

2-3 раза в неделю перед сном: в один таз до уровня щиколотки наливается горячая вода, в другой — холодная. Процедура начинается и заканчивается горячей водой: сначала ноги держат в горячей воде полторы минуты, затем в холодной — 3-4 секунды. Повторить эти перемещения следует 10 раз. Рядом с собой поставьте чайник с горячей водой, из которого каждый раз пополняйте первый таз, так как в нем быстро будет падать температура.

Проводить эту процедуру можно от 20 дней до бесконечности, так как у разных пациентов скорость восстановления гладкой мускулатуры сосудов может быть различной.

Какой будет реакция организма на такие контрастные ванночки для ног? Нормально, если после их принятия ваш сон стал полноценным, глубоким и качественным. Но иногда после пары процедур случается альтернативная реакция: сон пропадает совсем. Не переживайте — такая реакция продлится недолго, и уже к 3-4-й процедуре все встанет на свои места, сон нормализуется.

К чему надо быть готовым

При ВСД могут возникать следующие расстройства.

Тревожные состояния, которые непредсказуемо возникают в самых разных местах и в любое время суток. Причин для такой тревоги обычно нет, она возникает будто сама по себе.

Фобии и страхи: от самых смешных до серьезных. И хотя мозг понимает, что реального повода для страхов нет, многие пациенты спят при включенном свете и находятся в постоянном напряжении.

Стойкие депрессивные состояния: когда ничего вокруг не радует, хочется забраться под одеяло и забыть про внешний мир.

Раздражительность, которая не является свойством характера (не случайно очень часто первыми приходят благодарить врача мужа, которые сразу замечают положительные изменения в поведении супруги).

Нарушение кратковременной памяти: человек хорошо помнит события детства, но плохо — куда положил ручку 15 минут назад. Или когда стихотворное четверостишие запоминается только после 5-6 прочтений, а спустя три часа снова забывается.

Циклические мысли: при этом назойливая мысль постоянно «вьется» в голове, и человек никак не может с ней расстаться.

Все перечисленные проявления имеют под собой еще и социальную подоплеку, ведь они влияют также на окружение человека. Хорошая новость заключается в том, что, поскольку ВСД — это дисфункциональное расстройство, его можно остановить и вернуть нормальные функции обратно. Но если на первом этапе расстройства пациенту помогут контрастные ванночки для ног, то на втором (при расстройствах ЦНС) необходимо научиться противостоять негативным проявлениям.

Конечно, многие врачи назначают пациентам с ВСД антидепрессанты и седативные средства — начиная с успокоительных сборов до серьезных препаратов. Однако такой путь не совсем правильный, так как расстаться с ними после курса терапии довольно сложно.

Как противостоять негативным проявлениям?

Циклические мысли чаще всего появляются при «взгляде внутрь себя»: перед сном или при выполнении монотонной работы. Чтобы избавиться от них, необходимо научиться «переключать программу», как в телевизоре, то есть кардинально менять окружающую обстановку: заняться другой работой, поехать к другу, завести собаку, которая будет вас отвлекать и дисциплинировать необходимыми прогулками. Если мысли беспокоят в ночное время — встать и заняться чем-то полезным.

Регулярно принимайте контрастный душ. Но делайте это не вечером (как ванночки), а утром, после пробуждения.