

Д. Силов, В. Маникавашагар  
**Как преодолеть панику. Руководство по  
самопомощи с применением когнитивно-  
поведенческих методик**

Как преодолеть панику

Виджая Маникавашагар, Силов Деррик, серия: "Сам себе психолог", 2003 г., Изд.: АСТ, Астрель

**Теоретическая часть**

**О приступах паники и агорафобии**

**Вступление**

- 1. Что такое приступы паники и агорафобия?**
- 2. Как панический невроз и агорафобия влияют на образ жизни?**
- 3. Что вызывает панику и агорафобию?**
- 4. Как лечить панический невроз и агорафобию?**
- 5. Немного терминологии и определений**

**Практическая часть**

**Как отразить приступ паники: руководство по самопомощи**

**Введение**

**Этап 1. Осознать, что вас одолевают тревоги и страхи, и распознать механизм паники**

**Этап 2. Изменение жизненных факторов, способствующих развитию приступов паники**

**Этап 3 Контролирование приступов паники**

**Этап 4 Изменить негативный (беспомощный) образ мыслей**

**Этап 5 Как относиться к физическим симптомам**

**Этап 6 Преодоление агорафобии и умение улаживать различные жизненные "конфликты"**

**Как избежать неудач. Несколько слов о депрессии**

## Теоретическая часть

### Вступление

#### "Один день из моей жизни"

"Чем ближе я подхожу к автобусу, тем симптомы все острее и острее. Они налетают, словно шквал. Во рту пересохло, сердце колотится, словно обезумевший колокол, желудок подкатывает к горлу, воздух весь будто подевался куда-то, руки-ноги трясутся, как в лихорадке. Нет, я точно вот-вот потеряю сознание. Не помня, не ощущая себя, добираюсь до места. Я - словно сторонний наблюдатель, все видится слегка нереальным, в тумане, в отдалении. Может, я схожу с ума? Пари держу - все вокруг заметили. Ох, дыхание перехватывает так, что я вот-вот задохнусь. Господи, когда же это кончится? Ну вот, наконец-то и моя остановка. Вроде немного полегче. И почему эти приступы начинаются и прекращаются без всякой причины? Меня словно через соковыжималку пропустили: сил не осталось ни капли. Даже думать не могу. Может, не ездить какое-то время на автобусе? Или лечь в больницу на очередное обследование? Ума не приложу. Сам я с этим справляться уже не в состоянии. Знаю одно: большую часть жизни я провел, трясясь от страха в ожидании очередного приступа. Дальше так жить нельзя, иначе вся жизнь полетит под откос.

Ночь я провел в тяжелой дреме, ворочаясь в постели с боку на бок, и утром поднялся, совершенно измочаленный. Как ни глупо, но мысли мои без конца возвращались к тем ужасным ощущениям, которые одолевали меня в автобусе. А если приступ начнется в магазине или даже по дороге? Хватит ли сил добежать до дому прежде, чем меня совсем скрутит? Так, прислушаемся к ощущениям. Какой-то странный звон в ушах, немеют руки и ноги. Кажется, я слышал, будто перед сердечным приступом в руках могут появляться странные неприятные ощущения. А-а-а, так вот, наверное, в чем дело-то!

Наконец-то удалось выползти из постели. В желудке какая-то сосущая пустота, и голова слегка кружится. Доктор, помнится, сказал: "Все у вас в порядке", да только верится с трудом. Нет, у меня определенно что-то серьезное. Пожалуй, надо бы настоять на консультации специалиста. Пусть-ка мне сделают анализы поточнее, да выяснят, что у меня там не в порядке с мозгами или с сердцем.

Господи, уже и дети за завтраком раздражают. Они, похоже, смущены моим плохим настроением, но поделиться своими тревогами не могу. А если я серьезно болен? Пусть лучше побудут в неведении, пока я сам не узнаю точно. Все равно ничем они меня в моих страхах не утешат. Так, пожалуй, еще пару чашек кофе, чтоб проснуться, а то весь день пойдет наперекосяк. Кажется, речь шла о том, чтобы навестить мать в больнице. Вот где сплошное расстройство. Она ведь всегда была такой здоровой, и вдруг свалилась. Да, жизнь - штука непредсказуемая.

Отправив детей в школу, мчусь на автобусную остановку. И замечаю, как в груди постепенно начинает сжиматься "ледяной кулак". Опять перехватывает дыхание, и бросает то в жар, то в холод. Только бы не возникло такого же ощущения "подвешенности в пустоте", как тогда, в автобусе. И почему эти ощущения меня преследуют? Кажется, становится хуже. Ну почему, почему я не могу, как раньше, спокойно и уверенно идти по улице? Нет, надо взять себя в руки".

## 1. Что такое приступы паники и агорафобия?

Почти каждый из нас время от времени испытывает некоторую тревогу. Вполне естественно волноваться при собеседовании на новой работе, на экзамене или публичном выступлении. Легкая встревоженность - состояние настолько обычное, что считается нормальным и не является серьезным поводом для беспокойства. Более того, в разумной степени волнение даже необходимо, чтобы в определенных ситуациях, требующих концентрации, оперативности и навыков, мы реагировали должным образом. Однако у некоторых симптомы тревоги настолько болезненны и устойчивы, что совершенно выбивают их из колеи. Люди, которым свойственны такие постоянные и сильные тревоги, нередко страдают приступами страха.

Этими приступами страдают многие, да немногие обращаются за лечением. Большинство либо сражается, как умеет, страдая молча, либо пользуется рискованными методами (например, алкоголем или лекарствами, а то и наркотиками), чтобы эти симптомы заглушить.

Некоторые порой испытывают совершенно неожиданные приступы очень сильного страха, называемого паникой. Они могут и не понимать, что это - нервное расстройство, а вполне искренне полагать, будто на них напала какая-то хворь, что у них сердечный приступ или удар: ведь это куда понятнее, поскольку симптомы паники проявляются вполне физически. Пережитое во время приступов нередко заставляет человека впредь избегать ситуаций, в которых он начинает бояться повторения этих ужасных переживаний.

*"Приступы паники появились у меня лет в девятнадцать, когда была очень большая нагрузка на работе. Я вдруг стал задыхаться и весь покрылся потом, сердце бешено застучало в груди, словно молот.*

*Я так напугался: подумал, что у меня сейчас будет сердечный приступ или я умру. А потом они стали случаться и без причин; я заметил, что стараюсь избегать каких-то ситуаций, вроде походов в магазин или поездок на автобусе. Я даже поговорить об этом ни с кем не мог - все боялся, что меня сочтут сумасшедшим".*

*Джон*

### Так что же такое приступ паники?

*"Он начинается, когда я вдруг понимаю, что дышу с трудом. Я тут же покрываюсь потом, голова идет кругом, а сердце выскакивает из груди. Иногда меня тошнит и горло перехватывает, как обручем. Пальцы немеют, по ногам мурашки ползут. Ощущения очень странные, я словно бы "не здесь и не сейчас", меня словно вырвали из этого мира. Впечатление, будто душа с телом расстаётся, будто умираешь. Страшно - просто до ужаса... Приступ-то и длится всего пять-десять минут, а кажется, что - вечность, что никогда уже с ним не справишься",*

*Кристина*

Приступ паники можно определить как неожиданную вспышку острого страха, обычно сопровождаемую рядом физических симптомов и мыслями о смерти. Продолжается он от двух минут до получаса, но больному это время кажется вечностью. По прошествии приступа человек ощущает себя оглушающе слабым и совершенно разбитым. Если не лечиться, приступы могут происходить по нескольку раз на неделе, а то и на день.

### Как чувствуют себя во время приступа паники?

*"Каждый раз все бывает немножко по-разному. Поначалу даже возникало ощущение, что меня вот-вот вырвет или пронесет. А недавно появилось это ужасное чувство удушья и острая боль в груди. Теперь-то я понимаю, что эти ощущения, будто тебя выкинуло из собственного тела и из реальности, испытываю не только я".*

Фэй

Приступы паники особенно пугают еще и потому, что возникают вроде бы без причин или в таких ситуациях, когда человеку, казалось бы, не из-за чего нервничать или пугаться. Быстрота, с которой они нарастают, их сила и то, что вовлеченным оказывается все тело, лишь обостряют чувство страха и беспомощности. Наиболее распространены вот какие симптомы:

- Затрудненное дыхание или одышка;
- Ощущение удушья;
- Ощущение лёгкости или, наоборот, тяжести или боль в груди;
- Дрожь, слабость;
- Влажные ладони и обильное потоотделение;
- Ощущение покалывания или онемения в руках и ногах;
- Сильное или учащенное сердцебиение;
- Вялость, слабость, головокружение, полуобморочное состояние;
- Ощущение полной "отделенности" от собственного тела или окружающей обстановки;
- Тошнота, ощущение пустоты или дискомфорта " области желудка или кишечника;
- Ощущение жары или холода, "приливы".

Помимо чисто физических симптомов паники, больного обычно одолевают и мучительно беспокойные мысли, наподобие:

- "У меня едет крыша";
- "Я теряю контроль над собой";
- "Вот-вот потеряю сознание";
- "Сейчас свалюсь без чувств";
- "Похоже, у меня сердечный приступ";
- "У меня инсульт";
- "Сейчас не удержусь, заору и поставлю себя в идиотское положение".

Разумеется, маловероятно, что все это действительно произойдет, и когда приступ проходит, эти мысли нередко кажутся человеку нелепостью, абсурдом, но в тот момент они завладевают им, словно навязчивый бред. Во время приступа страхи могут быть настолько реальны, что западают очень глубоко в память и в промежутках между приступами подспудно усиливают тревогу и беспокойство.

### **Как чувствуют себя после приступа?**

После того как приступ паники прошел, человек нередко ощущает полную обессиленность, подавленность и смущение. Все ощущения крайне пугающи, особенно если вы не понимаете, в чем причина. Многим со всей определенностью начинает казаться, что у них физическое заболевание, и они обращаются за помощью в больницу или к своему врачу. Других охватывает стыд или смущение из-за того, что они, как им кажется, потеряли над собой контроль. Такие предпочитают страдать молча, нежели довериться кому-то, в том числе и врачу.

### **Что такое панический невроз?**

У некоторых приступы паники повторяются регулярно, попросту мешая жить. Это - панический невроз. По данным исследований, примерно двум-трем процентам всего человечества хоть несколько раз в жизни, но доводилось испытывать на себе действие панического невроза.

Порой у человека раз-другой случится сильный приступ паники, и он уже начинает бояться повторения. Такая поглощенность приводит к тому, что недуг подчиняет себе и разум его, и поведение, все глубже погружая в тревожное состояние, И даже начинает диктовать образ жизни. Например, заставляя беднягу сиднем сидеть дома из страха перед новым приступом паники. Такие люди тоже страдают паническим неврозом, хоть приступы паники у них и нечасты.

Стремление избежать ситуаций, в которых может случиться приступ паники, способно заставить человека вести такую жизнь, словно эти приступы случаются ежедневно. Навязчивый страх перед приступом известен под названием страха ожидания. Преодоление этого страха является одним из ключевых моментов излечения от панического невроза и агорафобии.

### **Что такое агорафобия?**

*"Скоро я стала бояться ездить в дальние магазины: ведь оттуда нельзя быстро вернуться домой. Стоя у кассы, чувствовала, что меня все больше и больше охватывает страх, и как-то раз, бросив в магазине наполненную тележку, стремглав кинулась домой. И после того случая могла ходить по магазинам только вместе с кем-нибудь. Более того, стала избегать общественного транспорта и даже перестала ездить на машине. Теперь вообще почти не выхожу из дому".*

*Мэвис*

Те, кто перенес приступ паники в определенном месте, могут начать избегать именно этого места из страха перед новым приступом. У кого это случилось в большом универмаге, могут вообще перестать ходить в магазин. Езда на общественном транспорте, или по забитому машинами шоссе, или же пребывание в толпе могут вызывать воспоминания о перенесенном в подобной ситуации (или подобном месте) приступе, так что стремление избегать таких мест становится средством уберечься от обострения страха. Такое поведение и называется агорафобией - в дословном переводе с древнегреческого "боязнь рыночной площади". На самом деле вызванные агорафобией страхи гораздо шире, чем просто боязнь ходить в магазин или находиться в общественном месте. Для некоторых и пребывание дома в одиночестве вполне достаточно, чтобы вызвать сильную тревогу. Агорафобия довольно распространена - ею страдают более 7 процентов женщин и около 3 процентов мужчин.

Агорафоб стремиться избегать ситуаций и мест, откуда трудно уйти в случае приступа паники, а если все-таки попадает, то переносит это с огромным трудом, весь трепеща от ужаса. Некоторые агорафобы способны кое-как справляться с пугающей ситуацией, например, сидеть в автомобильной пробке или идти по многолюдному туннелю только в сопровождении человека, которому доверяют. Другие, оказываясь в кино или театре, могут сидеть только на приставном стуле как можно ближе к выходу, чтобы можно было "сбежать", если вдруг накатит страх. Нередко эти страхи распространяются на все ситуации, аналогичные той, в которой случился приступ паники: к примеру, приступ, возникший в ресторане, может заставить человека отказаться вообще от всех ресторанов. Число объектов подобного из бегания растет, диапазон все расширяется, а круг

деятельности и личного общения все сужается, покуда человек не превратится в бирюка и домоседа.

Взаимосвязь панического невроза и агорафобии отнюдь не проста. У большинства людей, страдающих паническим неврозом, агорафобия развивается, однако у некоторых - нет, и они остаются "чисто" паническими невротиками. Кроме того, агорафобия может развиваться и сама по себе, как следствие какого-либо иного расстройства, например, депрессии. Агорафобия может сохраняться и после того, как человек уже избавился от приступов паники. Если вы, страшаясь приступа паники, избегаете всех потенциально "опасных" ситуаций и мест, то предотвратить приступы, конечно, сможете, но такое поведение станет не просто привычным, а превратится в образ жизни. Позвольте привести несколько примерных ситуаций, которых агорафоб, как правило, избегает или в которых испытывает страх:

- интенсивного автомобильного движения, пробок;
- мостов или туннелей;
- супермаркетов и торговых центров;
- шумных ярмарок и рынков;
- общественного транспорта;
- ресторанов, кинотеатров, театров, шумных вечеринок;
- очередей, например, в парикмахерской или приемной врача;
- пребывания дома в одиночестве.

### **Почему у некоторых развивается агорафобия?**

Отчего у одних страдающих паническим неврозом агорафобия развивается, а у других - нет, до конца так и не выяснено. Но решающее влияние могут оказывать два механизма. Первый: если с повторением конкретной ситуации у вас начинают повторяться и приступы паники, вырабатывается естественный страх перед этой ситуацией. Другими словами, приобретенный опыт подсказывает избегать тех мест или обстоятельств, где вы этот опыт приобрели. Так возникает "страх страха". Второй: выработка "условного рефлекса", притом автоматическое. Все мы, конечно же, слышали о знаменитой собаке Павлова, у которой развили условный рефлекс выделения слюны на звонок. Аналогичным образом и у человека вырабатывается условный рефлекс - определенная реакция на определенную ситуацию или место. Вы начинаете автоматически испытывать страх, еще только приближаясь к тому месту, где его уже не однажды испытали. Так, совершенно неосознанно мы увязываем панику с каким-то минувшим событием и с местом, где оно произошло, пусть даже само это место нам уже ничем не угрожает.

То есть, образно выражаясь, один раз у вас случился приступ паники в близлежащем супермаркете, другой раз, третий... И вот вы уже за версту обходите не только этот магазин, но и все другие, а за хлебом выходите только с кем-нибудь или посылаете соседского мальчишку.

У одних условный рефлекс вырабатывается легче, чем у других. Им достаточно двух-трех приступов в соседнем кинотеатре, чтобы "выучиться" и на километр не приближаться к этому месту.

Разовьется агорафобия или же нет, во многом зависит от того, как именно человек справляется со своими тревогами. Напористые, уверенные в себе люди склонны сопротивляться и не опускать головы, те же, кто норовит ускользнуть от стрессов, перед лицом тревог тоже стараются спрятать голову в песок и быстро сдаются. Человек, до смерти боящийся разлуки (так называемый "страх разлучения"), так и льнет к другим,

стремясь в этих других обрести надежную почву под ногами, да и из дому выходит лишь в сопровождении кого-нибудь, кому доверяет. Агорафобия чаще развивается у женщин с паническим неврозом, нежели у мужчин. Одно из возможных объяснений - культурные традиции общества, которые побуждают мужчин и женщин совершенно по-разному реагировать на сильный страх. Предполагается, что мужчины будут стоять насмерть (нередко с "помощью" алкоголя), как истинные солдаты, но не выкажут своей "слабости" и не сдадутся страху (соответственно, они и сами ждут от себя того же). Для женщин же проявление "трусости" и слабости, т. е. стремление избегать пугающих ситуаций, считается нормальным и "приличным".

### **Что вызывает приступы паники и агорафобию?**

Многие способны припомнить отдельные эпизоды, которые вызвали стресс, предшествовавший приступу паники. Бывает, что и после того, как приступ уже начался, эти стрессовые факторы не только не прекращаются, но даже обостряются. Ссоры с супругом(ой) или возлюбленным(ой), смерть родственника, собственный недуг или проблемы на работе, обо всем этом рассказывают как о событиях, происшедших за несколько недель, а то и месяцев до приступа. В стрессовые обстоятельства доводилось попадать каждому из нас, однако приступ паники случался не с каждым, поскольку сами по себе эти обстоятельства отнюдь не всех и не всегда приводят к приступу. А вот стоит объединиться нескольким факторам, например, стрессу наловиться на физическую и/или психологическую уязвимость, и - готово, спусковой механизм приступа пришел в действие. Впрочем, хоть стрессу и отводится определенная роль в повторяемости приступов, имеются и иные факторы, способные, как мы увидим в главе 5, послужить причиной порочного круга паники.

## **2. Как панический невроз и агорафобия влияют на образ жизни?**

*"Вся моя жизнь посвящена теперь одной-единственной цели: избежать очередного приступа паники. Я не могу сосредоточиться на работе, и дела идут все хуже. Родственники недовольны. Они считают, что мне следует взять себя в руки и забыть о страхах. Нет уже былой уверенности в себе и самоуважения. Совершенно не могу ни с кем общаться - боюсь попасть в неловкое положение, если вдруг начнется приступ и придется бежать без оглядки".*

*Патриция*

Приступы паники и агорафобия наносят сокрушительный удар привычному образу жизни. Навязчивая тревога и не менее навязчивое стремление ее избежать мешают работе, учебе, отношениям с родственниками, друзьями и просто общению. Постоянный страх перед очередным приступом порождает мрачные предчувствия, напряженность и тревогу, заставляя человека опасливо озираться, лишая его душевных (а порой и физических) сил, сужая всю его жизнь до одного-единственного желания: никогда, никогда больше не испытывать этих ужасных ощущений. И совсем неудивительно поэтому, что страдающие паническим неврозом и агорафобией нередко впадают в депрессию.

### **Симптомы депрессии**

*"Вдруг начинаю плакать и никак не могу остановиться: слезы текут и текут... Такая наваливается безысходность и ощущение собственной ненужности... Оглянешься вокруг - каждый сам хозяин собственной жизни, надо мной же властвуют приступы паники... Ну почему, почему я не могу избавиться от них и вести нормальную жизнь? Все началось, когда я понял, что не в состоянии контролировать эти приступы. Вот тогда-то ушла и*

*уверенность в себе, и желание с кем-либо общаться, и друзей - как не бывало. Вокруг одна депрессия и только депрессия. Жить стало так трудно, что поневоле приходит мысль: а стоит ли".*

*Джеффри*

У некоторых больных к симптомам страха перед очередным приступом паники добавляется еще и депрессия. И такие периоды депрессии свойственны 50-70 процентам тех, кто страдает паническим неврозом. Депрессия может продолжаться от нескольких часов или дней до нескольких недель или даже месяцев. Она может быть слабо выраженной, проявляясь некоторой печалью, порой слезами, а может принимать и острую форму ощущения совершенной безысходности, собственной полной никчемности и несостоятельности. Человек, охваченный депрессией, не в состоянии не то что работать, а просто общаться с кем-либо - и не только из страха перед приступом паники, но и по причине заниженной самооценки, утраты радости бытия и интереса к жизни, которыми сопровождается жесточайший упадок духа.

Депрессия может еще усугубляться чувством стыда, этим нередким спутником неудержимого страха. Стыд заставляет людей, затаивая свои страхи глубоко в душе, под любым предлогом бежать от общения, только бы не попасть в "дурацкое" положение, когда придется описывать друзьям свои мучения. В результате бедняга оказывается в порочном круге: уклоняясь от любого общения, даже приятного (например, сходить с друзьями в кино или в ресторан), он изолирует себя от внешнего мира, тем самым усугубляя депрессию, что приводит к дальнейшей утрате жизненных интересов и побуждений. И уж тут не замедлят явиться беспомощность и безысходность, а затем следует самообвинение, и человек все глубже уходит в себя, погружаясь в пучину своих напастей, из которых, как ему кажется, только и состоит его жизнь. Агорафобы же особенно склонны впадать в депрессию из-за того, что круг их жизненных интересов сильно сужен. Вот так страх, избегание и депрессия, объединившись, берут вас в кольцо и загоняют в болото страданий и бессилия. И потому очень важно, чтобы человек осознал, что оказался в порочном кругу, который ему, дабы выздороветь, необходимо разорвать.

Те, кого мучают приступы паники, порой совершенно отчаиваются. Ситуация может казаться им абсолютно безнадежной. Они начинают "заедать" свою беду, запивать спиртным, дурманить себя лекарствами, а то и наркотиками, в отчаянной попытке избавиться от страхов. Когда симптомы паники осложняются жестокой депрессией, вполне можно прийти к мысли о самоубийстве. А значит, на путь выздоровления нужно вступать задолго до того, как человек дойдет до такой степени отчаяния.

У большинства страдающих приступами паники и агорафобией депрессия начинается, когда они уже способны контролировать симптомы страха. Если же страхи ушли, а депрессия осталась, то в этих редких случаях следует обращаться за помощью к врачам-специалистам. Одних - страхи и депрессия мучают в равной степени, у других на первом плане - депрессия, а страхи вторичны. Если вы не можете разобраться, какая проблема для вас главная, а какая второстепенная - страхи или депрессия, - лучше обратиться к своему врачу или в психологическую службу.

