности, однако он является наилучшим при рецидивирующем гидрадените — заболевании апокриновых потовых желез.

Подмышники

Подмышники — это средства личной гигиены для предотвращения промокания одежды в области подмышек и распространения запаха пота. Являются альтернативой антиперспирантов.

Прикрепляются непосредственно на одежду в зоне подмышек для устранения запаха, вызванного продуктами бактериального разложения пота.

Ионофорез

Ионофорез — метод введения лекарственных веществ в организм человека с помощью постоянного гальванического тока. С помощью ионофореза в кожу вводятся вещества, блокирующие потоотделение. Эта процедура подходит только для тяжелых случаев, и ее эффективность краткосрочна.

Drionic

Аппарат Drionic представляет собой портативный физиотерапевтический аппарат, применяемый самим пациентом в домашних условиях. Питается аппарат от батарейки. Он имеет пластиковую ванночку, в которую наливается водопроводная вода, опускается рука или нога, и затем включается

электронная схема. Сеанс на каждую руку продолжается около 30-40 минут. Ежедневное применение этого устройства в течение 2 недель приводит к существенному снижению потоотделения на срок до 4 недель. После того, как потоотделение начинает возобновляться, сеансы лечения повторяются. Существует модификация аппарата для лечения подмышечного гипергидроза. Лечебный эффект аппарата проявляется у 60% пациентов. При подмышечном потоотделении эффективность ниже — около 20%.

Заключение

Я закончу свою книгу письмом от девушки по имени Кристина. Вот, что она мне написала:

«Тема: У меня был ужасный блашинг, но я полностью излечилась

От: Кристина

Откуда: Москва

Привет, Костя!

Я хочу сказать, что несколько лет назад у меня был ужасный блашинг, но теперь я полностью излечилась. А ведь я даже не могла надеяться на это! Причем все обошлось без операции — даже забавно, что раньше я постоянно думала об этом, а теперь же живу достаточно счастливой жизнью. Я знаю, насколько серьезной может быть проблема, поэтому я решила написать тебе, чтобы ты использовал данную информацию и помог людям, страдающим от блашинга.

Сначала я посетила натуропата, который сказал, что мой ЖКТ сильно загрязнен и посадил меня на очищающую диету. Фактически, это было вегетарианство. Также я обучилась методам расслабления, что очень важно, если Вы хотите избавиться от этой проблемы. Натуропат сказал, что приливы жара — это способ, которым тело переживает/очищается от токсинов (появившихся вследствие неправильного питания и плохого пищеварения). Тело может справляться с токсинами различными способами: отложения жира, усталость, плохая кожа, прыщи, простуды — все это признаки того, что тело избавляется от токсинов.

Все довольно просто. Если у человека прилив жара, это означает, что организм пытается уничтожить микробы/токсины. А блашинг зачастую является результатом смущения из-за своего красного лица вследствие прилива жара. Я обнаружила, что многие приступы блашинга были связаны не с социофобией, а были вызваны плохим пищеварением и проблемами со здоровьем. Сейчас я уже не вегетарианка, но я рекомендую всем попробовать и протестировать это питание — и не только для избавления от блашинга, а просто чтобы жить более счастливой и здоровой жизнью!

Сначала принятие

Сначала примите тот факт, что у Вас есть это странное состояние (блашинг) и Вы сможете жить с ним. Затем признайте, что в Ваших силах улучшить свое состояние.

Пища

Ешьте натуральную пищу, которая дарит Вам энергию и счастье, и держитесь подальше от фаст-фуда, а особенно от жирных и мучных продуктов, которые засоряют Ваш организм, забирают энергию и вводят в подавленное состояние.

- *Ешьте три раза в день и старайтесь не перекусывать между приемами пищи.*
- *Ешьте только когда проголодаетесь (когда переварится предыдущая еда) — в среднем через 4 часа.*
- *Ешьте наиболее легкоусвояемые продукты, в частности овощи (сырые или слегка отваренные), фрукты (особенно на завтрак), орехи.*
- *Ешьте медленно, не торопясь.*
- *Не ешьте десерты после ужина.*

- *Ограничьте потребление продуктов, содержащих рафинированный сахар или муку, особенно белую муку. Замените пшеничные изделия на рис и другие крупы, потому что хлеб — довольно тяжелый продукт, трудный для усвоения.*
- *Пейте минимум алкоголя, а лучше вообще не пейте алкогольные напитки. И никакого кофеина!*
- *Острая пища может заставить покраснеться.*
- *Ограничьте потребление сладостей до двух раз в неделю (я знаю, это трудно)!*

Забота о коже

Используйте натуральные продукты, бережно заботьтесь о своей коже, используйте скрабы по минимуму.

Упражнения

Постарайтесь заниматься физическими упражнениями каждый день, но так, чтобы это доставляло Вам удовольствие.

Расслабление

Избавьтесь от тревоги, перестаньте бегать, как белка в колесе и живите в настоящем моменте. При нашем состоянии очень важно научиться расслабляться. Начните посещать занятия по йоге, научитесь медитировать или полностью расслаблять свое тело — и обратите свое внимание на свои ощущения после. Очищайте свой разум от лишних мыслей 15 минут каждый день. Результаты Вас удивят!

Концентрируйтесь на позитиве

Если Вы концентрируетесь на позитивных вещах, их становится больше. Поэтому даже не думайте о своей проблеме. То, на что мы обращаем свое внимание, становится сильнее.

После ужасного эпизода с блашингом

Зайдите в тихую комнату, лягте на пол и пройдитесь вниманием по всему телу, расслабляя каждую мышцу. Дышите медленно и глубоко. Сконцентрируйтесь на дыхании и сознательно расслабьте все мышцы. Оставайтесь в таком состоянии 15 минут. Чем больше Вы будете практиковать это упражнение для расслабления, тем меньше будет Ваш блашинг.

