

## СОГРЕТЬ ХОЛОДНЫЕ НОГИ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

*Вегето-сосудистая дистония*

**Под вегетативной дисфункцией (или синдромом вегетативной дистонии) врачи понимают комплекс симптомов, связанных с тревогой, нарушениями сна, проблемами памяти, раздражительностью, нарушениями функций сердечно-сосудистой системы.**

**Единственного лечения, которое навсегда бы избавило пациента от нарушений вегетативной нервной системы, не существует. Но вернуть ей тонус можно и чаще всего — без медикаментов.**

Вся нервная система условно делится на три раздела — периферическую, центральную и вегетативную.

К центральной относятся головной и спинной мозг: они выполняют интегративные функции в организме человека, связанные с памятью, сознанием, концентрацией внимания, когнитивными способностями. Кроме того, ЦНС (центральная нервная система) воспринимает различную информацию (в том числе от органов чувств — зрения, обоняния, вкуса и других) и занимается ее переработкой. Помимо головного и спинного мозга к ЦНС относятся и 12 пар черепно-мозговых нервов — зрительный, слуховой, обонятельный, глазодвигательный, лицевой, тройничный...

Спинной мозг является передатчиком информации, контролирует рефлексы и формирует особые корешки. Те, что выходят из шейного отдела позвоночника, связаны с руками, затылком и шеей. Выходящие из грудного отдела «нервируют» туловище, а растущие из пояснично-крестцового — отвечают за иннервацию нижних конечностей. Таким обра-

зом формируются отдельные нервы в периферической системе — срединный, локтевой, лучевой, седалищный... Эта огромная система воспринимает поступающую к ней информацию: к примеру, если пальцами рук погладить стол — по сенсорным волокнам в головной мозг поступит информация о том, что его поверхность является гладкой. За счет двигательных волокон в мозге формируется команда к действию: к примеру — сжать руку в кулак.

Вегетативная нервная система (ВНС) представлена во всем организме, однако ее функции не поддаются сознанию и не могут им контролироваться. Важную роль в этой системе играет блуждающий нерв: именно он обеспечивает работу мышц гортани, дает возможность разговаривать и позволяет ощущать наличие инородного тела в глотке. Следуя по телу, он прокладывает свои веточки к сердцу и легким, а также принимает участие в формировании «солнечного» сплетения.

Таким образом вегетативная нервная система контролирует множество функций в организме, не зависящих от сознания — к примеру, тонус гладкой мускулатуры сосудов, связанных с сонной артерией. Любители боевиков много раз видели, как герои фильмов с помощью надавливания на определенную точку — сонный клубочек — отключают сознание человека. Но мало кому известно, что легкие надавливания на нее помогают снизить артериальное давление.

ВНС регулирует частоту сердечных сокращений, повышая ее и снижая, а также контролирует работу гладкой мускулатуры в желудочно-кишечном тракте (отвечая за пищеварение и перистальтику кишечника) и внутренних женских половых органах. Еще одно место ответственности ВНС — железы внешней и внутренней секреции: потовые, эндокринные и пищеварительные.

Вегетативная нервная система способна тормозить или, напротив, возбуждать работу различных органов, чтобы отреагировать на какие-то внешние факторы. Ведь стрессовая