### **Влияние на общественную жизнь**

*"Моей жизнью распоряжаются страхи. Семья у нас очень дружная, но даже с родными я не могу поделиться: ведь и им не понять, что мне приходится переживать. Из-за этой беды между мужем и мной выросла стена. А перед друзьями я ужасно смущаюсь, стоит*



*только появиться первому признаку паники. Посторонних же вообще избегаю".*

*Джоанна*

Приступы паники способны перевернуть вверх дном отношения человека в семье и в обществе. Ведь нередко приступы эти налетают, когда вы находитесь вне дома. Вполне естественно, что человек, с которым приступ случился в кино или в ресторане, будет с ужасом вспоминать это место и постарается избегать не только его, но, возможно, и других подобных мест. Больные под любым предлогом уклоняются от всяких "выходов в свет", особенно при малейшем подозрении, что там их может ожидать причина для паники. На одних друзья и родные обижаются и расстраиваются, когда их приглашения без конца отвергают. Другим же, наоборот, доводится испытать разочарование, когда их, рискнувших довериться близким, не принимают всерьез и с мягкой улыбкой одаривают "мудрым" советом "взять себя в руки" или "проявить мужество". Подобная реакция может показаться проявлением бесчувственности, но следует помнить, что "сытый голодного не разумеет" и здоровый плохо представляет себе, что это такое - приступ паники и агорафобия, и как трудно эту беду одолеть. Людям ведь свойственно полагать: раз страх испытывают все, так и нечего делать из него проблему. Нужно лишь приложить усилие воли - вот и вся недолга, и все пройдет.

Неодолимый страх разрушает и семейные отношения. Больной делается раздражительным, озабоченным, погруженным в себя или же нуждается в постоянном утешении, подбадривании. Может возникнуть сильнейшая бытовая зависимость от супруга или возлюбленного: больной способен выходить на улицу - в магазин, в банк или за детьми - только в сопровождении. При этом ему совершенно ясно, что супруг-то проблемой не проникся и потому, в свою очередь, сбит с толку, расстроен и беспомощен. Так возникает порочный круг непонимания.

Все эти неровности сглаживаются, и отношения с родными и окружающими восстанавливаются, как только больной избавляется от острых симптомов и выучивается контролировать свои страхи. Тогда в семье наступает мир, и супруги испытывают огромное облегчение и бывают даже счастливее, чем прежде. Однако случается и наоборот. Родственники уже привыкли видеть перед собой слабого, беспомощного, павшего духом человека, подстроили под него весь свой образ жизни. А он возьми и поправься. Опять "власть переменилась", опять все наперекосяк, все по-другому. Выздоровев, человек вновь обретает вкус к жизни и начинает с жадностью поглощать утраченные некогда радости этой жизни. Жене приходится заново привыкать к мужу, который снова становится активным, уверенным в себе, независимым. Мужу - к тому, что жена снова наряжается, окрыленная, с горящими глазами носится по магазинам (выставкам, театрам, клубам, подругам). Подобные перемены вполне способны создать напряженность, и не только в семье. Да уж, пожалуй, совсем и неплохо, когда дома всегда кто-нибудь есть!

### **3. Что вызывает панику и агорафобию?**

Панический невроз возникает, а приступ случается, когда суммируются несколько факторов. Конкретное сочетание для каждого свое. Тем не менее стоит перечислить причины, которые, объединившись в цепь, "подсекают" беднягу-страдальца, замыкая его жизнь на замок паники и превращая ее в жалкое существование.

- *Первая:* некоторые ощущают себя уязвленными и очень ранимыми из-за своей наружности или каких-то эпизодов детства.
- *Вторая:* возникают какие-то сиюминутные стрессы, которые "сыпят соль" на уже

имеющиеся душевные раны и служат спусковым механизмом для неожиданного приступа паники.

· *И последняя:* имеется ряд факторов (продолжительного воздействия), способствующих развитию болезни и зачастую приводящих к порочному кругу, в котором приступы паники углубляются или учащаются.

В следующей главе речь пойдет как раз о том, какое толкование в настоящее время дается ранимости, спусковому механизму и факторам продолжительного воздействия.

Действительно ли одни более подвержены приступам паники и агорафобии, чем другие? Безусловно, существует ряд физических, психологических и социальных факторов, из-за которых кто-то попадает в группу большего риска. Некоторые факторы берут начало еще в детстве, иные же относятся уже к взрослой жизни.

### **Факторы риска родом из детства**

*"Маленьким я очень пугался темноты. Терпеть не мог оставаться один и до смерти боялся, как бы меня не украли. Если родители куда-то уходили, я не переставал думать, что они могут погибнуть в катастрофе или на них кто-нибудь нападет. Из-за этого я все время чувствовал себя каким-то беззащитным и до сих пор неуверен в себе".*

*Пол*

В некоторых (но не во всех) случаях приступы паники распространяются и на всю семью. Причиной этого может быть наследственность и/или семейные отношения - нескрываемо нежные или прохладные, заботливо-любящие или требовательные и т.п. Близнецы, которые вообще одинаково болеют одними и теми же болезнями, боятся тоже в одинаковой степени, то есть соответственно общему для них природному темпераменту испытывают одни и те же тревоги и страхи. Иными словами, мы вправе предположить, что склонность к неврозам, в том числе и к паническому, является наследственной чертой. Многие агорафобы, по их собственным словам, выросли в семьях, где друг к другу относились прохладно, но требовательно, особой заботы и поддержки не проявляли, но жили по жестким правилам. Те, кто, став взрослыми, обнаруживают, что подвержены паническому неврозу, в детстве, как правило, испытывали сильнейший "страх разлученных", который превратил их в эдаких беспомощных прилипал, боящихся одиночества, а порой наотрез отказывающихся идти в школу. Понятно, что отношения между детьми и родителями простотой никогда не отличались, а потому очень важно не искать виноватых в зародившемся страхе ни с той, ни с другой стороны. Ведь нельзя с уверенностью утверждать, к примеру, родительская ли чрезмерная опека и желание оградить свое дитя в дальнейшем лишает это дитя уверенности в себе, или же, наоборот, особо нервные и тревожно-беспокойные дети нуждаются, в постоянном внимании и заботе, которых им постоянно вроде бы не хватает.

Для детей, в раннем возрасте оказавшихся в чрезвычайных обстоятельствах, подвергшихся (или подвергавшихся не раз) психологической травме или насилию над личностью, риск заболеть паническим неврозом значительно возрастает. Подобный опыт делает ребенка впоследствии особенно уязвимым перед лицом самых разнообразных эмоциональных проблем, среди которых панический невроз - далеко не единственная. Впрочем, некоторые эпизоды детства особо важны для позднейшего возникновения симптомов паники. Например, события, при которых ребенок стал задыхаться (едва не утонул, перенес сильный приступ астмы), могут сделать его нервной систему сверхчувствительной к изменению уровня газа в крови. Если, став взрослым, такой ребенок начинает патологически чего-то страшиться, а значит, учащенно дышать, это может кончиться для него развитыми приступами паники.

## Психологические факторы

*"Почему я не в состоянии контролировать себя? Может, стоит вообще не высовывать носа на улицу? Тогда я хоть буду уверен, что эти жуткие приступы оставят меня в покое. Сейчас-то меня не оставляет мысль, что во время приступа непременно случится что-нибудь ужасное. Жизнь стала совершенно неуправляемой".*

*Уолтер*

Похожим образом рассуждают все, кто подвержен приступам паники. Они склонны придавать физическим ощущениям (вроде учащенного сердцебиения) самый катастрофический смысл, делая поспешный вывод, будто у них сердечный приступ. Большинство способно противостоять своим воображаемым страхам с помощью позитивных, успокаивающих мыслей ("Что же это у меня там болит, слева за диафрагмой. Похоже на несварение. Наверное, съел(а) сегодня что-нибудь не то"). Тем же, кто склонен сразу делать катастрофические выводы, свойственно полагать, будто они не распоряжаются ни своей жизнью, ни окружающими обстоятельствами. Их тут же охватывает ощущение, что эта проблема им не по силам, с нею они не справятся. То есть, сталкиваясь с трудностями реальной жизни, такие люди, как правило, испытывают беспокойство и стресс. Негативный образ мыслей берет начало в семейных отношениях, когда ребенку не хватало поддержки и ободрения, чтобы выработать достаточную уверенность в себе. Или же опять-таки подобный образ мыслей мог возникнуть, если легкоранимой личности ребенка в семье нанесли сильную психологическую травму (унижения, оскорбления и пр.), из-за чего его (ее) самооценка впоследствии оказалась резко заниженной. В детские годы нам часто кажется, что мы не можем влиять на ход таких событий, и из этого впечатления рождается безысходное ощущение, что жизнь тревожно непредсказуема и преподносимые ею проблемы неразрешимы.

Вот так негативное мышление негативным же образом сказывается на вашем восприятии стрессов и стрессовых ситуаций. Разные люди борются с ними по-разному. Один метод эффективнее другого, и в сходной ситуации один человек справляется лучше, нежели другой. Опыт борьбы накапливается, откладывается в подсознании и становится привычкой. Дети зачастую перенимают опыт борьбы со стрессами от окружающих - родителей, учителей, друзей.

Вот несколько вариантов негативных методов борьбы:

- сдаваться или впадать в отчаяние перед лицом жизненных препятствий;
  - избегать ситуаций, вызывающих неприятные ощущения;
  - психовать и раздражаться, если не удастся сразу настоять на своем;
  - слишком зависеть от помощи других;
  - увлекаться алкоголем или лекарствами, стараясь притупить неприятные ощущения.
- Если вы легко поддаетесь страхам, негативные способы борьбы, наподобие перечисленных, способны лишь обострить симптомы. Отбросьте старые привычки, приобретите новые, полезные, пусть даже это будет нелегко и потребует усиленных тренировок.

## Социальные факторы

*"День и ночь я готовилась к экзаменам, так что ходить куда-нибудь с Сэмом было некогда. Непонятно, отчего между нами словно кошка пробежала. То ли оттого, что я так занята, то ли оттого, что из-за этих приступов так раздражена. Он в замешательстве, а я боюсь рассказать ему о своих приступах: чего доброго еще сочтет*

*меня беспомощной, а то и ненормальной. При этом поддержка его мне сейчас нужнее, чем когда-либо - моя уверенность в себе тает с каждым днем".*

*Ивонна*

Приступами паники и паническим неврозом страдают люди из самых разных слоев общества. Но женщины - чаще мужчин. Почему, все еще остается невыясненным. Ответ может быть отчасти связан с ролью женщины в современном обществе, либо с генетическими или гормональными факторами, либо - частично и в отдельных случаях - с вынашиванием и воспитанием детей. Ведь в современном мире женщина вынуждена разрываться между двумя общественными функциями: быть хранительницей домашнего очага и одновременно - добытчиком пропитания. Осложненные взаимоотношения, конечно, играют определенную и немаловажную роль в возникновении панического невроза, но, как мы уже знаем, здесь все далеко не просто. Хронические стрессы, порождаемые браком или иными продолжительными отношениями, являются существенным, но не решающим фактором. Многие больные - одиночки. Не всегда можно с уверенностью утверждать, оказался ли семейный стресс причиной или следствием панического невроза у одного из членов этой семьи. К примеру, кто-то из супругов берет на себя обязанности главы семьи - возможно, лишь для того, чтобы компенсировать слабость и беспомощность больной "половины", но для больного это может послужить дополнительным фактором усиления страхов и зависимости. Не исключены и оба варианта вместе.

### **Физические факторы**

*"Я ощутил спазмы в груди, ее сдавило, словно тисками, дыхание перехватило, а в сердце словно гвоздь забили. Бросился в больницу, а там сказали, что "ничего у меня не находят". Но симптомы были так реальны... Я уверен, врачи просто прозевали что-то серьезное, вроде сердечного приступа".*

*Фрэнк*

Страдающие приступами паники обычно спрашивают, реальны ли симптомы или же только "кажутся" им. Чтобы понять, давайте сперва разберемся, что такое нормальная "реакция на стресс". Потрясение или опасность вызывает страх у любого из нас. Представьте свою реакцию, когда автомобиль на большой скорости заворачивает за угол прямо перед вашим носом, когда вы переходите через улицу. Или перед вами неожиданно захлопывают двери. Вы резко настораживаетесь; по телу бегут мурашки, сердце стучит, словно отбойный молоток, вас даже может начать трясти. Вы подскакиваете, вскрикиваете или ругаетесь. Это - нормальная реакция "дерись или удирай", которая помогает нам защищаться в случае опасности. Управляют этой реакцией нервные центры глубоко в мозгу. Эти же центры управляют и вегетативной нервной системой (обеспечивающей непровольную, или "автоматическую" реакцию), которая, в свою очередь, управляет нашими внутренними органами и железами. Вегетативная нервная система срабатывает незамедлительно, едва лишь мозг получает сигнал опасности из внешнего мира. Реакция наступает мгновенно, без всякого нашего сознательного участия. Получив от соответствующих нервов сигнал тревоги, сердце начинает сокращаться быстрее, то есть пульс учащается, мышцы грудной клетки сжимаются, то есть учащается дыхание, а потовые железы выделяют в кожу больше своего секрета, то есть пота. Вегетативная нервная система активизирует и работу желез внутренней секреции, которые начинают выбрасывать в кровь больше гормонов, в частности, адреналина. Гормоны, наполняя мышцы кровью, одновременно насыщают ее сахаром, "накачивают" вас энергией и готовят тело к ускоренной реакции: защитить себя или убежать.

Такая реакция "дерись или удирай" присуща всем, жизненно необходима и, в случае опасности, спасает нам жизнь. Связанные с нею физические ощущения вызваны физиологическими изменениями и проходят вскоре после того, как исчезает непосредственная угроза. При паническом же неврозе она возникает в неподходящее время и в неподходящем месте, когда и угрозы-то никакой нет. Возможно, у некоторых понижен порог "запуска" или же медленнее срабатывает механизм отключения этой реакции. Свойства темперамента, наподобие привычной склонности к беспокойству, вкупе со стрессом, продолжающимся достаточно долго, способны до такой степени усилить физическое напряжение вашего тела, что оно начинает функционировать буквально на "пороге запуска". А уж тогда реакция "дерись или удирай" включается и при любом малозначительном происшествии, вызывая панику. Поскольку, как мы видели, люди чувствительные, легкоранимые чаще других считают неприятные эпизоды или физические ощущения угрожающими для себя, то и ложный "сигнал тревоги", который поступает в мозг и вызывает реакцию "дерись или удирай", у них продолжительнее, чем у других. Именно тогда, когда эта реакция срабатывает в обстоятельствах несоответствующих, пусть и стрессовых, но не угрожающих, и возникают симптомы приступа паники. Сама-то по себе реакция "дерись или удирай" - механизм вполне обычный и полезный, предназначенный для защиты нашего тела от опасности. Поэтому у людей здоровых физические симптомы паники, хоть и пугающие, напрямую здоровью не угрожают. Понимать это крайне важно, ибо одним из сильнейших страхов, что одолевают больного, является страх, как бы урон здоровью не нанесли сами приступы.

### **Нервная система и механизм страха**

Тому, что происходит в мозгу непосредственно перед и во время сильнейшего приступа страха и паники, посвящено множество разнообразных исследований. Как известно, существуют химические вещества, называемые "нейротрансмиттерами", которые передают информацию от одного нерва в мозгу к другому. Предполагают, что некоторые из этих веществ крайне важны как раз для тех нервов, что передают именно "сообщения", содержащие страх, тревогу и беспокойство. Пока еще до конца неясно, как конкретно эти "вестники" действуют на больных неврозом страха, но одно известно точно: многие из лекарственных препаратов, которыми лечат невроз страха (см. главу 4), изменяют характер действия этих нейротрансмиттеров или характер реакции нервных окончаний на "сообщение". Если и есть различие между нервной системой больных и здоровых, то очень тонкое, возможно, связанное с точным балансом этих веществ и их воздействием на определенные участки мозга. Иными словами, обычное обследование (рентген или сканирование мозга) у больных паническим неврозом никаких отклонений не показывает. Если же отклонения все-таки имеются, значит, основное заболевание человека не панический невроз, а какой-нибудь редкий физический недуг, порой по симптомам похожий на панику. (Примечание: для простоты мы в дальнейшем будем называть симптомы, лишь напоминающие панику (страх, тревогу, беспокойство) симптомами "паники" ("страха", "тревоги", "беспокойства").)

### **Физические заболевания с симптомами "паники"**

Такие недуги с симптомами "паники" хоть и редки, но существуют. Например, заболевания щитовидной железы (которая регулирует температуру тела и скорость обмена веществ в организме) могут вызывать симптомы, весьма похожие на симптомы страха и паники. Как правило, картину проясняют сопутствующие признаки, подтверждающие или опровергающие наличие физического недуга. Подчас симптомы "паники" оказываются первым сигналом такой, глубоко затаившейся болезни.

К некоторым факторам, способным вызвать симптомы "паники", относятся:

- нарушения сердечного ритма (аритмия) и иногда сердечно-сосудистые заболевания;
- нарушения дыхания;
- злоупотребление некоторыми лекарствами, например, противоастматическими;
- редкие заболевания желез внутренней секреции, от которых зависит содержание гормонов и других веществ в крови;
- редкие разновидности эпилепсии;
- злоупотребление или слишком резкое прекращение употребления кофе, лекарств или алкоголя.

Если у вас возникает хоть малейшее подозрение на серьезный физический недуг, незамедлительно обращайтесь к своему врачу за направлением хотя бы на элементарное обследование, вроде клинического и биохимического анализа крови. Если не исключено заболевание сердца, то электрокардиограмма (ЭКГ), контроль давления и некоторые анализы крови помогут его определить. Скорее всего, эти обследования покажут, что вы физически вполне здоровы и все ваши симптомы вызваны действительно страхом. Если же какая-то болезнь (к примеру, щитовидной железы) все-таки обнаружится, то в процессе лечения ослабнут и симптомы "страха". Впрочем, возможен и смешанный вариант - физического недуга (астмы или болезни сердца) и панического невроза. В таком случае понадобится комплексное лечение. Однако по своему опыту можем вас заверить, что у большинства наших пациентов никаких сопутствующих физических недугов не выявляется.

Хоть физические заболевания и крайне редко вызывают панический невроз, симптомы столь сильны и реальны, что бедняге больному очень трудно поверить, будто в нем не сидит никакая хворь. И тогда он или она начинают ходить от одного врача к другому и настаивать, чтоб ему сделали еще один анализ или еще одно, более сложное обследование. Между тем сами процедуры могут вызвать стресс и обострить опасения "нет, у меня все-таки что-то неладно". И вот тут неплохо бы вспомнить, что одним из характерных симптомов панического невроза является как раз неудержимый страх за свое здоровье, когда вас снедает не поддающееся контролю беспокойство "а вдруг у меня что-то серьезное". Если анализы и обследования исключили физическую болезнь, то лучше пересмотреть ситуацию и сосредоточить усилия на том, как успешнее справиться с симптомами страха, чем на дополнительных обследованиях, в которых нет ни нужды, ни смысла.

### **Что вызывает приступ паники?**

#### ***Учащенное дыхание и симптомы паники***

Да, именно такое ускоренное, даже иногда судорожное дыхание и служит признаком возникающей паники у тех, кто ей подвержен. Многие больные замечают, что в разгаре приступа дыхание у них учащается и становится поверхностным. Ранимым, чувствительным людям вообще свойственно учащенное дыхание, однако вне приступа оно не настолько ярко выражено. При учащенном дыхании человек может не только часто вздыхать, но и дышать неглубоко, судорожно, с трудом, зевать и даже пыхтеть. Чаще всего встречаются именно вздохи и зевота. Мало кто понимает, что зевота не всегда вызывается скукой, а вздохи - печалью. Все это может служить признаками нарастающего страха! Если вы заметили, что весь день только и делаете, что вздыхаете да зеваете, значит, у вас постоянно учащенное (тяжелое) дыхание и, соответственно, повышенная вероятность спровоцировать симптомы, а затем и приступ паники. При нормальном

дыхании содержание в крови кислорода и углекислого газа сбалансировано. Дыша чаще, вы выдыхаете углекислого газа больше нормы, отчего красным кровяным тельцам становится все труднее насыщать ваше тело кислородом. Другими словами, чем чаще (тяжелее) вы дышите, тем меньше кислорода поступает в мозг. У мозга наступает кислородное голодание, вслед за которым и появляются такие признаки паники, как потеря равновесия, головокружение, слабость и ощущение, словно выпил лишнего. В стрессовых же ситуациях дыхание еще более учащается и может спровоцировать приступ, во время которого вы начинаете дышать еще тяжелее. Вот тут-то и замыкается круг так называемой "дыхательной паники". Кроме того, если каждый раз при участившемся дыхании вы будете со страхом (необоснованным) воспринимать его физические симптомы как признаки тяжелой болезни, то и навлечете ее на себя - в виде еще большего страха и паники. И попадете в порочный круг, изображенный на рис. 1.



Рис. 1. Связь учащенного дыхания и симптомов паники

### **Злоупотребление алкоголем или лекарствами (в том числе и содержащими наркотики)**

*"Как-то раз, пропустив перед выходом из дому пару стаканчиков, я понял, что могу справиться с приступом. Со временем, правда, дозу пришлось увеличить. Я просыпался, весь дрожа, и прямо из постели бежал к бутылке, чтоб успокоиться. Было уже непонятно, что это - очередной приступ паники или же безудержное желание поскорее выпить".*

Билл

Одним из наиболее серьезных физических факторов, немало способствующих обострению страхов у больных паническим неврозом, является злоупотребление алкоголем, наркотиками или иными стимуляторами. Такие больные, пытаясь успокоить разгулявшиеся нервы, не выпускают сигарету изо рта, литрами поглощают крепкий чай или кофе, не расстаются с бутылкой, однако в действительности только понукают свою нервную систему этими стимуляторами, словно недобрый ездок плетью - ослабевшую кобылу. Пристрастие к этим стимуляторам, в конце концов, понижает порог паники и, таким образом, может привести к обратному эффекту: вероятность приступов возрастет. А уж марихуана, кокаин, амфетамины и прочие наркотические и лекарственные стимуляторы подстегивают вашу "ослабевшую кобылку" уже не просто плетью, а настоящими шпорами, от которых она несется во всю прыть, - приступы учащаются и обостряются многократно.