Будьте добры к себе и знайте, что заслуживаете лучшего в этой жизни. Благодарите себя. Говорите себе: «Я — отличный человек. Я ценю себя.» Делайте только то, что хотите делать, и то, что делает Вас счастливым. Не беспокойтесь о том, что думают о Вас другие. Большинство людей думают только о себе. Когда Вы начнете работать над каждой областью своей жизни, то уже через пару месяцев уже будете радоваться результатам.

Было время, когда я даже не хотела жить из-за блашинга. Но сейчас я счастлива, спокойна, здорова и уверена в себе. Я — адвокат, и весьма успешна на своей работе.

Прошу тебя передать другим людям мои советы. Я знаю, какой серьезной проблемой является блашинг, потому что сама через это прошла.

Благодарю тебя, Кристина»

Спасибо тебе, Кристина, за твое письмо, и я надеюсь, что кому-то из читателей оно будет полезно.

Я надеюсь, что каждый читатель моей книги найдет что-то полезное для себя. Попробуйте каждый метод один за другим, пока не найдете то, что работает для Вас. Вы не одиноки в своей проблеме. Более того, большинство блашеров, которых я знаю, — добрые и чуткие люди.

Искренне Ваш,

Константин Соколов

Термины и определения

Антиперспирант

Косметическое средство, предназначенное для устранения причины, последствиями которой могут стать неприятные запахи, а именно — потоотделение. Используется на определенных участках тела, где пот вызывает наибольшие неудобства, например, на ногах, в зоне подмышек, на руках. Для очень серьезных случаев потоотделения есть специальные медицинские антиперспиранты, вроде Drysol.

Ботокс

Препараты ботулотоксина — лекарственные препараты, блокирующие нервно-мышечную передачу. В настоящее время на территории РФ зарегистрированы и обладают всеми разрешительными документами препараты под торговыми марками — Ботокс (Botox), Диспорт (Dysport), Ксеомин (Xeomin), Лантокс (Lantox).

Клиппирование

Клиппирование (или зажимание) — это медицинский термин, описывающий один из методов проведения симпатэктомии. При данной симпатэктомии на нерв накладывается титановая клипса, блокирующая передачу нервных импульсов. В отличие от других методов, где симпатическая цепь разрушается электротокком или скальпелем, при проведении клиппирования сохраняется вероятность обратимости операции.

Компенсаторный гипергидроз

Медицинский термин, описывающий потливость тех частей тела, которые в ином случае не потеют так сильно. Компенсаторный гипергидроз — один из побочных эффектов симпатэктомии, проявляющийся практически у всех пациентов. Многие описывают уровень потливости, как «умеренный», и лишь 5% описывают его, как «серьезный».

Электрокаутер

Электрокаутер — хирургический инструмент для теплового воздействия на ткань или нерв с целью их коагуляции, нагреваемый электрическим током; разновидность термокаутера.

Эндоскопия

Эндоскопия — способ осмотра некоторых внутренних органов при помощи эндоскопа. При эндоскопии эндоскопы вводятся в полости через естественные пути, например, в желудок — через рот и пищевод, в бронхи и легкие — через гортань, в мочевой пузырь — через мочеиспускательный канал, а также путем проколов или операционных доступов.

Эритрофобия

В буквальном переводе означает «страх быть красным».

Эндоскопическая торакальная симпатэктомия (ЭТС)

ЭТС — медицинский термин, описывающий хирургическую процедуру, при которой разрушается или блокируется симпатическая нервная цепь.

Приливы жара

Это субъективное ощущение тепла в области головы. Иногда его путают с блашингом (покраснением лица). Приливы не являются показанием к симпатэктомии, поскольку больше являются субъективными ощущениями без физических проявлений.

Ганглий

Ганглий означает скопление нервных клеток (нервный узел). В симпатэктомии этот термин означает место под ребрами, где одна симпатическая клетка соединяется с другой.

Густаторная потливость

Густаторная потливость — это повышенная потливость в области лица, стимулируемая некоторыми запахами или вкусом пищи и напитков. Густаторная потливость считается побочным проявлением ЭТС. Она отмечается не более чем у 10% пациентов и практически не приводит к их беспокойству.

Гипергидроз

Гипергидроз — это чрезмерная потливость лица, ладоней или ног, которая происходит тогда, когда терморегуляция организма не является обязательной.

Вегетативная нервная система

Вегетативная нервная система — часть нервной системы организма, комплекс центральных и периферических клеточных структур, регулирующих функциональный уровень внутренней жизни организма, необходимый для адекватной реакции всех его систем. Симпатическая нервная система — часть автономной (вегетативной) нервной системы, ганглии которой расположены на значительном расстоянии от иннервируемых органов. Парасимпатическая нервная система — часть автономной нервной системы, связанная с симпатической нервной системой и функционально ей противопоставляемая. В парасимпатической нервной системе ганглии расположены непосредственно в органах или на подходах к ним.

Розацеа

Розацеа — это хроническое заболевание кожи, основным признаком которого является появление стойких участков покраснения и образование на лице гнойничков, бугорков и других высыпаний.

Титановая клипса

Небольшие титановые клипсы используются в хирургии для наложения на кровеносные сосуды или нервы для остановки кровотечения или блокирования нервных импульсов. Титан — инертный металл, не вызывающий аллергических или инфекционных реакций. Из-за небольшого размера клипсы не обнаруживаются металлоискателем и некоторыми видами рентгеновского обследования.