Если вы страдаете приступами паники, велико искушение объединить алкоголь и седативные (успокоительные) препараты (например, барбитураты), что вроде бы должно ослабить (притупить) симптомы паники или хотя бы придать вам сил их переносить. Но, как известно многим больным, уже испытавшим на себе подобное "лечение", действует оно, увы, недолго, зато при долгом "употреблении" страхи усиливаются. Чем большим количеством алкоголя вы заливаете свой страх, тем больше вероятность оказаться во власти похмелья (похмельного озноба и лихорадки) в те часы, когда вы не пьете. Седативные препараты дают аналогичный эффект. И этот похмельный синдром весьма напоминает симптомы паники, заметно осложняя лежащий в их основе невроз страха.

Связь между паническим неврозом и алкоголем или наркотическими либо лекарственными препаратами, как, впрочем, и многими другими факторами" ему способствующими, достаточно сложна. Необходимо определить, что было первым - страх или алкоголь. Может выясниться, что приступы паники или симптомы страха появились до того, как вас затянуло пьянство. В таких случаях, пусть алкоголь - проблема вторичная, он может не только сделать вас зависимым, но и нарушить работу некоторых внутренних органов (например, печени, желудка или мозга), приведя к физическому заболеванию и психологическим проблемам, в том числе и страхам. Если же связь обратная, то есть сначала возникла алкогольная зависимость, и только потом - симптомы паники, то невроз страха лишь обострится, когда алкоголь возьмет над вами верх. То есть даже если страх первичен, пьянство может превратиться в пагубную привычку, и лечить его придется отдельно. Панический невроз, усугубленный хроническим алкоголизмом, лечению поддается с трудом.

### **Почему не удается разорвать порочный круг?**

У многих за всю жизнь случается один-два приступа паники, да и то при очень сильном стрессе. И хотя ощущения до крайности неприятны, но быстро забываются и на дальнейшую жизнь человека никакого влияния не оказывают. У других же этот печальный опыт не просто укореняется в душе, но живет и действует, превратившись в некий замкнутый цикл, в котором приступы паники повторяются вновь и вновь, подобно цепной реакции. Факторы, эту реакцию вызывающие, можно разделить на психологические, коммуникативные и физические.

### ***Психологические факторы***

Как мы уже поняли, "страх страха" и "страх болезни" значительно усиливают риск, что приступы паники начнут следовать один за другим. В каком-то смысле больной и его нервная система играют друг с другом в догонялки. Сперва чувствительная, ранимая личность подвергается сильному стрессу дома, либо на работе и, сама того не осознавая, оказывается на пороге своего эмоционального напряжения, когда спусковой крючок приступа паники уже взведен. И вот тут достаточно малейшего стрессового толчка в виде, скажем, слишком яркого света, громкого шума, толпы или недовольства (что пришлось, к примеру, идти в магазин), и - готово, порог перейден, ружье выстрелило, приступ случился. Другими словами, вегетативную нервную систему (ту, которая срабатывает автоматически) "обманом" ввели в пограничное состояние. Следует помнить, что вегетативная нервная система, реагирующая резко и примитивно, досталась нам в наследство от ранних периодов эволюции, когда такая ее реакция была жизненно необходима для защиты от непосредственной опасности. Вегетативной нервной системе недосуг рассуждать, опасен для нас; супермаркет или же нет. Она "сочла", что уровень нашего нервного напряжения слишком высок - значит ситуация угрожающая, значит пора включаться. Она и включается, и на "полную катушку" включает реакцию "дерись или



удирай". Однако толчком-то послужил пустяк, который человек на сознательном уровне и как угрозу-то не воспринимает. Поэтому неудержимое стремление то ли "драться", то ли "убежать" приводит человека, впервые в жизни переживающего приступ паники, в полное замешательство. Немудрено, что жутковатые свои переживания он воспринимает как признаки безумия или полной утраты самоконтроля. Ведь физические ощущения (сильное сердцебиение, пот, дрожь в руках и ногах) вроде никак не связаны с окружающей обстановкой, вот человек и полагает их симптомами серьезного телесного или душевного недуга. Поэтому неудивительно, что поначалу приступ, стихая, оставляет у больного стойкий и томительный страх "я болен", "вот-вот умру", "медленно схожу с ума". Окружающая обстановка может эти страхи укреплять и даже усугублять. Если же человек еще и склонен все воспринимать в черном свете, то страх перед надвигающейся смертью или беспомощностью усиливается многократно. И тогда уже любое физическое ощущение воспринимается как признак того, что "хворь" вернулась или обострилась.

Положение ухудшается еще и тем, что, реагируя определенным образом ("дерись или удирай") на определенную ситуацию, вы приобретаете стойкий условный рефлекс. Дабы защитить вас от грядущей "опасности", ваша нервная система "припоминает" те обстоятельства, в которых уже реагировала таким чрезвычайным образом, и первичными симптомами страха "предупреждает" вас о приближении аналогичной ситуации. Вот так и образуется порочный круг страха, из бегания и агорафобии. Попытки "справиться" с ситуацией порой только ухудшают ее. Одни под воздействием стресса начинают суетиться, спешить, теряют умение рассчитывать свое время, что ведет к еще большей спешке и страху (не успеть, опоздать, потерять...) Другие, сильно нуждающиеся в ободрении и потому неспособные отказываться из страха быть отвергнутыми, стараются "соответствовать" и для этого сверх меры нагружают себя работой, стремясь ею укрыться от снedaющего их страха и разрываясь на части. В результате - все та же спешка, суета и страх. Некоторые, правда, после первых приступов паники сдаются и предпочитают отступить, старательно избегая "рискованных" ситуаций. Эти уходят в себя, теряют веру в свои силы и превращаются в пришибленных угрюмов с низкой самооценкой. Впрочем, кое-кто, напротив, с такой решимостью набрасывается на препятствие, что то и дело оказывается в затруднительном положении, поскольку соответствующей методикой по преодолению страхов не владеет. И получает в итоге то же, что и прочие - крушение надежд, усиление стресса и вероятности все новых и новых приступов паники.

### ***Коммуникативные факторы***

Кризисы общения, порождающие в душе напряжение, из-за которого и развивается панический невроз, после первого вашего приступа отнюдь не заканчиваются, а превращаются для вас в причину постоянного и все углубляющегося стресса. Сложности на работе или дома затягиваются и становятся трудноразрешимыми. Внутренний стресс (страх перед новым приступом паники) накладывается на внешний (на работе или дома), все сильнее сжимая пружину эмоционального напряжения и увеличивая риск повторения приступов паники. Пытаясь решить срочные проблемы на работе, больные постепенно отказываются от прочей деятельности - общения с друзьями и знакомыми, отдыха, занятий спортом. Вместо того чтобы отвлечься, отдохнуть, сходить куда-нибудь с супругом(ой), другом (подругой) или семьей, человек берет работу на дом, норовя таким образом "перевалить" через препятствие. Он не понимает, что, взваливая на свои плечи все большую нагрузку, загоняет себя все дальше в угол, где его уже ждут-дожидаются очередные приступы паники. А когда порочный круг замыкается, уже трудно понять, исходит ли стресс "снаружи" или же "изнутри".

### ***Физические факторы***

Приступы некоторых болезней, например гриппа, могут провоцировать страх и тем самым усиливать симптомы паники. Вирусные инфекции вызывают лихорадку, потливость, вялость, головокружение и слабость, поэтому их легко спутать с признаками усиливающегося страха. Как уже говорилось, при серьезных физических недугах панический невроз возникает довольно редко, но если такой недуг у вас обнаружили, его следует активно лечить.

Большинство физических факторов, приводящих к развитию панического невроза, способствуют и его углублению. Учащенное дыхание, о котором речь тоже уже шла, резко увеличивает вероятность повторения приступов, особенно у того, кто постоянно пребывает в тревожном и стрессовом состоянии. Вы слабеете здоровьем, теряете форму, плохо спите, - все это, нередко спровоцированное страхом перед приступами паники, лишь ухудшает положение. Жизнь в постоянной суете, спешке (например, вы не поднимаетесь по лестнице спокойно, а взбегаете, чтобы побыстрее попасть на рабочее место) приводит к перевозбуждению, от которого вы покрываетесь потом, тяжело дышите, а сердце высккивает из груди. Все эти признаки вполне можно ошибочно принять за симптомы паники; в результате ситуация кажется вам хуже, чем она есть. И вы, стремясь повысить свой "КПД", начинаете "гасить" эти симптомы алкоголем, лекарствами или иными стимуляторами. А злоупотребление всем этим только увеличивает вероятность обострения панического невроза, о чем не следует забывать.



Рис. 2. Что подкрепляет и углубляет панический невроз

#### ***4. Как лечить панический невроз и агорафобию?***

С начала 80-х лечение панического невроза сделало впечатляющие успехи. Глубокие теоретические и клинические исследования показали, что под тщательным наблюдением большинство панических невротиков успешно вылечивались. Исследования проводились среди больных с тяжелыми симптомами панического невроза, иногда отягощенного агорафобией, однако разработанные методики вполне подходят и для пациентов, страдающих менее острыми приступами паники. Методы, которые уже высоко оценены во всем мире, включают в себя как психологическую помощь, подпадающую под широкое понятие когнитивно-поведенческой терапии, так и лекарственную терапию, в частности, препаратами, известными как трициклики, и легкими транквилизаторами (бензодиазепиновой группы).

Когнитивно-поведенческому подходу к самообладанию посвящена часть 2 нашей книги. В этой же главе хотелось бы сперва несколько слов сказать о соответствующем медикаментозном лечении. Именно несколько слов, поскольку подробнее об этом вам следует поговорить со своим врачом. Потом речь пойдет о когнитивно-поведенческом подходе. К прочим методам лечения, широко применяемым повсюду, относится традиционная психотерапия, основанная на принципах психоанализа, семейная и некоторые новые виды психотерапии. Тем из читателей, кого эти методы интересуют, мы рекомендуем обратиться за консультацией к своему врачу или в районную психологическую службу.

#### **Медикаментозное лечение**

Специалисты по-разному относятся к тому, какие препараты и как применять для лечения панического невроза. Неоднократные исследования показали, что, к примеру, легкие транквилизаторы (известные как бензодиазепины) и трициклики (традиционно применяемые для лечения подавленных состояний) оказывают весьма благотворное действие и при симптомах паники. Терапевты, со вниманием относящиеся к тому, какие препараты и кому они выписывают, обычно обращают внимание на то, что:

- многие пациенты не желают принимать лекарства;
- лекарства имеют побочные действия, которые могут и сами вызывать какие-то нарушения;
- некоторые препараты после продолжительного применения приводят к зависимости, а симптомы лекарственного "похмелья" (отвыкания) способны породить "страх";
- лекарства сами по себе не помогают больному обрести контроль над недугом;
- после того как пациент перестанет принимать лекарство, может произойти рецидив заболевания;
- в отдельных случаях лекарство способно даже помешать попыткам выучиться методам самоконтроля.

Лекарства приносят пользу на короткое время, например, когда нужно снять острый страх, а больной не в состоянии заняться соответствующей психологической практикой или когда психологический подход пока неприменим. Тем не менее немедикаментозный подход к лечению панического невроза следует пробовать по возможности всегда, дабы снизить стремление пациента лечиться таблетками и потребность в них. А если же лекарства все-таки применяются, то делать это необходимо под неусыпным наблюдением опытного врача. Только тогда можно быть уверенным, что дозировка строго соблюдается,

что побочные эффекты будут своевременно обнаружены и, когда наступит время, препарат можно отменить.

## **Виды медикаментозного лечения**

### *Лечение трициклическими антидепрессантами (трициклики)*

Трициклики относятся к группе препаратов, которые поначалу применялись для лечения депрессии, но, как постепенно выяснилось, оказались эффективны и для других недугов, включая панический невроз, навязчивые состояния и хронические боли. Дональд Кляйн обнаружил, что трициклоимипрамин снижает симптомы панического невроза, а дальнейшие исследования выявили эффективность этого препарата и других трициклических и при лечении паники. Как оказалось, они усиливают деятельность некоторых веществ, вырабатываемых мозгом и называемых нейротрансмиттерами, с помощью которых сигналы передаются по нервам. Реактивация этих нервных путей успокаивает страхи и стабилизирует состояние больного.

Принимать лекарства следует на ночь, и дозу увеличивать постепенно. Благоприятное воздействие проявляется через 1-3 недели. К вероятным побочным эффектам относятся легкая заторможенность (почему и рекомендуется прием на ночь), сухость во рту, некоторое ослабление зрения (все видится слегка расплывчатым) и изредка головокружения при резком вставании. Порой больные паническим неврозом, принимая этот препарат, испытывают легкую встревоженность и напряжение. Побочные эффекты проходят, если дозу повышать очень постепенно, а зачастую - и сами по себе, после нескольких недель лечения. Для здоровых препараты эти безопасны, однако не годятся тем, у кого имеется базовое физическое заболевание, наподобие сердечной или почечной недостаточности. Ну, и, разумеется, ни в коем случае не следует превышать дозу или смешивать лекарство с алкоголем или другими препаратами.

Существуют и более новые препараты для тех же целей и того же назначения, т. е. усиливающие деятельность нейротрансмиттеров. К ним относятся ВИПСы (выборочные ингибиторы (замедлители) вторичного серотонина), например, флуоксетин, пароксетин и сертралин, а также ИМАО (ингибиторы моноаминоксидазы), в частности, моклобемид. Эти лекарства уже куда безопаснее для больных с физическим недугом, чем препараты старого поколения, да и побочных эффектов у них меньше. Их обычно принимают утром, поскольку в начале лечения они могут вызывать нарушения сна. Среди прочих возможных побочных эффектов - головная боль и тошнота, но в первые несколько недель они проходят. Препараты весьма перспективны, однако для подтверждения их пригодности к лечению панического невроза нужны дальнейшие исследования.

### *Бензодиазепины, или легкие транквилизаторы*

Эту группу препаратов, под общим названием бензодиазепины, чаще всего прописывают паническим невротикам. Лучше всего в этой группе изучено действие альпразолама, не менее эффективного, чем имипрамин. Конечно, и он не без побочных эффектов, к наиболее серьезным из которых относятся некоторая заторможенность и рассеяние внимания. Основной же недостаток - привыкание, иными словами, порой, чтобы получить тот же лечебный эффект, дозу со временем приходится увеличивать, а это уже означает зависимость и вероятность нежелательных последствий, если лекарство отменить слишком резко. Эти нежелательные последствия (лекарственное "похмелье") могут вызвать симптомы "паники" и помешать попыткам больного отказаться от препарата. Поэтому и уменьшать дозу следует под наблюдением опытного специалиста. Многие

врачи прописывают эти препараты далеко не каждому своему пациенту и лишь на короткое время" в качестве продолжительного лечения предпочитая все-таки, немедикаментозное.

### *Прочие препараты*

Порой, стремясь противостоять некоторым физическим симптомам паники, в частности, тремору (дрожь) и тахикардии (учащенному сердцебиению), врачи прописывают бета-блокаторы (которые обычно применяют при гипертонии и иных сердечных болезнях). На психологические симптомы, возникающие во время приступа паники, эти препараты практически не действуют, хотя некоторые пациенты считают, что лучше справились бы с приступом, будь физические симптомы менее выражены.

Еще одно средство, с успехом применяемое для лечения различных типов страхов, - буспирон, хотя его, скорее, можно назвать средством против "общих" страхов, нежели против именно паники. Поскольку эффект от него, как и от вышеописанных антидепрессантов, возникает не сразу, чтобы польза была максимальной, лечение следует продолжать в течение нескольких недель.

### **Психотерапия**

Для лечения панического невроза используются несколько психологических методик. В основе тех, что раскрываются в нашей книге, лежит когнитивно-поведенческая терапия, ибо именно она широко применялась в последние десятилетия, и исследования убедительно доказали, что именно ее методами - если их применять систематически - такие заболевания, как панический невроз и агорафобия, можно весьма успешно лечить. Серьезным преимуществом этих методик является то, что их легко приспособить к программе самопомощи, в которой основное внимание уделяется практике саморегуляции и умению контролировать свой страх.

Когнитивно-поведенческая терапия основана на принципах теории обучения, предполагающей, что различные типы поведения и сопутствующие им признаки развиваются в результате привычной реакции человека на внешние условия. Другими словами, определенным образом реагируя на внешний стресс, мы вырабатываем в себе определенную модель поведения - привычную реакцию, не всегда правильную. И эта выработанная модель поведения уже сама по себе способна вызывать симптомы какого-либо нарушения. Но привычку можно не только выработать - от нее можно и отучиться. И обучиться новой, более правильной и полезной: как справляться с трудностями, не навлекая на себя болезней, новых стрессов и трудностей. Вот когнитивно-поведенческая терапия и учит тех, кто страдает паническим неврозом и агорафобией, как себя вести в сложных ситуациях и как совладать со страхами, в этих ситуациях возникающими.

Как мы уже знаем, существует несколько видов обучения. Обучаясь без чьей-либо помощи, мы вырабатываем модель поведения, вызывающего симптомы страха. Может выработаться и условный рефлекс, если конкретная реакция, вроде крайнего страха, возникает всякий раз, как вы попадаете в конкретную ситуацию. Например, если в супермаркете вам не однажды доводилось испытывать панику, у вас вырабатывается условный рефлекс: заходя в супермаркет, вы сразу пугаетесь, даже если вам ничто не угрожает. Избегая неприятного места, вы избегаете и связанных с ним неприятных эмоций - страха. Облегчение, которое вы испытываете, побуждает вас избегать уже не только этого супермаркета, но и всех прочих магазинов, а там и просто людных мест, и вот агорафобия уже приняла вас в свои "теплые" объятия. Симптомы ее постепенно

начинают усугубляться, а от возникшего однажды стремления укрыться от мира очень трудно избавиться. Потому-то тренироваться нужно систематически и не один день. Метод носит название постепенного погружения, или методичной десенсибилизации. Состоит он в том, что больного очень постепенно подводят к пугающей ситуации, давая возникающим при этом ощущениям тревоги и страха время "осесть", утихнуть, прежде чем исчезнуть. Таким образом вырабатывается условный рефлекс с "противоположным знаком", то есть связь между ситуацией и реакцией страха разрывается, а данные обстоятельства или место начинают все больше ассоциироваться с ощущением непринужденности и успокоения. Торопиться, разумеется, не следует: такое преобразование требует времени и усилий, а ускоренное погружение в пугающую ситуацию способно, скорее, обострить страхи. Потому-то погружение и должно быть постепенным, неспешным, идти "от меньшего к большему", то есть от менее пугающих к более пугающим ситуациям. Чтобы достичь хороших результатов, тренироваться нужно постоянно: упражняясь лишь от случая к случаю, мы даем старым привычкам "лазейку".

В обучении важны также и наши внутренние мыслительные процессы, или механизмы познания (когнитивные). Для лучшего понимания этой формы обучения разберем модель А-В-С. А обозначает ситуацию, место или событие внешнего мира, В - наше восприятие этого события, С - нашу эмоциональную, или поведенческую реакцию. В соответствии с теорией познания критическим для обучения является компонент В: нередко депрессию или страх у нас вызывают не столько внешние обстоятельства, сколько наше восприятие происшедшего. Все мы по собственному опыту знаем, как по-разному люди реагируют на одно и то же событие. Если начальник мечет гром и молнии, то одним работникам тут же начинает казаться, что сердится он именно на них, что они чем-то провинились и впредь должны трудиться еще усерднее, дабы умиловить разгневанного шефа. Другие же попросту пожмут плечами и, подумав: "Видать, жена (муж) хвоста накрутила", отметут начальственный гнев как нечто, не имеющее к ним отношения. И можно заранее предсказать, что у первых чувство вины, беспокойства и страха возникнет и будет нарастать и укрепляться, а вторые станут себе преспокойненько работать дальше, дожидаясь, пока настроение шефа придет в норму.

Когнитивные методики помогают распознать, проанализировать и при необходимости изменить негативное восприятие событий или ситуаций. Как часто мы пугаемся того, что сами же себе и напроорочили: трясемся от страха в ожидании худшего. Другими словами, наше подсознание предупреждает нас о возможном стрессе или страхе или даже о приступе паники еще до того, как мы попадем в определенную ситуацию или место. В результате мы пугаемся заранее и норовим этого избежать. Постоянно отслеживая свои эмоции и стараясь изменить негативное мышление, мы можем уменьшить этот предварительный, преждевременный страх, способный перерасти в приступ паники, С помощью когнитивных методик можно также изменить и характерное для подобного мышления фатальное восприятие паники, благодаря чему и укорачивается продолжительность самого приступа, и снижается его воздействие на наше эмоциональное состояние.

Таким образом, когнитивно-поведенческая терапия позволяет тем, кто страдает приступами паники и агорафобией, не только точно распознавать и анализировать процесс возникновения симптомов, но и систематически отрабатывать методику контроля и предупреждения этих симптомов. Подходя к своему заболеванию как с когнитивной, так и с поведенческой точки зрения, больной обретает возможность победить недуг не одной, а сочетанием методик.

И в заключение перечислим принципы, коими следует руководствоваться, если вы хотите выздороветь:

- понять природу приступов паники и панического невроза, а также порочного круга "боязни страха" и "боязни болезни";
- научиться противостоять симптомам страха и приступам паники;
- систематически упражняться в умении из плохого добывать хорошее: бесплодные или фатальные размышления преобразовывать в позитивные, полезные;
- выработать определенное отношение к физическим симптомам, дающим толчок страху, и выучиться правильно оценивать истинный смысл этих ощущений;
- постепенно научиться "с открытым забралом" идти навстречу обстоятельствам, которых прежде избегали, стараясь уйти от агорафобии.

### **Комбинированная терапия**

Некоторым больным большой лечебный эффект может принести сочетание психологических методик (особенно когнитивно-поведенческой терапии) с соответствующей лекарственной терапией. Иной страдает столь острыми или частыми приступами паники, что при таком высоком уровне страха просто не способен сразу же применить на практике психологические методы. В подобных случаях стоит прибегнуть к кратковременному медикаментозному лечению, которое снимет острый страх и приведет больного в состояние, достаточно спокойное для восприятия когнитивно-поведенческой терапии. А потом уже можно, постепенно отменяя лекарства, оставлять одну лишь когнитивно-поведенческую терапию, с ее помощью закрепляя достигнутый успех.

### **Поможет ли лечение?**

Всем, кого мучает панический невроз, свойственно опасаться, что им уже никогда не выздороветь. Эти опасения сами по себе способны воспрепятствовать излечению. К счастью, более 80% больных (а по некоторым исследованиям и более) сообщают о значительном и устойчивом улучшении после применения когнитивно-поведенческой терапии. Другими словами, коль скоро больной паническим неврозом выучился контролировать и предупреждать приступы паники, то симптомы могут не посещать его довольно долго, даже многие годы. И пусть позже они все-таки проявятся, но уже куда менее остро, и контролировать их будет куда легче. Так что стоит помочь самому себе, надев узду на собственные страхи и выучившись ими управлять. Предупреждаем сразу: результат последует далеко не завтра - могут пройти годы.

### **5. Немного терминологии и определений**

Агорафобия как заболевание признана уже давно, а вот панический невроз ввели в Американскую классификационную систему - *диагностический и статистический перечень психических расстройств, издание третье (DSM-III)* - только в 1980 году. До того его считали разновидностью невроза страха, включающего в себя самые разные типы страхов.

### **Определение приступов паники и панического невроза**

В соответствии с последним, четвертым, Изданием DSM (DSM-IV) необходимо проявление не менее четырех из тринадцати перечисленных симптомов, чтобы вам диагностировали приступ паники (*см. табл. 1*). У большинства больных этих признаков бывает, конечно, более четырех, к тому же у некоторых в разных обстоятельствах возникают разные симптомы. Чтобы "соответствовать" критерию панического невроза, больной должен страдать регулярными приступами паники и еще не менее месяца испытывать страх перед очередным приступом (*см. табл. 2*).

## Определение агорафобии

По классификации Американской психиатрической ассоциации, панический невроз нередко сопровождается агорафобией. Характерные признаки агорафобии перечислены в *табл. 3*. У некоторых агорафобия может развиваться как самостоятельное заболевание, даже без малейших симптомов панического невроза, или они могут страдать каким-либо иным основным расстройством, наподобие депрессии.

*Табл. 1. Определяющие признаки приступов паники*

Приступом паники называется обособленный период острого страха или дискомфорта, во время которого четыре (или более) из нижеперечисленных симптомов развиваются внезапно и резко, достигая пика в течение десяти минут:

1. Учащенный пульс, сильное сердцебиение.
2. Потение.
3. Дрожь или озноб.
4. Ощущение, что не хватает воздуха, удушье.
5. Одышка, учащенное дыхание.
6. Боль или дискомфорт в груди.
7. Тошнота, недомогания в брюшной полости.
8. Головокружение, общая слабость, предобморочное состояние.
9. Утрата ощущения окружающей реальности или собственного тела.
10. Боязнь потерять самообладание или сойти с ума.
11. Боязнь умереть.
12. Парестезия (онемение, жжение, зуд, ползание мурашек).
13. Ощущение то жары, то холода, "приливы".

Источник: Издание Американской психиатрической ассоциации, DSM-IV. 1994.

*Таблица 2. Определяющие признаки панического невроза*

Налиествовать должны как (1), так и (2):

1. Рецидивирующие внезапные приступы паники (см. табл. 1) и
2. Как минимум один подобный приступ должен в течение месяца (или более) сопровождаться одним (или более) из нижеперечисленных симптомов:
  - (а) постоянным страхом перед новым приступом;
  - (б) беспокойством о последствиях приступа (страх сердечного приступа, утраты самоконтроля, "безумия");
  - (с) существенными изменениями в поведении, связанными с приступами.

Источник: Издание Американской психиатрической ассоциации, DSM-IV. 1994.



*Табл. 3 Определяющие признаки агорафобии*

Страх оказаться в месте или обстоятельствах, из которых трудно (или неловко) сбежать, или в которых, в случае приступа паники, помощь может оказаться недоступной. Стремление подобных ситуаций избегать, а при невозможности - выраженное недоумение, либо страх перед вероятным приступом паники, либо настоятельная потребность в сопровождении.

Источник: Издание Американской психиатрической ассоциации, DSM-IV. 1994.

### **Насколько распространены панический невроз и агорафобия?**

Почти 10 процентам всего населения хотя бы раз в жизни доводилось испытывать внезапный приступ паники. Примерно 2-6 процентов (цифры могут различаться) порой страдают паническим неврозом. Около двух третей пациентов - женщины. Почти у 60 процентов больных панический невроз сопровождается агорафобией.

Панический невроз может возникать в любом возрасте, но чаще всего развивается между 25 и 29 годами. Многие больные вообще не обращаются за помощью к врачам, те же, кому все-таки приходится, обычно делают это ближе к 35 годам.

### **Паника, агорафобия и прочие неврозы страха**

Приступы паники могут случаться в особых ситуациях и вызываться разными неврозами страха. К примеру, симптомы паники могут развиваться, когда человек сталкивается с особыми предметами или обстоятельствами (пауки, высота, полет в самолете), которые вызывают в нем специфическую фобию. Те, кто страдает социофобией, испытывают острое беспокойство, если на них пристально смотрят (когда приходится произносить речь или есть на людях). Страдающие навязчивыми неврозами впадают в тревожное состояние, если опасаются испачкаться или лишены возможности выполнить какие-то привычные действия (умыться, что-то подсчитать или проверить). Те, у кого развился синдром посттравматического стресса могут, оказавшись в ситуации, напоминающей пережитую травму, начать испытывать страх (от легкого до острого).

Синдром, известный как невроз неопределенного страха (ННС), и панический невроз нередко бывают связаны. ННС - это такое состояние, когда человек чрезмерно или совершенно безосновательно тревожится по самым разным поводам, причем практически непрерывно. В чистом виде он не подразумевает острых приступов паники. И хотя два состояния зачастую накладываются друг на друга, исследователи выявили и отличие между ними, основанное на истории семьи, наследственных чертах характера, поведения и реакции на специфическое лечение.

Несмотря на то что все эти состояния принадлежат к "семейству" неврозов страха и могут сосуществовать или сочетаться в одном и том же человеке, диагностировать их, стараясь определить, какое доминирует, следует с осторожностью. Методики преодоления стрессов общего характера пригодны и для большинства видов страха, однако становится

все очевиднее, что каждому невроту нужна своя техника. Иными словами, чем точнее диагноз совпадает с методом борьбы со стрессом тем лучше эффект.

Внимательно прочитав программу самопомощи для больных паническим неврозом и агорафобией, изложенную в *части 2*, вы можете считать для себя полезным узнать побольше о лечении симптомов страха и стрессов общего характера. Тогда вам лучше обратиться к специальной серии книг по самопомощи в преодолении стрессов, сходить на консультацию к своему врачу либо в местную службу психологической помощи за иными программами.

## **Практическая часть**

### **Как отразить приступ паники: руководство по самопомощи**

#### **Введение**

*"Поначалу-то, когда приступы только начались, я все мала - само пройдет. Но когда минуло несколько месяцев, ничего не изменилось, я начала понимать - с этим нужд что-то делать. Никогда не думала, что это может потребовать лечения у психолога. Симптомы казались такими физическими, словно у меня сердечный приступ или нечто подобное Я и хотела быстренько подлечиться: найти способ поскорее избавиться от этих приступов".*

*Лоррен*

Существует несколько методик, которыми можно пользоваться, чтобы контролировать и даже снимать приступы паники. Одним больным и в голову не приходит, насколько доступны и эффективны такие методики. Другие же бросают занятия, поскольку их старания не получают поддержки или кажутся им безрезультатными.

#### **Отношение к самопомощи**

Крайне важно понимать, что обрести эффективные навыки противодействия панике - возможно. Наставником в этом может послужить и книга, наподобие нашей; некоторым, правда, полезнее сочетать самопомощь с квалифицированной помощью психолога или психиатра. Но в любом случае, книга - это первый шаг на пути (и отнюдь не коротком) борьбы с приступами паники и агорафобией, вне зависимости от того, понадобится ли в дальнейшем помощь врача.

#### **Кому может помочь это руководство?**

Довольно большому кругу людей, заинтересованных в том, чтобы побольше узнать о паническом неврозе и агорафобии. В принципе читателей, которые найдут эту книгу полезной, можно разделить на четыре группы:

1. Те, кто в настоящее время страдает приступами паники (с агорафобией или без) и стремится овладеть специальными навыками борьбы со страхами. Некоторым из них этой книги может оказаться вполне достаточно, чтобы обрести необходимую степень умения. Тем же, кто уже вовсю работает по какой-то программе, эта книга, вполне возможно, сослужит дополнительную службу в индивидуальном или групповом лечении.
2. Те, кто страдал приступами паники в прошлом и хочет обучиться профилактическим методикам, дабы уметь предупреждать симптомы. Умение как можно раньше "ухватить"

симптом и не позволить ему развиваться придает экс-больным уверенности в собственных силах и способности предупредить рецидив.

3. Те, кто уже знаком с основными принципами противодействия страхам, но пока еще не привел свои навыки в стройную систему. Если заниматься от случая к случаю или спустя рукава, то никакие навыки пользы не принесут. Шестиэтапная программа, предлагаемая в нашей книге, обеспечивает методику преодоления и предупреждения приступов паники.

3. Родные и друзья больных, стремящиеся лучше понять сущность панического невроза. Наши близкие часто хотят нам помочь, да не знают, чем, ибо не имеют представления о нашем недуге. А между тем искренняя помощь друзей и родных многое способна сделать, ибо каждый больной нуждается в конструктивной поддержке и совете.

### **Кому следует искать дополнительной помощи?**

Книга эта поможет не всем, страдающим симптомами паники: некоторым все-таки потребуется дополнительная помощь. В частности, особое внимание может понадобиться шести группам больных:

1. Тем, у кого имеется редкое физическое заболевание, способное вызывать приступы "паники". Наше руководство предназначено для лечения приступов паники, в основе которых лежат психологические факторы (стрессы). В час-ти 1 речь уже шла о недугах, которые хоть и редко, но могут вызывать симптомы, похожие на панику (симптомы "паники"). При малейшем подозрении на подобное заболевание обращайтесь к своему врачу.

2. Глубоким агорафобам, особенно если невроз симпто-мами паники не сопровождается. Таким больным нужна самая тщательная диагностика и самая серьезная помощь квалифицированного психиатра. Наша же книга - для тех, кто страдает именно паническим неврозом, лишь порой (да и то не всегда) осложненным некоторой степенью агорафобии. Так что, если ваша главная проблема - неодолимое стремление избегать каких-либо мест или ситуаций, лучше обратитесь к своему врачу или в местную психологическую службу.

3. Тем, кто погружен в жестокую депрессию, связанную с паническим неврозом, но по каким-то причинам не может найти в себе силы заниматься по книге самостоятельно. Таким, возможно, сперва придется пройти курс лечения депрессивного состояния, а уж потом приступать к активным занятиям по выработке навыков борьбы с такими симпто-мами страха, как приступы паники. Тем, кто склонен к депрессии, может понадобиться медикаментозное лечение антидепрессантами, дабы настрой их улучшился и они смогли бы хорошенько сконцентрироваться на программе. В конце книги приводятся краткие рекомендации по про-тиводействию депрессии.

4. Тем, кому не хватает уверенности в собственных силах для самостоятельной работы и кто по этой причине с самого начала сочтет нашу программу самопомощи недостаточной. Если к упражнениям по предложенной методике отнестись без достаточного интереса и энтузиазма, достойных результатов не будет. Раз уж вы сомневаетесь в себе, лучше сперва поработать с психотерапевтом: возможно, тогда вы сможете мобилизовать волю, необходимую не просто для занятий по программе, а и для достижения определенных перемен.

5. Тем, кто стоически не желает ничего менять в своем образе жизни. Порой, особенно когда панический невроз уже расцвел пышным цветом и человек с ним вроде бы даже сжился и приспособил к нему все свои привычки, вдруг выясняется, что для выздоровления-то необходимо все перестроить. Человек видит в этом угрозу своему сложившемуся образу жизни и начинает активно сопротивляться. Да, случается и такое: панический невроз и агорафобия становятся стилем жизни, изменить который нелегко. И здесь опять пользу может принести тщательный пересмотр искренности (и истинности) стремлений к переменам, проводить который следует с помощью специалиста.

6. Тем, у кого приступы паники и агорафобия являются лишь частью более серьезных эмоциональных, личностных или межличностных проблем. К примеру, человеку, если он привык "снимать" стресс таблеткам и или алкоголем и начал уже этим злоупотреблять, следует прежде избавиться от этой зависимости, а уж потом браться за панический невроз. Да и тому, кто страдает не только приступами паники, но и серьезным душевным расстройством, например, находится в состоянии глубокой депрессии или психоза, наша книга поможет мало, а нужна основательная помощь психиатра.

### **Первые помехи**

Своего противника следует знать в лицо: необходимо иметь представление о тех препятствиях, которые способны свести на нет наши усилия, чтобы с успехом их преодолеть.

#### *Боязнь перемен*

В предложенной вашему вниманию шестиэтапной программе даются рекомендации по изменению жизни в той ее части, которая связана с возникновением и развитием приступов паники и агорафобии. Многим подобные перемены в жизни и распорядке дня могут показаться пугающими. Им может показаться более безопасным оставить все как есть. И то верно - ведь при одной только мысли о каких-то переменах их страх подпрыгивает до небес! Так вот, необходимо уяснить себе: пусть ограничения (старания не выбираться "в город" или не ездить на поезде) делают пока вашу жизнь более "спокойной", но это ненадолго. Со временем подобные ограничения напрочь выбьют вас из колеи!

#### *Отсутствие поддержки*

Порой вашему искреннему намерению заняться программой самопомощи препятствуют скептически настроенные друзья или родные, порой - и просто знакомые или окружающие, с ходу отвергающие мысль, что подобная книга способна помочь. Близкие могут проявлять чрез-мерную осмотрительность или заботу о вас, а могут и страшиться перемен, которые в их жизнь внесет ваше выздо-рвление. В общем, по какой бы причине вы ни остались без поддержки, важно понимать, что выбор всегда остается за вами, это - ваше право и свободное решение. И хотя помощь и понимание близких никогда не бывают лишними, но и их отсутствие не должно влиять на ваше намерение: совершенно необязательно заручаться поддержкой всех без исключения, чтобы приступить к программе самопомощи.

#### *Окончательное решение*

Для начала, наверное, стоит подсчитать, какую пользу и какие неудобства принесет вам преодоление приступов паники и агорафобии. Возьмите лист бумаги и начертите таблицу,

куда будете заносить все предстоящие жизненные перемены и оценивать их от -10 до +10 по степени их важности для вас. Соответственно, -10 будет означать крайнюю отрицательность (а значит, и нежелательность) данной перемены, 0 - полную несущественность, +10 - максимально желаемый и нужный эффект. Пример приведен в табл. 1.

Польза от перемен	Влияние на образ жизни (от -10 до +10)	Последствия неизменности	Влияние на образ жизни (от -10 до +10)
Теперь в состоянии ходить в магазин без сопровождения	+7	Приходится всегда ждать, пока кто-нибудь (мама или друг) смогут пойти со мной	-3
Могу устроить с друзьями веселую вечеринку	+8	Совершенно не выношу шумного общества приятелей	-4
Теперь могу найти работу	+9	Вынужден сидеть целыми днями дома, уткнувшись в телевизор	-5
Могу отправиться с друзьями в кино	+5	Дожидаюсь, пока появится видеокассета с этим фильмом	-4

Табл. 1. Оценка пользы перемен

Подобное оценивание, помимо всего прочего, послужит вам еще и напоминанием о том, почему же так важно на-учиться преодолевать приступы паники и агорафобию. А перечитывание поможет вновь поверить и в себя, и в про-грамму, когда порой случится подумать, а не слишком ли велики усилия, которые приходится предпринимать. Или когда ход тренировок вдруг на время застопорится.

Преодоление приступов паники следует рассматривать как занятие, весьма достойное и крайне необходимое, не менее важное, чем любое другое дело вашей жизни, напри-мер, карьера, получение диплома или забота о семье. Конечно, многие из тех, кто стремится избавиться от присту-пов паники и агорафобии, желал бы "волшебного исцеле-ния" или "чудодейственной пилюли", которую проглотил - и здоров, и никаких тебе симптомов страха и прочих непри-ятностей. Когда б это было так легко, неужто б вы читали эту книгу! Нет, борьба с паническим неврозом и/или агорафо-бией требует времени, серьезного труда и целеустремленно-сти. Если вы готовы подниматься по этой лестнице без пе-рил, настойчиво переходя (а временами и переползая) со ступеньки на ступеньку, каждый, пусть и маленький, успех воспринимая как шагок к вершине, к здоровью, то - мило-сти просим: мы с радостью поможем вам и вместе будем до-биваться успеха.

### Временные заминки

Ход любой лечебной программы может неожиданно за-стопориться. Поначалу бывает трудно отслеживать все ис-точники стрессов и все спусковые механизмы приступов паники. Мелкие стрессы порой следуют друг за другом так быстро, что сложно "ухватить", какие именно перемены каждый вносит в ежедневную жизнь. А вот даже одно круп-ное событие - смерть родного человека, серьезная болезнь близкого друга - способно вызвать рецидив приступов паники и агорафобии. Кроме того, случаются в жизни каж-

дого и такие моменты, когда некоторый регресс попросту неизбежен. К примеру, перегрузки на работе, плохой сон, вирусные инфекции вполне могут дать вспышку симптомов страха. Если подобные стрессы происходят до того, как вы овладели нужными навыками их преодоления, то справиться с ними куда труднее.

Ваше отношение к этим мелким препятствиям оказыва-ет самое непосредственное и нешуточное влияние на грядущие успехи. Если даже пустячная неудача полностью деморализует вас и толкает к мысли все бросить, потому как - бессмысленно, то знайте: вы рискуете еще сильнее увязнуть и в агорафобии, и в своей зависимости от близких. Помните: в любом плохом заложено зерно хорошего. И стоит воспользоваться случившейся задержкой (которая тоже - стресс), чтобы закрепить уже обретенные навыки, скажем, в новых ситуациях и таким образом научиться смотреть на новый тип стресса не как на катастрофу, а как на вызов ва-шей целеустремленности.

### *Неожиданное желание все бросить*

В какие-то моменты подобное желание посещает практически каждого, кто занялся этой программой. Отступить и, спрятав голову под крыло, вернуться к прежнему, привычному образу жизни, каким бы ограниченным он ни был, ка-жется нам тогда уютнее и безопаснее, нежели, согнувшись под бременем усилий, карабкаться тропами стараний на ка-жущуюся столь недостижимой вершину выздоровления.

Если такое желание посетило и вас, попробуйте следующее:

- перечитать свою таблицу "Оценка пользы перемен" (табл. 1), дабы напомнить себе, что продолжать все-таки стоит;
- поговорить с единомышленником, близким для вас че-ловеком о преимуществах умения справляться со стра-хами, чтобы опять-таки напомнить себе о некоторых доводах за продолжение программы;
- осознать, что перерыв в программе еще не конец света, и принять зрелое решение добровольно вернуться к пре-дыдущему этапу, когда ощутите готовность вернуться; о признаться, что вы в своем стремлении к успеху зато-ропились, пустились "галопом по европам", не прора-ботав толком предыдущие этапы. Между тем как не-спешное, пусть и кажущееся замедленным продвиже-ние от этапа к этапу только помогает хорошенько усво-ить и закрепить уже полученные навыки;
- пустить в ход воображение и во всей красе представить свою дальнейшую жизнь без паники, полную возмож-ностей идти куда вздумается. Желание продолжить за-нятия не замедлит возродиться в вашей душе.

### **Самоанализ, сводящий на нет ваши усилия**

Время от времени перед вашим мысленным взором, насмешливо кивая вам как старому знакомому, встают одни и те же вопросы, не получающие ответа, зато с легкостью сводящие к нулю ваши усилия и уверенность в себе. Поэтому стоит с самого начала попытаться рассмотреть их поближе.

Отчего мне не удастся просто взять и перестать паниковать?

Этот вопрос регулярно задает себе каждый, страдающий паническим неврозом. Первый приступ паники может возникнуть вроде бы на пустом месте. Однако важно понимать: ничто в этом мире не случается без причины, и если мы ее не видим и не ощущаем, это не означает, будто ее нет. Просто незаметные и незначительные, казалось бы, стрессы откладывались в вас по песчинке, по камешку да по кирпичику много месяцев, а то и лет.

А потом - хлоп, и какая-нибудь совсем уж неприметная соломинка, словно верблюду из поговорки, переломила хребет вашему душевному здоровью. Ведь ваше тело с его физиологическими процессами приспособлялось к все увеличивающейся степени вашего эмоционального напряжения постепенно. И так же постепенно вырабатывалась "привычка" к панике. То есть тело привыкло жить, не только постоянно балансируя на грани, за которой срабатывает реакция "дерись или удирай", но то и дело срываясь за эту грань. И теперь, когда "привычка" уже закрепилась, потребуется время, чтобы переключить ваше тело на работу в нормальном режиме, на обычном уровне напряжения, чтобы эта реакция включалась там и тогда, где и когда ей положено природой. Вот потому-то вы и не можете попросту "взять да и решить" не паниковать больше: должна произойти физическая "перестройка" вашего организма.

Надежда, будто приступы паники можно прекратить волевым усилием, не только безосновательна, но и вредна, поскольку играет роль кнута, которым больной, стремясь поскорее поправиться, сам себя понукает, создавая ненужное напряжение. Одна лишь воля, без навыков применения соответствующих методик, успеха, увы, не гарантирует. Более того, подобные надежды, оказываясь, естественно, несбыточными, ведут лишь к разочарованиям и самообвинениям, немало прибавляя к уже имеющимся стрессам. Которые, в свою очередь, только подливают масла в огонь возможных приступов паники, ослабляя вашу и без того невеликую силу духа.

Почти каждый, кого мучают приступы паники, даже годы спустя помнит свои ощущения во время самого первого приступа. Это - сильнейшее переживание, которое делает больного крайне чувствительным к любому ощущению, хотя бы тенью напоминающему о том, первом приступе. Пытаться забыть - труд тяжелый, а главное, напрасный. Лучше оставить эти воспоминания в прошлом, откуда они уже не смогут больше "укусить".

Частые приступы паники подрывают уверенность в себе, так что через какое-то время вы начинаете каждую секунду с тревогой озираться: "а как я выгляжу в глазах окружающих?.. не попал ли в глупое или смешное положение?..". Пустяковая прежде задача - проехать по перегруженному шоссе, дождаться автобуса на остановке или купить билеты в кино - превращается в суровое испытание. Вдруг оказывается, что вы совершенно беспомощны и ни к чему не способны и во многом вам приходится полагаться исключительно на других. Чтобы обрести прежнюю уверенность в себе, нужно время и терпение: ведь свои страхи вы пытаетесь преодолеть с осторожностью и оглядкой. Как и во всем, одни попытки будут успешными, другие - нет. И, в конце концов, по мере того, как число успешных попыток будет расти, будет возвращаться и уверенность в себе. Но, повторяем, нужно запастись терпением: процесс постепенный.

### *Почему я стал другим?*

Вы замечаете, что с тех пор как стали случаться приступы паники, ваши отношения с близкими изменились. И зачастую, увы, не в лучшую сторону. Супруг(а), дети или друзья обращаются с вами по-иному: опасаясь, как бы вы не попали в какую-нибудь неприятность, они уже не могут, как прежде, спокойно уйти из дому. Некоторые знакомые, да порой и друзья, просто "растворяются в тумане". Родные начинают давать кто незатейливые, кто глубокомысленные "советы", а то и угрозами пытаются заставить вас побороть свой страх и странную, все возрастающую "нелюдимость". И, кстати, многие, излечившись от страха и приступов паники, замечают, что близкие-то относятся к ним по-прежнему, словно к больным. Чаще всего так бывает, когда родным пришлось менять и свою жизнь, приспособив ее к распорядку больного. Чтобы друзья и родные переменились в отношении к вам, им также потребуется время и терпение.

Впрочем, не все последствия панического невроза и агорафобии негативны. Нередко экзальтированные проявляют немалую чувствительность к чужим недомоганиям и стрессам и способны куда лучше понять чужие сложности и страхи. Они-то как раз чаще всего и могут оказать собрату по несчастью плодотворную помощь и дать действительно мудрый совет, как управиться со страхом.

Многие навыки, используемые для преодоления приступов паники и агорафобии, применимы и к иным заболеваниям стрессового происхождения. Навыки эти, помимо всего прочего, могут принести вам неоценимую пользу и впоследствии, когда доведется столкнуться с какой-нибудь еще стрессовой ситуацией.

### **Немного о программе самопомощи**

Приведенная в нашем руководстве программа предназначена для выработки основных навыков противодействия приступам паники и преодоления симптомов агорафобии. Эффективность предложенных методик доказана исследованиями и клиническими экспериментами, проводившимися в течение нескольких лет. Спектр навыков, представленных в программе, достаточно широк, чтобы каждый мог выбрать для себя подходящий, поскольку единого, универсального "набора" просто не может быть. И лучше не торопиться с выводами о том, насколько полезным оказался для вас тот или иной этап, пока вы какое-то время не потренируетесь в выбранных методиках. Как и любые навыки, овладение методиками борьбы со страхом требует времени, а потому и о пользе их нельзя судить сразу. Большинство "проходит" программу за 6-8 недель. Но это только основа, ориентир, и главное - систематически прорабатывать все шесть этапов и не переходить к следующему этапу, пока вы не овладели предыдущим и хорошенько не напрактиковались в нем. Важна также не скорость, а неуклонность, доскональное понимание и тренировка в навыках, независимо от того, сколько на все это уйдет времени.

### **Как пользоваться руководством**

Для начала лучше всего просто ознакомиться со всеми шестью этапами, чтобы получить общее представление об описываемых задачах и навыках. Тогда программа покажется вам уже не столь устрашающе сложной и вы перестанете опасаться того, что там, за ее горизонтом. После такого первичного ознакомления приступайте к самим этапам, поочередно и сперва внимательно вчитываясь во все предлагаемые задачи и упражнения. Но прежде чем переходить к следующему, убедитесь, что уловили смысл и предназначение предыдущего этапа и можете спокойно, не насилуя себя, практиковать все приведенные в нем технические приемы. А отработав шесть этапов полностью (и, возможно, не один раз), вполне вероятно, пожелаете перечитать руководство, дабы закрепить новообретенные навыки.

### **Как привлечь помощника**

В работе над программой вам может понадобиться надежный помощник-единомышленник. В его присутствии вам будет легче тренироваться и отрабатывать обретенные навыки и не отступать от решения пройти программу до конца. В трудную минуту он поможет преодолеть временное уныние и искушение все бросить. Он (или она) станет взволнованным свидетелем ваших успехов, особенно когда вам самому они будут не так-то и заметны. А может настать и такой момент, когда для полного выздоровления вам понадобится тренировка в полном уединении. К такому вам с помощником нужно не только обоим быть заранее готовыми, но и регулярно обсуждать положение, чтобы этот момент "уединенности" не пропустить.



**Этап 1.** Осознать, что вас одолевают тревоги и страхи, и распознать механизм паники (выучиться безошибочно отличать физические симптомы паники от психологических и внутренние источники стрессов от внешних).

\*

**Этап 2.** Определить жизненные факторы, которые могут способствовать развитию страхов

и приступов паники

(изменить свою жизнь так, чтобы уменьшить вероятность при-ступов паники).

\*

**Этап 3.** Контролировать приступы паники  
(обучиться технике контроля и снятия приступа паники).

\*

**Этап 4.** Изменить негативный (беспомощный) образ мышления  
(выучиться распознавать, опровергать и изменять свои отрицательные мысли и эмоции).

\*

**Этап 5.** Снизить чувствительность к физическим ощущениям  
(выучиться не страшиться "нормальных" физических ощущений).

\*

**Этап 6.** Применять полученные навыки на практике  
(для преодоления агорафобии и выработки нового образа жизни).

Рис. 1: 6 этапов программы самопомощи, изложенные в данном руководстве

*Шесть этапов - вот они:*

На **этапе 1** вы научитесь "узнавать в лицо" именно свои симптомы стрессов и определять те механизмы, которые "запускают" в вас приступы паники. Главная цель этого этапа - выучиться отслеживать симптомы так, чтобы точно знать, какие из них порождены действительно страхом, а какие - "страхом" и иными причинами.

**Этап 2** сконцентрирован на тех факторах вашей жизни, которые увеличивают риск возникновения приступов паники. На этом этапе анализируется, в частности, то, как вы питаетесь, спите и умеете ли отдыхать (расслабляться) и как все это влияет на ваше душевное здоровье.

На **этапе 3** вводятся некоторые специальные техники, помогающие контролировать приступы паники и прочие симптомы страха. Выучившись этому, вы станете более уверены в себе и сможете хотя бы пытаться противостоять ситуациям, которых прежде избегали.

На **этапе 4** рассматриваются модели негативного мышления, способствующие появлению симптомов страха. Ведь наши мысли и отношение к себе, собственному физическому самочувствию и внешним событиям оказывают самое непосредственное влияние на наши ощущения, восприятие и поведение. Сомневаться в этом уже не приходится. Меняя это отношение, мы меняем и все остальное - начинаем по-другому воспринимать себя, свою жизнь и чувства, тем самым воздействуя и на степень испытываемых страхов и стрессов.

На **этапе 5** анализируется то, каким образом физические ощущения "включают" тревожные мысли и увеличивают риск обострения паники. Умение безошибочно распознавать такие ощущения помогает снизить этот риск.

**Этап 6**, последний, ставит основной задачей применение полученных навыков в самых разнообразных ситуациях для преодоления агорафобии и выработки нормального, здорового образа жизни. Умение контролировать страх и одолевать панический невроз означает куда больше, нежели просто держать все эти симптомы в узде. На самом деле это - уметь наслаждаться жизнью во всей ее полноте, не содрогаясь от вечного страха перед очередным приступом паники. В конце каждого этапа приводится обзорный раздел, который поможет отслеживать свои успехи на этой стадии и задавать темп на следующую. Возможно, вам понадобится перечитать какие-то разделы или повторить какие-то упражнения, прежде чем двигаться дальше.

### **Несколько советов по снятию симптомов страха**

Перед тем как приступать, обдумайте то, о чем сейчас пойдет речь. И, кстати, полезно было бы перечитывать этот раздел перед каждым новым этапом.

#### *Нормальный страх и паника*

Цель нашей программы - помочь вам избавиться от приступов паники, которые налетают, когда вы ходите по магазинам, ведете машину или стоите в очереди в банке. Однако ведь существуют обстоятельства, при которых испытывать ощущения, идентичные панике, вполне нормально. Например, некоторые аттракционы, вроде катания на американских горках или прыжки с высоты (так называемая тарзанка), приводят человека в состояние сильного возбуждения, вызывая ощущения, весьма напоминающие панику. Кое-кто даже верещит - но от удовольствия! Сильное напряжение временами - тоже нормально и даже необходимо, когда, к примеру, нужно на "отлично" сдать экзамен или с блеском произнести речь. А если вы окажетесь перед мчащимся грузовиком, то вас таким страхом или напряжением окатит, что поджилки задрожат - и это тоже нормально: естественная реакция "дерись или удирай", о которой речь шла раньше. Даже овладев всеми предложенными техниками по контролю и снятию симптомов страха, вы не сможете избавиться от этих сильных эмоций в ситуациях, когда они естественны и предусмотрены природой. Об этом следует помнить: в вашу задачу не входит устранить все симптомы всяческих страхов. Цель должна быть реальной - вам нужно научиться справляться с конкретным страхом и преодолевать приступы паники.

### **Как не дать приступу страха и паники развиться**

Очень многим легче остановить приступ паники в начале, чем пытаться прекратить, когда он уже в разгаре.

При первых же признаках паники незамедлительно применяйте уже знакомые вам методики. Со временем и при регулярной тренировке эти навыки будут включаться почти автоматически, так что контролировать симптомы до того, как они обострятся, постепенно станет все легче и легче.

### **Несколько слов в заключение**

*"Не перестаю удивляться - как просто оказалось делать то, чего я прежде так страшилась. После того как я снова начала выбираться из дому, в жизни наступило столько перемен. Я снова могу водить машину, навещать друзей, забирать детей из школы, ходить по магазинам. А замечательнее всего то, что начала подыскивать себе работу, чего всегда безумно хотела, но о чем даже и помыслить не могла из-за этих ужасных приступов. Отношения с мужем наладились, поскольку мы уже не ссоримся из-за моей беспомощности. Теперь даже хожу с подругами в клуб по средам. Я снова живу,*

*а не существую".*

*Джоан*

Старайтесь ни на минуту не забывать о том, что взяли за эту программу. Ради себя самого, ради будущей нормальной жизни, ради своих близких. Будут случаться моменты, когда вам захочется сдаться и все бросить. Тогда, в периоды спада, представляйте себе те светлые перемены в жизни и отношениях с окружающими, которые ждут вас там, на том берегу темной и мутной реки под названием "Панический Невроз и Агорафобия".

## **Этап 1**

### **Осознать, что вас одолевают тревоги и страхи, и распознать механизм паники**

Вам, много лет испытывавшим симптомы страха, необходимость что-то там распознавать может показаться странной. Многие полагают, будто могут с ходу отличить симптомы страха от "страха", вызываемого физическим недугом, однако и это не всегда так, и некоторые все-таки путают. Например, человек, страдающий приступами паники, нередко считает, что боли в груди или одышка связаны с физическим заболеванием. А эти симптомы, как ни трудно, в такое поверить, вызываются как раз страхом. Кроме того, симптомы страха могут возникать вроде бы "из ничего", а на самом деле из-за стрессов, которые мы не осознаем, и потому приступы кажутся нам признаками физической болезни.

Особенно характерно такое мнение для панических невротиков. Из-за таких симптомов, как тяжесть в груди, затрудненное дыхание или странное ощущение нереальности, человеку мнится, будто у него болезнь сердца, удар или даже опухоль мозга. Больные могут делать множество анализов, проходить самые разные обследования, пытаться определить физиологическую причину этих симптомов. Отнюдь не редкость для них оказываться на больничной койке с подозрением на инфаркт или инсульт.

### **Уточнение симптомов паники**

И откуда больному в таком случае знать, испытывает ли он симптомы паники или же физического недуга? Врачи, ставя диагноз, распознают болезнь по совокупности определенных постоянных симптомов. Точно так же и мы распознаем свои эмоции по совокупности определенных постоянных переживаний и ощущений. К примеру, когда мы гневаемся или злимся, нас кидает в краску, челюсти сжимаются, дыхание перехватывает, а в голове теснятся враждебные, недружелюбные мысли. Впадая в депрессию, мы не можем сосредоточиться, плохо спим, быстро устаем, а в мыслях - сплошная тьма и пессимизм. Разумеется, ни "комплект" чувств, ни их глубина не одинаковы для всех. Порой и у одного и того же человека ощущения могут слегка различаться. Тем не менее когда некое эмоциональное состояние развивается в серьезную болезнь, определенной совокупности достаточно стойких и последовательных симптомов хватает, чтобы поставить диагноз.

В качестве упражнения попытайтесь составить для себя такую обобщенную совокупность симптомов, испытанных прежде, когда вы были угнетены или подавлены.

*Совокупность ваших симптомов при депрессии:*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_

Распространив это упражнение на симптомы страха, можно проанализировать и эту совокупность, характерную для людей, испытывающих стресс или тревогу. И опять-таки необходимо помнить, что мы непохожи друг на друга и для каждого совокупность симптомов немного различна.

Мысленно вернитесь к последнему своему приступу паники и, припомнив свои ощущения, заполните приведенную ниже табличку.

*Ваши основные симптомы паники:*

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_

Заполнив таблицу, попытайтесь вспомнить последние три раза, когда вы испытывали этот комплекс симптомов. Всякий ли раз вы при этом считали, что страдаете физическим заболеванием? Оказывались ли сбиты с толку этими симптомами или же сразу понимали, что они - результат страха? Когда такие же симптомы возникнут в следующий раз, постарайтесь не забывать, что они свидетельствуют страхе, а не о серьезной физической болезни.

*Распознавание и отслеживание механизма паники*

Настоятельно рекомендуем последить за приступами паники, которые во время работы над программой все же будут вас иногда посещать, дабы научиться распознавать механизм включения паники. Заведите дневник, куда будете заносить, где и когда случается каждый приступ паники и что могло его "включить". Каждому давайте оценку от 0 до 10, где 0 - минимальная острота симптомов, а 10, соответственно, максимальная (хуже некуда). Неплохо бы оценивать и собственные усилия по преодолению каждого приступа по той же 10-балльной системе, где 0 - минимальные (как по силе, так и по эффективности), а 10 - максимальные. На рис. 2 приведен пример подобного дневника.

К наиболее распространенным обстоятельствам, в которых случается приступ паники, относятся вождение машины, езда в общественном транспорте и пребывание в шумных, многолюдных местах. Вы можете прибавить к этому перечню характерные для вас стрессовые ситуации.

Ваш собственный страх может оказаться весьма специфическим, например, перед какими-то (но не всеми) знакомыми.

С помощью приведенной таблицы отслеживайте приступы паники в течение нескольких недель. При необходимости в таблицу можно ввести дополнительную колонку и записывать в нее свои пожелания, т.е. как вам хотелось бы справиться с каждой конкретной ситуацией. Оценивая степень страха и тревоги, не забывайте о существовании естественного, нормального уровня. В некоторых ситуациях для большинства они попросту неизбежны. Собеседование при поступлении на работу или публичное выступление у любого нормального человека вызовут волнение и тревогу. В этом случае

вам стоит с кем-нибудь поговорить и обсудить степень своей боязни, чтобы мысленно представлять себе реальную картину моментов, в которых тревожиться и страшиться свойственно большинству людей.

Дата	Ситуация	Острота симптомов паники (0-10)	Как я сумел с ними справиться (0-10)
4 мая	В доме у сестры	7	4 пришлось уйти из комнаты
12 мая	Стоял в очереди в банке	8	2 поспено ушел
6 июня	Выводил собаку на прогулку	5	6 сумел "выгулять" столько, сколько понадобилось
10 июня	Разговаривал с матерью по телефону: почувствовал, что она на меня сердится	6	7 разговаривать продолжал, но сосредоточиться уже не мог

Рис. 2. Пример дневника по отслеживанию приступов паники

### Наиболее часто встречающиеся источники страха у панических невротиков

Описывая ситуации, в которых испытываете страх, старайтесь припомнить как можно больше подробностей. Это поможет точнее разобраться, в каких именно ситуациях приступы паники наиболее вероятны. Кое-какие ситуации, вызывающие у вас схожие эмоции или "включающие" схожие страхи, наверное, можно будет объединить в группы. Некоторые из таких эмоций перечислены ниже. Определите, что из перечисленного соотносится с вашими собственными симптомами.

- *Неизбежность.* Для многих, страдающих паническим неврозом, ощущение, что той или иной ситуации не избежать, может вызывать острые симптомы страха и приступы паники. К подобным ситуациям обычно относятся места большого скопления людей, наподобие торговых центров, стадионов или ресторанов.
- *Замешательство.* Боязнь попасть в неловкое положение. Страдающие приступами паники, как правило, весьма чувствительны к тому, что окружающие замечают их недомогание. Если у вас возникли симптомы паники, то чей-нибудь испытующий взгляд способен усилить чувство страха. Случается, этой дополнительной "капли" бывает достаточно, чтобы "переполнить чашу" и на полную катушку запустить приступ паники.
- *Помощи ждать неоткуда.* Паническим невротикам не обходима уверенность, что, случись приступ паники - помощь неподалеку. По мнению некоторых, страх у них значительно меньше, если рядом человек, которому они доверяют, или место, где можно сразу получить помощь, например, больница, приемная врача или хотя бы аптека.
- *"Крыша едет".* Порой человеку, когда у него начинается приступ паники, кажется, что симптомы все сильнее и сильнее, что он вот-вот потеряет сознание или "свихнется", или умрет от сердечного приступа. Такие фатальные мысли только усиливают ощущения страха и усугубляют симптомы, тем самым удлиняя уже начавшийся приступ или провоцируя новый.

- *Утрата самообладания.* Приближение приступа паники, естественно, вызывает у человека впечатление, что он теряет контроль над собой. Это опасение может разрастись до страха, вообще потерять себя, обезуметь, впасть в одержимое состояние (амок), кого-то покалечить или просто повести себя странным, эксцентричным образом. Причем в присутствии большого количества народу такой страх усиливается, поскольку в толпе всегда найдется свидетель "неадекватного" поведения. В действительности страдающие паническим неврозом никогда никого не калечат и вообще не опасны для окружающих, но боязнь этого наряду с опасением попасть в неловкое или постыдное положение, о котором речь шла выше, может довести несчастного до крайней степени страха перед какой-то ситуацией.

С помощью приведенной ниже контрольной таблицы научитесь распознавать спусковой механизм страха, усугубляющий ваши симптомы в каждой конкретной ситуации и тем самым увеличивающий вероятность приступа паники. Если на память придут какие-либо другие тревоги или опасения, часто сопровождавшие приступы страха, занесите их в отдельную таблицу того же формата, чтобы точнее понять, какие же именно ситуации провоцируют вас на подобные мысли.

### **Распознавание и отслеживание симптомов агорафобии**

Может выясниться, что каких-то мест вы старательно избегаете, а в какие-то хоть и идете, но крайне неохотно, поскольку боитесь. Каких именно ситуаций или действий вы всячески избегаете? Перечислите их все в контрольной таблице, приведенной ниже. Заполнив ее, дайте оценку этим ситуациям или действиям по степени затруднения, которое испытываете, когда попадаете в них или при одной только мысли. Систему оценки берем уже привычную: от 0 (отсутствие страха или затруднений) до 10 (крайний страх или серьезные затруднения).

*Контрольная таблица отслеживания ситуаций, в которых страх возникает чаще всего.*

Ситуация	Убежать невозможно	Я в замешательстве	Помощи ждать неоткуда	Сойду с ума, потеряю сознание
	~	~	~	~
	~	~	~	~
	~	~	~	~
	~	~	~	~
	~	~	~	~
	~	~	~	~
	~	~	~	~

*Контрольная таблица отслеживания ситуации или поступков, которых вы стремитесь избежать*

Ситуация	Острота страха (0-10)
	~
	~
	~

	~
	~

## Краткий обзор этапа 1

Проследив за своими приступами паники и стремлением избегать пугающих ситуаций в течение нескольких дней, вы увидите, как постепенно выстраиваются определенные модели вашего поведения, благодаря чему сами начнете его лучше понимать. А выучившись понимать, сможете в проблемных ситуациях быстрее "ухватывать" причину и, сосредоточившись, применять полученные навыки для скорейшего преодоления страха. В конечном счете это поможет вам побороть и приступы паники, и агорафобию.

- В начале главы мы попросили вас записать тот комплекс симптомов, которые сопровождают вас во время депрессии. Затем вы сделали то же самое в отношении страха. Смогли ли вы составить подробный перечень? Можете ли перечислить все испытываемые симптомы? В следующий раз, когда какой-то из них или все сразу нахлынут на вас, попытайтесь сказать себе "да ведь это, наверное, страх", а не делать скоропалительный вывод, будто у вас серьезный физический недуг, или "едет крыша", или вы вот-вот покинете сию юдоль скорби. Целью второго упражнения было научиться распознавать, какого рода ситуации и связанные с ними страхи наиболее часто провоцируют приступы паники. Как по-вашему, не случаются ли они чаще в какое-то определенное время суток? Может быть, одни ситуации для вас более переносимы, нежели другие? Отслеживая приступы паники, вы сможете обращать более пристальное внимание на те факторы, которые способствуют развитию ваших страхов. Например, если приступы паники случаются чаще в конце дня, то основной причиной, скорее всего, является усталость. Если же они происходят ночью, то, возможно, перед сном вы слишком углубились в воспоминания о дневных тревогах и заботах, а может быть, просто переборщили с кофе на ночь. "Отлучение от рюмки" при злоупотреблении алкоголем также может сыграть отрицательную роль.
- Третье упражнение было рассчитано на то, чтобы помочь вам осознать ситуации, когда симптомы обостряются. Вам нужно было составить перечень ситуаций, в которых пугающие мысли посещают вас чаще всего. Испытываете ли вы в конкретных обстоятельствах какие-то особые страхи и тревоги? Какие именно? О способах их преодоления речь пойдет на этапе 4, однако чем раньше вы их осознаете, тем успешнее начнете с ними бороться.
- В четвертом упражнении мы отслеживали характерное для агорафобов стремление избегать пугающих ситуаций и оценивали остроту симптомов, в этих ситуациях возникающих. Такое оценивание поможет ставить перед собой реальные цели, когда вы будете стараться противостоять своим страхам. Тщательно и неспешно прорабатывая эту таблицу в течение всей программы от легкого к трудному, вы постепенно научитесь преодолевать неудержимое стремление избегать таких ситуаций.

Желательно, чтобы каждую неделю в одно и то же время вы просматривали таблицы отслеживания и суммировали свои успехи. Прежде чем переходить к этапу 2, который трактует жизненные факторы, способствующие развитию приступов паники, убедитесь, что вы не менее недели работали со всеми таблицами отслеживания.

## Этап 2

### Изменение жизненных факторов, способствующих развитию приступов паники

#### Стрессы и страх: порочный круг

Характерный для большинства из нас стрессовый образ жизни немало способствует возникновению симптомов страха и приступов паники у предрасположенных к этому людей. Очень многие из тех, кто страдает всем этим, способны припомнить отдельные эпизоды, вызвавшие стресс, после которого тут же и возник приступ. Некоторые из таких стрессов с началом приступа могут и не прекращаться, а даже усиливаться. В любой сфере жизни проблема только усугубляется, если вы страдаете приступами паники. Таким образом, вы попадаете в порочный круг, где стресс обостряется паникой, а паника - стрессом. К примеру, вы запаздываете с каким-то заданием на работе; пытаетесь успеть, начинаете трудиться по многу часов без перерыва, игнорируете обеденный перерыв и пренебрегаете зарядкой. И что? Свои рабочие "долги" вы, возможно, и отдадите (а скорее - нет), но взамен приобретете еще большую предрасположенность к приступам паники. Или иной вариант - семейный. Отношения с супругом(ой) испортились, начались ссоры да скандалы, и, по-вашему, именно из-за ваших приступов паники. И здесь опять-таки можно оказаться в порочном кругу: углубившаяся натянутость в отношениях (стресс) привела к обострению приступов, которые еще больше испортили ваши отношения. Нарушения сна, недостаток времени для отдыха и досуга также могут усиливать стресс, что, в свою очередь, еще более увеличивает степень эмоционального напряжения.

Эти каждодневные стрессы способны затруднить ваше выздоровление, особенно если вы еще не умеете контролировать или преодолевать симптомы паники. Более того, если сам стиль вашей жизни можно назвать стрессовым, поскольку вы неправильно питаетесь, мало отдыхаете или плохо спите, то будьте готовы к тому, что выздоровление ваше будет двигаться с черепашьей скоростью. Хотя, с другой стороны, вы не сможете и стрессы воспринимать правильно, пока не избавитесь от приступов паники. И вот здесь встает вопрос о реальности цели. Наверное, лучше начать с решения доступных проблем и учиться освобождаться от ненужного напряжения, увеличивая устойчивость к тем стрессам, которых пока избежать невозможно. Кое-какие заметки по этим задачам приводятся в конце этапа 6.

На этапе 2 мы займемся выработыванием устойчивости к каждодневным стрессам, наподобие тех, что описаны выше. Усилия наши сосредоточатся на небольших изменениях, которые мы внесем в ваш образ жизни: зарядке, диете, сне и отдыхе. Все эти четыре сферы жизни играют первостепенную роль в ослаблении страха и преодолении приступов паники.

#### Типы стрессов: нерасторжимая связь психики (души) и тела

Все источники стрессов можно разделить на две категории:

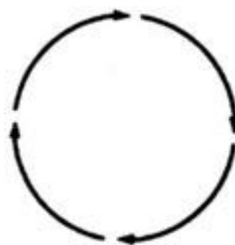
- *Психологические (душевные)*, как раз и характеризующиеся страхами и тревогами. Вы до крайности обеспокоены отношениями на работе, в семье, с друзьями либо же до ужаса боитесь очередного приступа паники, всеми силами стараетесь совладать со страхом перед общественным транспортом или очередью.
- *Физические стрессы*, относящиеся именно к физическому здоровью. Если вы скверно и нерегулярно питаетесь, плохо и мало спите и "недолюбливаете" зарядку, то подвергаете свое тело физическому стрессу, который ведет к быстрой



утомляемости, мелким болезням и раздражительности. А оказавшись в таком состоянии (вечно усталым, утратившим физическую форму), вы становитесь легкой добычей для других стрессов, и на вас наваливаются и головная боль, и мышечное напряжение, и полное нежелание чем-либо заниматься.

Поскольку психика (душа) и тело неотделимы друг от друга, любые симптомы физического недомогания тут же отзываются и душевным дискомфортом, как показано на рис. 3. Если вы, например, сильно устали и уже несколько дней не высыпаетесь, то почти наверняка раздражены и не можете толком сосредоточиться. А это, в свою очередь, не самым лучшим образом действует на вашу самооценку и уверенность в себе и, в конце концов, усугубляет беспокойство или угнетенность. Для некоторых же такого физического стресса бывает достаточно, чтобы запустить механизм приступов паники.

**ТЕЛО**  
(симптомы, включающие в себя расстройство желудка,  
мышечное напряжение и головную боль)



**ПСИХИКА**  
(симптомы, включающие в себя страхи, тревоги и беспокойства,  
низкую самооценку, утрату веры в себя)

*Рис. 3 Цикл накопления стрессов*

Вы, возможно, заметили, что, переболев гриппом или иным физическим заболеванием, какое-то время ощущаете сильную усталость, даже полную разбитость или подавленность. Этого и следует ожидать, особенно если вы под бременем каждодневных забот лишили себя возможности основательно "проболеться" и не поправились полностью. Вот так-то тело и учит нас не забывать самих себя, "по-человечески" относиться к себе, действительно заботиться о собственном физическом и душевном здоровье, а не изображать заботу. Тело ведь не обманешь, а если пытаться, оно ответит недомоганием.

Осознав тесную связь психики и тела, вы сможете себе подготовиться к снижению уровня стрессов. Если синдром хронической усталости делает вас более уязвимым для стрессов, то, улучшая физическое здоровье, вы становитесь более устойчивым к стрессовым ситуациям. Многие замечали, что, как следует выспавшись ночью и хорошенько (и правильно) позавтракав утром, они способны горы свернуть, хоть дома, хоть на работе. И, наоборот, недоспавшим, недоевшим, нам очень трудно на чем-либо сосредоточиться.

### **Цель - физическое здоровье**

Как уже говорилось, на этом этапе мы основное внимание уделим тем четырем сферам человеческой жизни (зарядка, диета, сон, отдых), где физические стрессы чувствуют себя

вольготнее всего. Какая из них (а может, и все четыре) наиболее существенна для вашей цели - снижения беззащитности перед стрессами - определите вы сами.

### *Зарядка*

Регулярные занятия зарядкой повышают нашу психическую устойчивость к стрессовым ситуациям. Зарядка может быть прекрасным средством от напряжения и скуки, особенно если приходится целыми днями сидеть за столом или шибаться однообразной работой. Кто поддерживает свою физическую форму, спит гораздо лучше тех, кто зарядкой пренебрегает. К зарядке относятся не только упражнения дома перед зеркалом, но и посещение фитнес-клуба, спортзала, бассейна или теннисного корта. Все это - способы поддержать (а иногда и обрести) физическую форму. Да и знакомство и общение с новыми людьми также помогает на время снять тревоги и заботы и отвлечь внимание от симптомов паники.

Все мы, конечно, разные по своему физическому и психическому складу, запасу жизненных сил и удовольствие получаем, соответственно, от разных физических нагрузок. Позаниматься на пару с другом бывает порой не только приятно, но и полезно, особенно в те дни, когда вы несколько не уверены в себе. Другие же, наоборот, предпочитают всегда заниматься в одиночестве. Выбирая для себя тип и программу зарядки, удостоверьтесь, что будете выполнять ее с удовольствием, а не просто по обязанности. Если после каждого, выполненного с удовольствием упражнения, всякая жилочка в вашем теле не запоет-зазвенит от радости, вспомните те дни, когда вы были моложе и, вероятно, здоровее. Какая физическая нагрузка или зарядка доставляла вам наслаждение в школьные годы? А в юности?

Если вы занимаетесь зарядкой лишь от случая к случаю, избегайте перегрузок. Начните с ежедневной прогулки в несколько минут и только потом переходите к более продолжительным, но легким упражнениям. Если вы не занимались уже несколько месяцев, то перед тем как приступить к выбранной программе, пройдите обследование.

Вот несколько советов, которые помогут вам выбрать и выполнять программу физических нагрузок:

- о упражнение должно доставлять вам удовольствие;
- о оборудование и одежда должны соответствовать случаю;
- о начинайте с легких упражнений и лишь постепенно переходите к более энергичным;
- о если занимаетесь на пару, то лучше - с единомышленником;
- о разработайте конкретную программу и старайтесь заниматься каждый день или хотя бы через день, в одно и то же время, следуя своей программе;
- о если вы - новичок, "наградите" себя чем-нибудь за не уклонные занятия в течение первых двух недель;
- о не злитесь на себя за неудачи, перерывы и заминки: просто не затягивая возвращайтесь к занятиям.

Представляете, как расправит крылья ваш дух, когда вы впервые ощутите, что становитесь крепче и телом, и душой!

Те, кто страдает паническим неврозом, беспокоятся, как бы от зарядки не стали усиливаться симптомы паники. Да, конечно, от нагрузки сердце начнет биться быстрее, вы будете обливаться потом и румянцем, дышать чаще и напряженнее, но помните - все

это нормальные спутники физической активности. И пусть для вас эти признаки связаны с приступами паники, но в действительности они никакого отношения к страху не имеют, поскольку являются естественным результатом физической нагрузки. Не забывайте об этом, да и вообще, относитесь к ним как естественной, здоровой реакции здорового тела на здоровую нагрузку.

Если у вас есть сомнения относительно своей программы, начните с каких-нибудь совсем уж легких упражнений, вроде ежедневных неспешных прогулок. Даже они помогут вам улучшить свое физическое состояние, и вы вскоре заметите, что дышите ровнее и спокойнее, да и сердце уже не так часто норовит выпрыгнуть из груди. Когда же будете более уверены в своей форме, можете приниматься и за энергичные упражнения по программе. И помните: лучше незамысловатая, легкая, но регулярная зарядка, чем вообще никакой.

Страх высунуть нос из дому поначалу может ограничить вам выбор зарядки, особенно если вы страдаете еще и агорафобией. Если так, можно попросить кого-то из друзей или родных сопровождать вас, или, по возможности, заниматься зарядкой дома, пока не будете достаточно уверены в себе, чтобы покинуть свою "уютную крепость".

### *Питание и лекарственные препараты*

Итак, как мы уже убедились, физическое здоровье тесно связано с душевным. Поэтому первый шаг на пути одоления стрессов - есть умеренно и то, в чем действительно нуждается ваше тело. Даже если вы питаетесь чем попало, хотя бы делайте это не от случая к случаю, а регулярно, чтобы избежать резких перепадов уровня сахара в крови. Такие перепады способны вызвать симптомы "страха".

Злоупотребляя кофе, чаем, колой, а также обедаясь шоколадом или иной пищей с повышенным содержанием кофеина или других стимуляторов, вы излишне возбуждаетесь и тем самым увеличиваете вероятность приступов паники. Причем для подобного эффекта вовсе не обязательно поглощать чай или кофе литрами: если вы относитесь к числу тех немногих, кто особенно восприимчив к этим веществам, достаточно и небольшой порции.

Сильным стимулятором, увеличивающим чувство страха, является и никотин. Если вы курите, то, бросив, сразу же почувствуете себя значительно лучше как физически, так и душевно. Если вы - заядлый курильщик и все-таки хотите избавиться от этой привычки, то лучше обратитесь за помощью к соответствующим специалистам. Вас снабдят необходимой программой, учитывающей, как избежать неприятных симптомов, которые могут усилить страхи.

Мы уже уяснили, какую важную роль в провоцировании приступов паники играет алкоголь. Поэтому, если хотите избавиться от панического невроза, следите за тем, сколько "принимаете на грудь", и за тем, чтобы это количество было много ниже уровня, рекомендуемого для вашего пола и веса. В настоящее время рекомендуемый максимум - две стандартные порции в день для женщин и четыре - для мужчин. (Стандартная порция равняется 100 г вина или 30 г крепкого спиртного, или 250 г пива.)

В качестве итога, руководствуясь этими соображениями, хотим дать несколько рекомендаций по правильному питанию:

- в достаточном количестве ешьте фрукты и овощи;
- ежедневно употребляйте побольше жидкости, особенно воды;

- если хотите сбросить вес, то не с помощью суровых диет или физических перегрузок;
- питайтесь регулярно, не позволяйте себе, затянув потуже пояс, целый день бегать с пустым желудком;
- постарайтесь ограничить количество выпиваемого кофе и чая;
- употребляя алкоголь, также держитесь много ниже уровня, рекомендуемого для вашего пола и веса;
- если курите - постарайтесь бросить сами или с помощью специалиста;
- избегайте стимуляторов или психотропных препаратов, если только их не прописал ваш врач.

### *Сон*

Большинству, чтобы выспаться, требуется 7-9 часов сна. Некоторым хватает меньше, некоторым нужно больше. Даже у ближайших родственников потребности в сне могут быть разными. От недосыпания (как и от излишка сна) вы чувствуете себя усталым, раздражаетесь по пустякам и с трудом выполняете повседневные обязанности. Кроме того, поди, как известно, делятся на "жаворонков" и "сов", первых самая продуктивная работа с раннего утра, вторые "раскочегариваются" лишь поздно вечером. Различаемся мы так же и по тому, насколько глубоко спим. Один едва успел голову до подушки донести - и уже третий сон видит, другой же то и дело бегаёт то на кухню попить, то в туалет, освободиться от выпитого; однако и те и другие на качество сна не жалуются. Кого-то пушкой не разбудишь, а кто-то просыпается от малейшего шороха. Один всю ночь вертится с боку на бок, словно на горячей сковородке, а другой в какой позе заснул - в той и проснулся.

Такого рода циклы сна считаются "врожденными", поэтому в корне изменить их хоть и возможно, но очень трудно, особенно за короткое время. Здесь важно, что у каждого из нас сложились собственные привычки сна. Не существует никаких "правил", когда ложиться спать, насколько глубокий или продолжительный должен быть сон. Критерий один: просыпаетесь вы отдохнувшим и освеженным или же утомленным и вялым. Вот если сон не восстанавливает ваши силы, тогда, пожалуй, стоит проанализировать его характер. Например, легко ли вы засыпаете и просыпаетесь? Мучают ли вас постоянные ночные кошмары? Доводится ли вскакивать ни с того ни с сего среди ночи? Просыпаетесь слишком рано? Если хоть на один из этих вопросов ответ утвердительный, вы нуждаетесь в "дневнике сна", который поможет уточнить, в чем именно заключается проблема.

Дата	Оценка качества сна	Причина(ы) проблемы
3 июня	6	Проснулся от грозы за окном; боялся грома и молнии
4 июня	4	Выпил лишнего накануне вечером
5 июня	2	Беспокоился о работе, долго не мог заснуть

*Рис. 4. Пример дневника сна*

Образец такого дневника приведен на рис. 4. Следуя этой схеме, каждое утро записывайте, насколько отдохнувшим вы себя чувствуете, оценивая это свое ощущение от 0 до 10, где 0 - "будто и не ложился вовсе", а 10 - "прекрасно отдохнул". Необходимо

будет и установить, из какой области "родом" ваши проблемы, чтобы знать, как их разрешить, дабы сон ваш улучшился.

Для этого существуют несколько основных стратегий. Возможно, вы и сами уже нашли какой-то способ высыпаться лучше, но вот какие еще имеются общепринятые средства:

- за час до того как лечь спать, постарайтесь не заниматься ни тяжелым физическим (требующим больших энергетических затрат), ни умственным (требующим усиленного внимания) трудом или иной деятельностью;
- перед сном примите расслабляющую теплую ванну или душ;
- на ночь выпейте стакан теплого молока (а не кофе);
- постарайтесь перед самым сном не прикладываться к рюмке;
- послушайте спокойную музыку или займитесь чем-нибудь умиротворяющим;
- постарайтесь "отключить" все дневные тревоги и стрессы: о них вы подумаете наутро;
- сделайте несколько релаксационных упражнений или послушайте специальные релаксационные записи (см. следующий раздел "Отдых (релаксация)").

### *Отдых (релаксация)*

Отдых крайне важен для того, чтобы мы чувствовали себя хорошо и ощущали всю полноту жизни. Находя хотя бы раз в неделю время, дабы просто насладиться этим миром, его радостями и своим пребыванием здесь, мы даем себе возможность "отпустить гайки" и подзарядить свои внутренние батарейки.

Все мы разные и удовольствие находим в разном. Одни лучше всего расслабляются медитируя, другие предпочитают ходить в кино. Кто-то отправляется на взморье, кто-то копается в саду или сидит на берегу или в лодке с удочкой. Некоторые каждый день часок-другой предаются сладкому безделью, иные же, наоборот, всю неделю работают без срока, зато потом "расслабляются" от души. Что бы ни предпочитали вы, важно уметь отбросить на время - и притом неважно, раз в день или в неделю, главное, регулярно - все заботы и тревоги и с наслаждением предаться любимому занятию.

Выбирая занятие для отдыха, убедитесь, что действительно получаете от него удовольствие, а не стараетесь кому-то угодить. В приведенной ниже таблице перечислите, чем вы с радостью занимаетесь на отдыхе. Это может быть то, что когда-то пришлось отложить до лучших времен, или то, чем вы мечтали заняться в один прекрасный день, или то, чем вы время от времени занимаетесь и сейчас.

Занятия в часы отдыха	Как часто вы этим занимаетесь
1	
2	
3	
4	
5	

Есть и еще один способ расслабиться, известный под названием последовательной мышечной релаксации. Эта техника, если практиковать ее регулярно, позволяет снять мышечное напряжение и иные симптомы стресса. Состоит она в поочередном напряжении и расслаблении основных групп мышц при постепенном замедлении дыхания. Чтобы упражнения давали эффект, их необходимо выполнять хотя бы раз в день. А если сможете два, то и пользы будет вдвое больше. Вообще же положительный результат наблюдался у

большинства через 2-3 недели систематических занятий. Если надумаете, то сперва выберите на день удобное время, чтобы упражняться регулярно. Удобнее всего делать это с утра, когда вы только встали, и перед сном. Приводим таблицу, которая поможет вам не забывать о регулярности занятий.

В продаже имеются и специальные релаксационные записи, с помощью которых вы обучитесь этой технике. Если поначалу вы предпочтете воспользоваться этими записями, то потом попытайтесь позаниматься и без них, чтобы выучиться работать самостоятельно.

Овладев этой техникой, вы сможете выполнять мини-упражнение по релаксации в тех случаях, когда нет возможности проделать полное. Например, в автобусе или поезде закройте глаза, замедлите дыхание, мысленно скажите себе "расслабься" и спокойно напрягите, а потом расслабьте Мышцы рук или ног. При некоторой тренировке такое мини упражнение может быть практически так же эффективно, как и полное.

- Найдите удобное тихое место, где можно сесть или лечь, и удостоверьтесь, что в течение двадцати минут вам не помешают. Возможно, придется даже попросить близких (или соседей), чтоб вас не беспокоили, или просто запереться.
- Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании, постепенно замедляя и выравнивая его. Несколько раз на выдохе мысленно произнесите "расслабься".
- Напрягите правую ступню, как можно сильнее поджав пальцы, сконцентрируйтесь на этом напряжении. Медленно на выдохе ослабьте напряжение, произнося "расслабься".
- Теперь напрягите икроножную мышцу и какое-то время удерживайте напряжение. Медленно на выдохе ослабьте напряжение.
- Последовательно "пройдитесь" по всему телу, точно так же напрягая и расслабляя поочередно мышцы правой ноги, левой ноги, ягодиц, спины, брюшные, грудные, плечевые, левой руки, левой кисти и пальцев, правой руки, правой кисти и пальцев, шеи, челюстные, рта, глаз и лба.
- Мысленно прочувствуйте свое тело: не осталось ли где какого напряжения. Если осталось, потратьте еще несколько минут, но напряжение снимите.
- Медленно откройте глаза. Постарайтесь удержать в себе это ощущение расслабленности на весь оставшийся день, если занимались с утра, или до того, как уляжетесь спать, если занимались вечером.

*Рис. 5. Методика последовательного мышечного расслабления*

Форма для отслеживания эффективности упражнений по мышечному расслаблению. Оценка эффективности - от 0 до 10, где 0 - полная бесполезность, а 10 - максимальная эффективность

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	~	~	~	~	~	~	~
Оценка эффективности	~	~	~	~	~	~	~
и Комментарии	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Вечер	~	~	~	~	~	~	~

Оценка эффективност и Комментарии	~	~	~	~	~	~	~
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Краткий обзор этапа 2

На этом этапе мы проанализировали некоторые способы улучшения физического здоровья и, соответственно, вашей уязвимости перед стрессами. Теперь, дочитав главу, попытайтесь ответить на вопросы касательно вашего нынешнего образа жизни и того, как его можно изменить в лучшую сторону.

- Занимаетесь ли в настоящее время регулярно какой-нибудь зарядкой? Если нет, то какой именно (и именно регулярно) хотели бы заняться?
- Как вы питаетесь? Регулярно? Стали меньше пить чаю, кофе, есть шоколада? Бросаете курить? Уверены, что снизили количество выпиваемых рюмок до безопасного уровня?
- Как засыпаете и просыпаетесь - легко или с трудом? Просыпаетесь слишком рано? Что можете сделать для улучшения сна?
- Даете ли себе достаточно времени для отдыха и релаксации? Если нет, то как можете изменить свое расписание, чтобы это исправить?
- Когда можете выполнять упражнения последовательной мышечной релаксации? Уверены ли, что будете иметь возможность заниматься хотя бы один раз, а лучше два, в день?

Изменить образ жизни так, чтобы он стал менее стрессовым, скоро не удастся - могут понадобиться недели, а то и месяцы. Не исключены и непредвиденные препятствия. Но если вы уже начали хотя бы с незначительных перемен, то и крупные не покажутся вам такими уж непреодолимыми или пугающими. Тем не менее убедитесь, что не пытаетесь "объять необъятное", да еще поспешно, и что спокойно и рассудительно воспринимаете возможные перерывы и заминки. Помните: все они временны, а потому важно как можно скорее возвращаться к программе.

## Этап 3 Контролирование приступов паники

На этапе 2 мы примеривались, как снизить общий уровень стрессов, изменив свой образ жизни. Обсуждали, как укрепить физическое здоровье, тем самым сделавшись менее уязвимым для симптомов стресса и приступов паники. Перемены в образе жизни потребуют времени, а пока следует продолжать заниматься улучшением сна и питания, расширением физических и релаксационных упражнений и одновременно приступить к специальной гимнастике, которая поможет бороться с приступами паники. Как и любому новому навыку, контролировать приступы паники вы обучитесь не сразу и методику эту начнете с уверенностью применять на практике, возможно, лишь после долгих и упорных тренировок. Но как бы все ни пошло, помните: умение контролировать приступы паники поможет вам вернуться к той деятельности, которой вы так старательно до сих пор избегали из страха перед этими приступами. А благодаря этому, в свою очередь, вы почувствуете себя значительно здоровее физически и начнете благополучно выбираться из порочного круга стрессов и трясины страхов.

На этапе 3 речь пойдет о специальных методиках контроля над симптомами паники. Некоторые могут быть уже знакомы вам, другие - совершенно новыми. Систематические тренировки вооружат вас способностью ослаблять возникающие порой симптомы паники и контролировать более слабые симптомы страха.

### **Регуляция учащенного дыхания или одышки**

Дыхание учащается в силу нескольких причин: при повышенной температуре, при большой физической нагрузке (в том числе и во время упражнений) или после неожиданного потрясения. В этих ситуациях учащенное (тяжелое) дыхание - вполне нормальная реакция. Однако у некоторых дышать чаще превращается в привычку, особенно в минуты эмоционального напряжения или беспокойства. Такое дыхание само по себе может спровоцировать приступ паники, о чем уже говорилось раньше. А когда подобный, привычный приступ "пошел", дыхание становится еще более затрудненным, неровным и возникает так называемая "дыхательная паника". В части 1, главе 3 говорилось о том, каким образом учащенное дыхание, нарушая газовый баланс в крови, вызывает неприятные физические ощущения. Эффекту этому можно "дать обратный ход", попросту замедлив дыхание и тем самым увеличив содержание в крови углекислого газа. И как только учащенное дыхание успокоится, вы почувствуете, что и сами гораздо меньше взволнованы и испуганы, и симптомы паники не так уж и сильны.

Основное внимание здесь будет уделено тому, как поднять уровень углекислого газа в крови, дабы предотвратить приступ паники. Мы предложим вашему вниманию две техники, которыми вы можете воспользоваться порознь или же в сочетании. Попробуйте оба варианта.

#### *Метод замедленного дыхания*

Эта техника применима в любое время в любом месте и требует всего нескольких минут. Цель упражнения - в момент появления страха или паники замедлить дыхание до 8-10 вдохов в минуту. Если тренироваться регулярно и научиться "держат" нормальное дыхание всегда, то вы сможете лучше контролировать его, даже и заметив у себя первые признаки паники.

- Для начала сосредоточьтесь на своем дыхании. Не пытайтесь пока ничего менять, просто сконцентрируйтесь на процессе дыхания. Если ум, по своему обыкновению, начнет "блуждать" и отвлекаться, мягко, но настойчиво верните внимание к дыханию.
- Потренируйтесь дышать диафрагмой. Положите руку на область желудка; на вдохе спокойно растягивайте именно эти мышцы. Одновременно старайтесь при дыхании не двигать грудной клеткой и плечами. Если нужно - последите за собой в зеркало, чтобы убедиться, что плечи почти не двигаются. Такая методика удержит вас от судорожных, резких вдохов-выдохов.
- Теперь при следующем вдохе задержите дыхание на 10 секунд (неторопливо сосчитайте до 10). Очень глубоко не вдыхайте. Если на десять секунд не получается, постарайтесь хотя бы на восемь. Медленно выдохните.
- Теперь, медленно считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте дышать на счет три, стараясь не делать очень глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды.
- Подышите в таком темпе хотя бы минуту.
- Если вы все еще паникуете, снова задержите дыхание на десять секунд и повторите упражнение. И повторяй те его до тех пор, пока симптомы паники не утихнут.



Тренируясь регулярно и достаточно часто (5-6 раз в день), вы вскоре сможете контролировать дыхание постоянно. Пользуйтесь любым свободным моментом, чтобы позаниматься: превратите упражнение в "тайную" игру, когда едете в автобусе, стоите перед светофором, на остановке, в очереди, да где угодно. Натренировавшись, вы сможете "ухватить" симптомы паники еще до того, как они разовьются в "полновесный" приступ.

### *Метод "бумажного пакета"*

Есть еще один метод увеличить содержание углекислого газа в крови, благодаря чему, как мы поняли, и выравнивается дыхание: просто ограничить объем кислорода, поступающего в легкие, а объем углекислого газа увеличить, вновь вдыхая тот углекислый газ, который вы выдохнули. (Не беспокойтесь - кислорода в ваши легкие попадет достаточно!) Для этого метода не требуется такой усиленной тренировки, как для замедленного дыхания, но его и не применишь у всех на глазах.

- Ощувив приближение паники, наденьте на рот и нос маленький бумажный пакет. Прижмите его к лицу руками как можно плотнее, чтобы воздух не проходил.
- Теперь медленно и ровно дышите в пакет. Дышите до тех пор, пока паника не начнет отступать, а дышать не станет легче.
- Аналогичный эффект можно получить, если сложить ладони "чашечкой" и, плотно прикрыв рот и нос, медленно дышать в эту "чашечку".

Чтобы пользоваться этой методикой, вам придется носить с собой в кармане или сумке бумажный пакет. Правда, на людях порой неловко совать в него лицо. В этом смысле "чашечка" удобнее. Однако с помощью пакета вы все-таки быстрее сумеете восстановить газовый баланс в крови и успокоить страх, поэтому лучше постараться найти уединенное местечко, чтобы воспользоваться этой техникой.

### **Методики отвлечения**

Концентрируя внимание на симптомах, вы только усугубляете их и обостряете приступ паники. Есть несколько методик, которые помогают отвлечь ум от панических ощущений. Возможно, некоторые вам уже известны. Здесь мы приводим четыре, наиболее действенные для тех, кто страдает приступами паники. Попробуйте все и выберите для себя подходящую.

**1. Метод резиновой ленты.** Носите вокруг запястья резиновую ленту. Почувствовав приближение приступа паники, оттяните ее, и пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет внимание от подступающих симптомов и даст время применить и другую технику для контроля страха, например, замедленное дыхание. А иногда и самого ощущения бывает достаточно, чтобы остановить приступ.

**2. Счет.** Некоторым помогает отвлечься от надвигающегося приступа, если они начинают подсчитывать какие-нибудь предметы. Например, сколько красных машин проехало мимо, или сколько окон в здании напротив. В крайнем случае, всегда можно просто перемножать числа в уме. Этот метод предоставляет немало возможностей.

**3. Воображение.** Полезно бывает вообразить себя где-нибудь в славном, тихом месте, далеко-далеко от повседневных забот. При первых же признаках страха попытайтесь припомнить что-нибудь приятное из собственной жизни, из фильма или книги. Например, теплый солнечный день на побережье или прогулку в красивом парке в хорошую погоду. Вспоминайте или представляйте что-то очень личное, интересное только для вас, и как

можно подробнее (со звуками, запахами, светом, цветом) и реалистичнее. Чем чаще будете тренироваться, тем легче потом, в нужный момент, сможете "уйти" в воображаемую сцену.

**4. Размышление.** Еще один способ - "обмозговать" симптомы паники. Подразумевается, что вы признаете их как нечто объективное, реальное, существующее помимо вашего сознания. Например, ощущая страх, начинаете педантично фиксировать появление всех симптомов и, по мере их появления, сухо, без эмоций оценивать их остроту. Правда, такая методика больше подходит тем, кто способен посмотреть на себя и свои страхи "со стороны", проанализировать и засвидетельствовать как бы чужими глазами. Тогда приступ паники из переживания, вцепившегося в вас клещами и управляющего вашим поведением, превращается в некое постороннее событие, которое можно рассматривать издалека.

Простая, будничная деятельность - поговорить с приятелем по телефону, послушать радио, посмотреть телевизор - также может отвлечь вас от панических ощущений.

### **Как отразить приступ паники: выбор методики**

В первую очередь необходимо выяснить, какая из методик лучше всего подойдет именно вам, то есть благодаря какой из них вы, вооружившись умением справляться со страхами и непоколебимой верой в это свое умение, окажетесь наиболее подготовлены лицом к лицу встретиться с трудной ситуацией. Составьте перечень уже опробованных вами методик отвлечения и оцените степень их эффективности для вас. Система оценки все та же - от 0 до 10. Это упражнение поможет с максимальной точностью определить "свою" методику.

Полезно будет также перечислить все техники, что помогают вам контролировать приступы паники. Сделать это лучше всего на карточке, которую можно носить с собой в кошельке или бумажнике. Тогда вы сможете, едва лишь грозный призрак страха или паники замаячит перед вами, быстро напомнить себе, что нужно делать.

Например, на такой карточке могут быть следующие инструкции:

- удержи дыхание на десять секунд;
- замедли дыхание (упражнение);
- сосредоточенно считай.

Или:

- щелкни резинкой по запястью;
- надень бумажный пакет на рот и нос;
- дыши медленно;
- представь себе что-нибудь приятное и спокойное.

Ощувив, что приступ паники отступает, не убегайте сразу же с этого места, а постарайтесь продолжить упражнение, но в более медленном темпе. К примеру, если приступ застиг вас в торговом центре, то, справившись с ним, продолжайте делать что делали, пусть даже вы просто не спеша прохаживались. Поддавшись желанию убежать, вы, хоть и смогли отразить приступ, рискуете закрепить свой страх перед этим местом, и впоследствии возвращаться туда вам будет очень трудно. Вознаградите себя за эту победу чем-нибудь или хотя бы похвалите за то, что поступили правильно и мудро.

### Краткий обзор этапа 3

На этапе 3 мы ознакомились с некоторыми очень важными методиками предупреждения и контроля приступов паники. Пользуясь этими методиками, вы сумеете лучше справляться с симптомами паники и вернетесь к той жизни, от которой прежде были вынуждены отказаться. Случаются, разумеется, и моменты, когда, невзирая ни на какие умения, вы все равно будете ощущать признаки страха. Не огорчайтесь и, уж конечно, не пугайтесь, что придется все начинать с нуля: в процессе излечения от панического невроза подобные случайные приступы паники и страха почти неизбежны и к ним следует быть готовым. Воспринимайте такой "рецидив" как небольшую заминку и воспользуйтесь им для закрепления уже приобретенных навыков. Неизменно повторяйте себе, что идете путем выздоровления и никакие промахи вас с этого пути не собьют. Дайте смотр своим успехам на этапе 3, спросив себя:

- Умею ли я замедлять дыхание?
- Регулярно ли я занимаюсь выбранной дыхательной гимнастикой?
- Какая техника отвлечения мне больше всего подходит?
- Записаны ли у меня на карточку все помогающие мне методики и всегда ли под рукой эта карточка?
- Могу ли я уже не бежать сломя голову из неприятного места, а дожждаться, пока волна страха не начнет спадать?

И вот когда на все эти вопросы вы ответите "да", можете считать себя готовым перейти к этапу 4. На этапе же 4 анализируется образ мыслей, способствующий развитию симптомов страха и приступов паники.

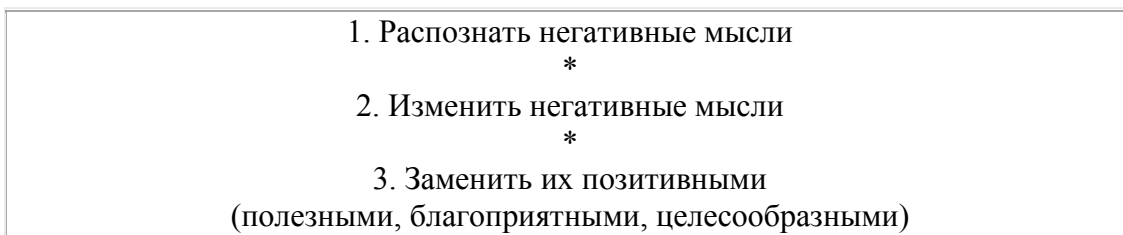
#### Этап 4

#### **Изменить негативный (беспомощный) образ мыслей**

Большинству из нас приходилось в жизни переживать периоды сильнейшей тревоги: за собственное здоровье, за родных, близких и друзей, за работу, материальное положение или будущее. Подобные тревоги - явление вполне нормальное и даже полезное, поскольку поддерживают в нас состояние готовности и к проблемам, и к их решению. Однако чрезмерное беспокойство может само по себе превратиться в проблему, мешающую нам видеть позитивные стороны жизни. Беспокоясь слишком долго и сильно, мы и физически начинаем чувствовать себя хуже: больше потеем, ощущаем сухость в горле и во рту, в животе бурчит, мышцы напряжены. У некоторых возросшее напряжение (любого рода) может спровоцировать приступ паники. Как уже говорилось (см. часть 1, главу 3), одни лишь физические симптомы страха нередко заставляют нас тревожиться о своем здоровье, создавая боязнь серьезной болезни и тем самым усугубляя страх.

На этапе 2 мы видели, как физические факторы, наподобие усталости, плохой физической формы и ослабленного здоровья, обостряют симптомы стрессов и страха. Обсуждали мы и тесную связь психики с телом, дабы продемонстрировать, как недосыпание, неправильное питание и прочие физические факторы снижают нашу сопротивляемость стрессам. На этапе 3 речь шла об учащенном дыхании, которое провоцирует приступы паники, и о методах преодоления панических ощущений. Теперь, на этапе 4, пришла пора проанализировать, как вы справляетесь с тревожными мыслями или с негативным мышлением, которые делают вас беспомощным перед страхами и паникой. Процесс анализа и изменения этой негативности состоит из трех стадий. Первая - распознать свои негативные мысли; вторая - выучиться противостоять им; третья - изменить свое

мышление на позитивное, конструктивное, благодаря чему ненужные страхи уйдут сами. Весь процесс кратко представлен на рис. 6.



*Рис. 6. Преодоление негативного мышления*

### **Распознать негативные мысли**

Наша трактовка событий, собственных переживаний и ощущений влияет на наше восприятие мира и эмоциональное состояние. К примеру, если в торговом пассаже вам покажется, что вот-вот будет приступ, то потом вы будете нервничать всякий раз, как соберетесь за покупками. Как уже упоминалось в части 1, это называется неврозом ожидания. То есть просто напророчив себе страх, мы рискуем получить реальный приступ. А получив, лишь укрепляемся в мысли, что теперь эти приступы будут сопровождать нас в каждой такой ситуации, что страх неизбежен и совершенно неподконтролен. И подводим окончательную черту негативной мыслью "Так я и думал!"

Таким-то вот образом наша мысль, рассуждение и убежденность могут привести к неприятным эмоциям, вроде страха, злобы или депрессии. Из-за того, что эмоции эти столь неприятны, мы начинаем избегать ситуаций, в которых они, по нашему сугубому предчувствию, могут нам грозить. То есть огорчает и расстраивает нас не само место или событие, а наша трактовка и ожидание того, что, где и как может произойти. Большинство событий можно воспринимать и трактовать по-разному. У нас уже вошло в привычку такое восприятие, которое постоянно приводит к возникновению страха и паники. Потренировавшись в альтернативном (но реальном) трактовании подобных ситуаций, мы сможем реагировать на них уже с куда меньшим страхом.

Вот несколько примеров негативного мышления:

"Я точно знаю, что заработаю приступ, если выберусь в магазин".

"Я определенно потеряю сознание, и никто-никто не придет мне на помощь". "Эта боль в груди... Должно быть, у меня сердечный приступ... Я умираю".

"Если приступ паники случится прямо здесь, все будут тыкать в меня пальцами и смеяться"

"Если приступ начнется, его уже ничем не остановишь".

И такого рода беспомощные мысли в определенных обстоятельствах могут хороводом кружиться у вас в голове. Они рождаются 'в мозгу сами по себе, "автоматически", подчас мы их совершенно не осознаем. Словно сидит у нас глубоко в подкорке некий "провидец-толкователь" да пророчит нам одну лишь тоску-печаль да смерть неминуемую. В основе этой склонности видеть во всем одно плохое лежит в том числе и наше воспитание, и надежды, которые возлагают на нас окружающие, и жесткое влияние (почти террор) среды нашего обитания. Особую беспомощность таким толкованиям придает то, что все они носят характер сверхобобщений. К примеру, после приступа в автобусе вы начинаете бояться ездить на всех видах транспорта. И от подобных мыслей сразу же оказываетесь в порочном кругу: стремясь избежать ситуаций, которые, по нашим предчувствиям, чреват

тревогами и страхами, мы тем самым избегаем проверить собственные сверхобобщения на практике, а значит, никогда не выясним, насколько они беспомощны и безосновательны. Если вы совсем перестанете ходить по магазинам, то никогда и не узнаете, а грозят ли вам все еще приступы именно в этих обстоятельствах. Зато своими руками замкнете на себе ошейник страхов и посадите себя на цепь строжайших ограничений. Как тут не вспомнить бессмертного Шекспира: "Так всех нас в трусов превращает мысль, и вянет, как цветок, решимость наша в бесплодье умственного тупика" ("Гамлет", пер. Лозинского).

На *рис. 7* представлены два примера негативных мыслей и обстоятельств, в которых они зародились. Заполните пустые места теми своими негативными мыслями, что возникли у вас в момент затруднений.

### Примеры негативного мышления

Вот несколько образчиков негативных, или ошибочных мыслей, которые, каждая по-своему, но в равной степени способствуют обострению нашего страха, лишают нас силы духа и превращают в угрюмых, замкнутых сидней.

Ситуация	Негативная мысль
Хожу по универмагу	"Не могу справиться со страхом"
Договорился пойти к парикмахеру	"А если начнется приступ паники и я не смогу сразу же уйти?"
_____	_____
_____	_____

*Рис. 7. Примеры негативного мышления*

Примеры неправильного мышления взяты из практики Альберта Эллиса, специалиста именно по оспариванию негативных мыслей. Посмотрите, может, кое в чем, как в зеркале, узнаете себя.

1. *Воспринимать все в черно-белом свете*, т. е. видеть в событии либо полный успех, либо полный провал, без промежуточных вариантов. К примеру: "Если, идя за покупками, я все еще испытываю хоть какие-то симптомы страха, значит, я решительно не способен научиться их контролировать".

2. *Делать ложное обобщение*. Если в каких-то обстоятельствах у нас что-то не получается, мы начинаем думать, что в подобных обстоятельствах всегда будем терпеть неудачу. Например: "На вокзале меня охватила паника. Ну, все, теперь я буду паниковать всякий раз, как придется ехать общественным транспортом". Или "Выходя из дому, я все еще ощущаю панику. Значит, теперь вообще никуда выйти не смогу". Мы уже поняли, как сверхобобщением замыкается порочный круг избегания.

3. *Преувеличивать неприятные переживания, или обращать внимание только на негативное (у страха глаза велики)*. Пример: "Я вел собрание и запутался с записями. Но совсем перепугался, когда не мог найти папку. Весь день насмарку - по уши зарылся в этих бумагах".

4. *Придавать чрезмерное значение как успехам, так и не удачам*. Пример: "Да, я классный журналист. И что с того? Все равно я никчемный, никуда не годный человечиска, потому

что мучаюсь страхом". Или "Из-за этих приступов паники все считают меня полным неудачником".

5. *Строить замки на песке и не давать себе права на ошибку.* Пример: "Раз я так усердно применяю все знакомые методики преодоления страха, то вполне могу надеяться, что навсегда избавлюсь от этих приступов". Или "Рассчитываю поправиться уже к следующей неделе".

6. *Брать на себя ответственность за чувства других.* Пример: "Это по моей вине вечеринка не удалась - должно быть, из-за того, что я так боялся". Или "Это мои страхи всю семью расстроили".

7. *Полагать, будто читаешь чужие мысли, или делать скоропалительные выводы из непроверенных фактов.* Пример: "Они думают - я такой тупой, потому что у меня случаются приступы". Или "Если попытаюсь проехать по мосту - как пить дать приступ будет".

Подобный же рой негативных мыслей может без конца жужжать и в вашей голове, причем вы, вполне возможно, этого совершенно не осознаете. Однако помните - такие мысли становятся привычными, вспыхивают в вашем мозгу и тут же гаснут, но, увы, не бесследно, а оставляя после себя неизъяснимую, неведь откуда взявшуюся тревогу и уныние.

Всякий раз, как вы расстраиваетесь или пугаетесь, даже если только самую малость, скажите себе "СТОП". Затем попытайтесь проследить цепочку мыслей, приведшую к этому ощущению. Подумайте, нет ли связи между негативными мыслями и недавним событием или разговором. Можете ли вы уловить в своем негативном мышлении определенную систему?

### **Оспорить негативную мысль**

После того как вы сможете распознавать привычные негативные мысли, следующий ваш шаг - научиться превращать их в позитивные, целесообразные. То есть критически анализировать эти мысли и продумывать, насколько они соответствуют действительности. Для этого существуют три способа:

1. *Усомниться в обоснованности негативной мысли.* Возможно, понадобится проанализировать, а была ли она вообще верна все это время. Например, чтобы оспорить негативную мысль "Я точно знаю - если выберусь в универмаг, то непременно заработаю приступ", возможно, придется обдумать, а так ли уж непременно во всех универмагах с вами случается приступ. На чем основано предположение, будто в этой ситуации у вас определенно будет приступ? Припомните те случаи, когда визит в магазин вовсе обходился без приступа или ограничивался незначительными симптомами.

Еще один способ усомниться в обоснованности негативной мысли - проверить, а так ли уж беспочвенны надежды, которые вы питаете. Или вы надеетесь, отправляясь за покупками, никогда не испытывать симптомов страха?

2. *Рассмотреть иные возможности, а не спешить с выводами.* Прежде чем утвердиться в мысли, что ваше негативное восприятие ситуации и себя в ней - единственно верное, рассмотрите другие варианты восприятия той же ситуации. К примеру, если вдруг появляется ощущение, что вы чуточку "не в себе", легкое головокружение, слабость или

выступает пот, попытайтесь истолковать их по-иному: вы долго сидели, а потом резко встали, вот голова и закружилась. Переволновались? В помещении натоплено? А может, эти ощущения вызваны еще какими-нибудь причинами (физической нагрузкой, жаркой погодой, усталостью, вирусной инфекцией)?

3. *Поинтересоваться, как ту же ситуацию воспринимают другие.* Очень полезный способ, особенно если есть кто-то, способный дать более или менее точную и объективную оценку. Близкие друзья, коллеги по работе, супруг(а) или родные нередко помогают взглянуть на ситуацию с совершенно иной и, возможно, более верной точки зрения.

Попытайтесь оспорить некоторые из своих негативных мыслей, выполнив упражнение, приведенное на рис. 8. Взгляните на два примера из этой таблицы. Теперь припомните последние три раза, когда вы испытывали страх. Уточните тогдашнюю ситуацию и свои негативные мысли по каждому поводу. Попытайтесь оспорить эти мысли, применяя метод "сомнения в обоснованности" и "рассмотрения иных возможностей". Заметили, как изменилась степень вашего страха, едва только вы начали оспаривать истинность своих негативных мыслей?

Ситуация	Негативная мысль	Иной угол зрения и вариант размышления
Жаркий день. По дороге в супермаркет. Симптомы паники тут как тут	"Нет, мне никогда не поправиться".	"Была сильная жара, я шел очень быстро. В следующий раз выберу другое время дня, когда народу будет поменьше, пойду медленнее и обязательно остановлюсь передохнуть и попить. Я ведь уже добился кое-каких успехов. Главное - не останавливаться, а двигаться дальше. В конце концов, я все-таки выздоровею".
В гостях у родственников. Бурный спор; закружилась голова, сердце застучало, как бешеное.	"Так, допрыгался. Сейчас сердечный приступ будет".	"Я ведь уже прошел несколько обследований, и ничего по сердцу у меня не обнаружили. Да и симптомы делись куда-то, как только мы ушли из гостей. Пожалуй, я просто переволновался. Оно и понятно: будь это сердечный приступ, мне не стало бы лучше так быстро".

Рис. 8. Иной угол зрения

### **Заменить негативные мысли позитивными**

В последних двух разделах мы рассматривали, как негативные мысли о себе и собственной способности справляться с трудностями в различных ситуациях приводят к возникновению симптомов страха и приступов паники, и как оспаривание этих мыслей ослабляет страх, превращая нашу чрезмерную встревоженность в нечто

"безосновательное". Следующая ступень преодоления негативных (неприятных, беспомощных) мыслей замена их положительными.

Что вы желали бы сказать себе, какие мысли предпочли бы иметь в голове вместо этого наводящего тоску мрачного хорОВОда, который навлекает на вас страх? Большинство хотело бы иметь возможность сказать "Я могу с этим справиться" или "Я поправлюсь". Какими словами вы хотели бы подбодрить себя, в следующий раз, при другом затруднении? Взгляните на примеры на *рис. 9* и дополните имеющиеся там ситуации и мысли своими, которые предпочли в трудных для себя обстоятельствах.

Ситуация	Позитивная мысль
В универмаге:	"Я могу контролировать страх"
У парикмахера:	"А вот возьму и буду наслаждаться процессом стрижки"
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Рис. 9 Примеры позитивного мышления*

А теперь попробуйте самостоятельно пройти весь этот 3-этапный процесс. Припомните, когда вы в последний раз испытывали страх или панику, и те разновидности негативных мыслей, что роились в вашем мозгу. Сперва опишите ситуацию.

Ситуация:

\_\_\_\_\_

Теперь запишите все негативные мысли, какие вспомните, будь то о себе или о ситуации.  
Негативные мысли:

\_\_\_\_\_

Как можно было бы оспорить эти мысли? Попытайтесь усомниться в их обоснованности, используя метод, описанный в предыдущем разделе. Каким образом превратить их в "безосновательные"?

Оспаривание негативных мыслей:

\_\_\_\_\_

Заметили, как, усомнившись в достоверности негативных мыслей, вы стали ощущать меньше страха по поводу той же ситуации? Удалось вам сделать негативные мысли менее вероятными и более безосновательными? Если да, то на последней стадии осталось только заменить их позитивными, целесообразными, нужными в той же ситуации. Какими словами вы могли бы себя подбодрить?

Позитивные мысли:

\_\_\_\_\_

Поначалу это упражнение покажется трудноватым. Но со временем и практикой вы почувствуете, что все лучше и лучше распознаете и оспариваете негативные мысли и, в конце концов, сможете без труда заменять позитивными, чем бы ни занимались. Чтобы легче было тренироваться, используйте приведенную ниже таблицу отслеживания.



*Форма для отслеживания замены негативных мыслей.  
Степень страха оцените от 0 до 10, где 0 - полное его отсутствие, а 10 - крайняя степень.*

День/дата	Негативная мысль	Степень страха	Оспаривание негативной мысли	Замена ее на позитивную/целесообразную

### **Дополнительные способы замены негативных мыслей**

Сколько раз вас посещала мысль, что для других-то у вас припасен замечательный совет, как справиться со стрессом, а для себя - увы, полная проруха? А ведь могли бы и себе "присоветовать", как изменить негативные мысли. И всего-то нужно - обращаться с собой, как с добрым другом, чьи беды вам так понятны. Что могли бы вы сказать другому, нуждающемуся в вашем совете по поводу приступов страха и паники?

Еще один способ - представить кого-то знакомого, кто в любом затруднении всегда способен увидеть и хорошую сторону. Как такой человек воспринял бы ситуацию, которую вы находите трудной? Какого рода позитивные, ободряющие мысли пришли бы в голову ему? Подчас, просто поставив себя на место другого человека, мы начинаем смотреть на ту же ситуацию совершенно по-иному, особенно если у этого другого позитивный взгляд на жизнь.

Можно проверить свои мысли о ситуации, поговорив с кем-то близким и хорошо вас знающим. Да и вообще, возьмите за правило обсуждать с кем-нибудь свой взгляд на ситуацию, которая вызывает у вас напряжение и страх. Другой тут же "усечет" негативность вашего восприятия, не видимую вам самому. Таким образом, с разных сторон, глазами разных людей взглянув на то, что считаете затруднением, вы научитесь воспринимать его правильно. Постарайтесь к тому же не "цепляться" за свое негативное мнение о себе и ситуации, а, наоборот, рассмотреть и так, и эдак, с разных точек зрения.

Здесь пользу может принести "карточка-подсказка", которая напомнит о позитивном, ободряющем подходе. Занесите на такие карточки по одной позитивной мысли и носите в сумочке, кошельке или бумажнике в необходимом количестве, заглядывая в них всякий раз, как вас начинают обуревать негативные мысли. Пользоваться ими можно где угодно: в магазине, на улице, в транспорте. Со временем и тренировкой позитивные мысли станут вашей "второй натурой" и надобность в этих карточках отпадет.

### **Краткий обзор этапа 4**

Теперь вам уже гораздо лучше удастся распознавать и оспаривать свои негативные мысли и заменять их позитивными. Но спешить не нужно. Новый тип мышления вырабатывается не сразу, и чтобы он вошел в привычку, требуется время и практика. Хвалите себя за каждый маленький успех - когда удастся негативную мысль заменить позитивной - тогда сломать старые, негативные стереотипы будет легче. Хвалите и за то, что сумели сразу воспринять ситуацию правильно (т. е. обошлись без "негативного этапа") и побороть страх. Дайте смотр своим успехам, ответив на следующие вопросы:

- Можете ли вы распознавать хотя бы некоторые свои негативные мысли, ведущие к страху и панике?
- Удастся ли вам успешно оспаривать негативные мысли?
- Какими позитивными, или ободряющими мыслями вы хотели бы заменить негативные?
- Подготовили карточки-подсказки, чтобы заглядывать в них при симптомах страха?
- Пользуетесь карточками регулярно?

Если ответы на все вопросы утвердительны, можете переходить к *этапу 5*, на котором речь пойдет о страхах перед физическими признаками паники.

## **Этап 5 Как относиться к физическим симптомам**

У многих панических невротиков физические ощущения, напоминающие симптомы паники, могут вызывать беспокойство и страх. Такая тревога за свое здоровье, если она длится слишком долго или становится навязчивой, сама по себе уже может провоцировать приступы паники. Так образуется порочный круг, в котором физические симптомы провоцируют приступы, а приступы заставляют обращать все больше внимания на физические ощущения.

Замечали вы, что при определенной перемене в ощущениях (наподобие учащенного от быстрой ходьбы сердцебиения) начинаете беспокоиться, как бы не случился приступ? Если да, то поздравляем - вы в когорте тех страдальцев, которые пугаются любых "нормальных" ощущений, ошибочно принимая их за признаки "паники". Какие физические ощущения напоминают вам симптомы паники? Перечислите те, что связаны для вас с чувством страха и паники:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Каких занятий вы избегаете, поскольку они чаще всего вызывают эти симптомы? Многие панические невротики именно по этой причине всячески уклоняются от физических нагрузок и регулярной зарядки. Например, от плавания, когда человек, естественно, дышит чаще. А при недостатке нагрузки слабеет и тело, и психика: тело теряет форму, психика же становится более уязвимой для стрессов. Кроме того, страдающие паническим неврозом стараются никогда не конфликтовать и даже просто не спорить с близкими, друзьями и коллегами, поскольку споря мы возбуждаемся, эмоциональное напряжение возрастает, краснеет лицо, пересыхает в горле и во рту. У невротиков же эти ощущения стойко ассоциированы с приступом паники. Поэтому, дабы избежать этих неприятных ощущений и сберечь свое спокойное состояние, больные с чрезмерной готовностью во всем и всегда соглашаются с родными, друзьями и коллегами. Такая "страусиная" тактика становится привычной и может привести к иного рода проблемам, когда человек оказывается неспособным постоять за себя.

Чтобы разорвать эту цепь негативностей, необходимо отдать себе отчет, что занятия, которых вы избегаете, вовсе не так уж вредны. В приведенной ниже таблице перечислите те ситуации, которых избегаете из страха перед ощущениями, напоминающими вам о панике:

## Занятие Физическое ощущение

- 1
- 2
- 3
- 4.

### **Научиться не бояться "нормальных" физических ощущений**

Чтобы вы научились не пугаться "нормальных" физических ощущений только потому, что они напоминают вам о панике, мы предлагаем два способа. Если потренируетесь в обоих, то сможете безбоязненно воспринимать эти чувства.

#### *Десенсибилизация, или погружение*

Первый способ подразумевает, что вы позволяете себе испытывать нормальное физическое возбуждение, но при этом контролируете уровень своего страха. А коль скоро вы эти ощущения прочувствуете не однажды и без малейшего ущерба для себя, так и страх уже не будет иметь над вами такой власти. На этапе 5 мы говорили о дыхательных техниках, помогающих контролировать приступы страха и паники. Одна из них поможет преодолеть и боязнь физических ощущений.

#### *Физическое ощущение*

Учащенное сердцебиение

Потение

Дрожь или мышечная слабость

Учащенное дыхание, одышка

Головокружение

#### *Как вызвать это ощущение*

- Физической нагрузкой - пройтись, не спеша пробежаться трусцой, подняться и спуститься по лестнице, сделать легкую зарядку или присесть.
- Вышеперечисленной нагрузкой или принять горячую ванну, или пройтись по жаре в теплой одежде.
- Сильно сожмите кулак и подержите несколько минут, затем резко разожмите.
- Пройтись быстрым шагом, неспешно пробежаться трусцой или поплавать.
- Медленно покрутиться вокруг себя с открытыми глазами или на вертящемся стуле.

Вернитесь к своему перечню пугающих физических ощущений. Подумайте, что, по-вашему, могло их вызвать? Ниже предлагается перечень способов заново пережить те чувства, которые напоминают вам симптомы паники:

При любых ощущениях, не вызванных энергичными упражнениями, вы можете воспользоваться техникой замедленного дыхания, описанной на *этапе 5*, чтобы "отрегулировать" страх. Эта техника непременно возымеет действие при потении, головокружении и мышечной слабости. При страхах, ассоциируемых с учащенными сердцебиением или дыханием, лучше подождать, пока эти ощущения пройдут, или же воспользоваться методикой, описанной в следующем разделе. А "дожидаясь", пока эти ощущения пройдут, можно применить и упражнения для мышечного расслабления, описанные на *этапе 2*, чтобы успокоить "разгулявшиеся" эмоции.

Не торопитесь, к каждому новому шагу подходите постепенно. Например, если ходите гулять в парк, то лучше туда, где на дорожках там и тут расставлены скамейки. Тогда можно присесть и сделать мини-упражнение по мышечному расслаблению, подмечая при этом, как постепенно, по мере того как вы успокаиваетесь и отдыхаете, спадает и "накал" ощущений.

### *Оспаривание фатальных мыслей*

На этапе 4 мы уже научились распознавать, оспаривать и заменять негативные мысли, связанные со страхом и ситуациями, его провоцирующими. Теперь пора пришла те же принципы применить и к преодолению боязни физических ощущений.

Физическое ощущение    Негативная мысль    Оспаривание негативной мысли    Позитивная мысль

"Сейчас у меня будет приступ паники". и мне жарко. Я и потею ступ. Я перестану из-за духоты. Пожалуй, потеть, как только надо снять пиджак". немного остыну. И вообще-я справлюсь".

Рис. 11. Оспаривание негативных мыслей и замена их позитивными

Физическое ощущение    Негативная мысль    Оспаривание негативной мысли    Позитивная мысль

Потение "Сейчас у меня будет приступ паники". "День-то жаркий, вот и мне жарко. Я и потею из-за духоты. Пожалуй, надо снять пиджак". "Никакой это не приступ. Я перестану потеть, как только немного остыну. И вообще-я справлюсь".

Рис. 11. Оспаривание негативных мыслей и замена их позитивными

Чтобы преуспеть в оспаривании негативных мыслей, из-за которых нормальные физические ощущения то и дело превращаются в симптомы паники, нужно систематически тренироваться в обеих техниках. Применяйте оба метода, как только почувствуете, что физические ощущения переходят в страх. Возможно, через некоторые из этих ощущений придется пройти не однажды, дабы закрепить умение сочетать замедленное дыхание, релаксацию и оспаривание мыслей для преодоления страха. Обдумайте упражнения, которые помогут привыкнуть к физическим ощущениям, и определите свое сочетание методик, снижающих страх. Пользуйтесь карточками-подсказками, описанными в этапе 4, когда начинаете слишком остро реагировать на свои физические ощущения и нужно быстро вспомнить, какую технику применить. И карточки эти, словно спасательный круг, должны быть под рукой в любой момент, чтобы удержать вас на поверхности, когда темные воды страха уже вот-вот готовы сомкнуться над вашей головой.

### **Краткий обзор этапа 5**

На этом этапе мы разбирали, как можно предупредить боязнь нормальных физических ощущений, ассоциируемых с возбуждением. Предложено было два способа преодоления ненужных страхов, связанных с этими ощущениями. Ответьте на следующие вопросы и определите, далеко ли вы продвинулись:

- o Составлен ли у вас перечень физических ощущений, вызывающих "панику"?
- o Какие методы вы умеете применять, чтобы эти ощущения вызвать?
- o Какие негативные мысли связаны с этими ощущениями?
- o Можете ли оспорить эти негативные мысли?

130

- o Составлен ли перечень позитивных, здравых мыслей в замену негативным?
- o Какими еще техниками вы умеете пользоваться для контроля страха, причина которого - в неправильном толковании физических ощущений?
- o Составлены ли карточки-подсказки?
- o Регулярно ли вы пользуетесь ими?

Только ответив "да" на все вопросы, можете считать себя готовыми пустить в дело все свои навыки. А когда будете уже уверенно применять их на практике, переходите к этапу 6, в котором речь ведется о преодолении страхов и агорафобии в трудных ситуациях.

## **Этап 6**

### **Преодоление агорафобии и умение улаживать различные жизненные "конфликты"**

К этому этапу вы должны быть уже хорошо знакомы с некоторыми методиками контроля страха. Эти навыки помогут вам постепенно вернуться к тем делам и занятиям, которых вы прежде избегали. А многие, как мы уже убедились, бегут (в прямом и переносном смысле) от тех ситуаций, где им становится тревожно и страшно, тем самым все больше и больше сужая круг своих занятий, раньше доставлявших удовольствие. Если вы, к примеру, боитесь водить машину, то можете перестать ездить к друзьям, по магазинам, на поиски работы. И тогда возникают серьезные жизненные проблемы: вы теряете друзей, попадаете в финансовые затруднения, если нужно куда-то поехать - просите родных. И все это из страха сесть за руль. Уклонение от стрессовых ситуаций, конечно, помогает ослабить страх, но весьма ненадолго и всегда приводит к трудностям иного рода, которые в корне меняют ваш образ жизни. А ведь возможны и другие способы справиться с проблемой, как вы уже сумели убедиться, начав прорабатывать нашу программу.

#### **Принцип постепенного погружения**

Как уже упоминалось в части 1, главе 4, постепенное погружение, или систематическая десенсибилизация является весьма эффективным методом преодоления страхов, или фобий перед ситуациями, которые пугают, но в действительности ничем не угрожают. Периодическое "погружение" больного в такую ситуацию помогает разорвать связь между ней и реакцией "дерись или удирай". Пользуясь методикой постепенного погружения, помните, что:

- 1.** Необходимо составить иерархический список: записать пугающие места и обстоятельства в строгой последовательности, оценив их соответственно крайнему уровню вызываемого страха.
- 2.** Систематическую "проработку" по списку лучше начинать от меньшего к большему (от менее пугающего к более страшному). Возможно, каждую задачу придется разбить на несколько мелких, чтобы преодолевать страх постепенно, шаг за шагом. Возможно, первый (а то и каждый предыдущий) шаг придется повторять по несколько раз, чтобы страх ослабел достаточно для перехода к следующему. Полезно будет также какое-то время "почить на лаврах", то есть задержаться на достигнутом, дабы прочно ввести страх в приемлемые рамки.
- 3.** Не пытайтесь перескакивать через "ступеньку" вашего иерархического списка, не "гоните лошадей". Крайне важно продвигаться вперед с приемлемой лично для вас

скоростью, чтобы на каждой стадии страх не превышал среднего уровня и был более "податлив". Лучше двигаться вперед медленно, но неуклонно, чем поспешить, а потом в отчаянии топтаться перед препятствием.

**4.** Существует несколько тактических приемов, облегчающих процесс погружения на ранней стадии этой программы. Из всех знакомых вам видов стратегии борьбы со страхом выберите для себя наиболее подходящий. Ведь для каждой ситуации может потребоваться своя стратегия, так что постарайтесь составить план действий заранее, учитывая максимальное соответствие одного другому (стратегии и ситуации).

**5.** Очень неплохо было бы также на ранних стадиях иметь рядом доверенное лицо (партнера) - близкого друга или родственника. Однако при этом важно, чтобы это лицо не только было вашим полным единомышленником, но и согласилось пройти бок о бок с вами всю программу, всячески поддерживая и помогая вам "погружением" обрести окончательную независимость от прежде пугающих ситуаций. Кроме того, необходимо, чтобы оба вы были в равной степени готовы понять и принять все неожиданности на этом пути выздоровления; чтобы партнер не принялся бы понукать и подгонять вас в надежде заставить прыгнуть выше головы и побыстрее добиться успеха, или вас не одолело бы искушение переложить всю "ответственность" на плечи надежного товарища.

**6.** И, самое главное, помните: работать нужно систематически. То есть на этом этапе своей жизни вы должны во главу угла поставить выполнение программы, все задания делать не спеша, постепенно, шаг за шагом, тренироваться регулярно и не впадать в отчаяние при малейшей заминке, а при необходимости с готовностью и спокойно возвращаться к предыдущему шагу. Если тренироваться бессистемно, от случая к случаю, делать многодневные перерывы лишь потому, что у вас случился "неудачный выход", то дело, конечно, двигаться будет все равно, но куда медленнее. Ведя таблицы отслеживания (по приложенным формам) и составляя собственные еженедельные графики достижений, вы и сами увидите, как постепенно совершенствуетесь и даже мелкие задержки вовсе не означают, что вы топчетесь на месте.

### *Составление иерархического списка стрессовых ситуаций*

Составление такого перечня грозных ситуаций - первый шаг на пути преодоления страха перед ними. Это - как шпаргалка на экзамен: просто написав ее, вы уже помогли себе систематизировать и лучше запомнить материал. Так и с этим списком, просто составив который, вы будете гораздо четче представлять себе, в какой ситуации какой страх испытываете. Учтите, что все перечисленное в списке - только ваше: ситуации, вызывающие содрогание у вас, другим могут казаться совершенно иными. Перечисление этих ситуаций поможет вам и точнее определить, когда и как применять вновь обретенные навыки по преодолению страхов. И кстати, начинать применять их на практике лучше с более легкой, или менее стрессовой позиции вашего списка. Для него далее приводится форма. Заполните пустые строчки, оценив степень устрашаемости каждой ситуации, как обычно, от 0 до 10, где 0 - полное отсутствие страха, спокойствие, а 10 - крайняя степень, граничащая с ужасом. В качестве примеров можно привести, как вы:

- сидели дома в одиночестве;
- шли по дороге;
- были в супермаркете;
- стояли (или медленно ехали) в пробке на мосту
- велели детям убрать в комнате

Эту же форму вы можете потом использовать и для того, чтобы фиксировать свои достижения: по Мере ослабления страха будете проставлять в соответствующих графах уже меньшие оценки.

## Перечень ситуаций, провоцирующих страх

Ситуация	Оценка от 0 до 10	Изменения в оценке	
		на первой неделе	на второй неделе
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

### *Проехать в автобусе: пример постепенного погружения*

Агорафобам зачастую крайне трудно ездить в автобусе, даже если когда-то это не составляло никакой проблемы. Такая ситуация - хороший пример проведения постепенного погружения. В вашем списке она может иметь оценку 4-5, по степени вызываемого страха, поэтому вполне можно начать и с нее. Возможно, лучше разбить задание на три части: дойти до автобусной остановки; проехать на автобусе одну остановку; затем проехать еще и через мост, до торгового центра. Первую часть задания лучше выполнять в течение трех-четырех дней, поначалу в сопровождении партнера. В первый день партнер сопровождает вас до остановки, и вы сидите там вместе на скамеечке, дожидаясь, пока ваш страх утихнет. (Неплохо за это время сделать какое-нибудь мини-упражнение по релаксации из тех, что описаны в этапе 2.) Затем вы вместе возвращаетесь домой. На следующий день повторяете все, подмечая, как падает уровень страха. На третий день партнер уже идет не рядом, а шагах в пятидесяти и присоединяется к вам на остановке. Через несколько дней вы сможете дойти до остановки и вернуться обратно сами. Затем всю процедуру повторяют с поездкой на одну остановку, начиная с того, что партнер едет с вами, сперва сидя рядом, потом - за несколько рядов от вас, а затем едет самостоятельно и просто встречает вас на следующей остановке. Так, постепенно, шаг за шагом выполняя все части задания, вы дойдете до того, что сможете сами проехать на автобусе столько, сколько нужно, и зайти в магазин. С некоторыми модификациями ту же схему можно применить и к поездке на машине или поезде, и к походу в ресторан или на шумную ярмарку.

Учась справляться со страхами, помните: процесс это постепенный, не терпящий суеты и требующий практики. Тренироваться начинайте, по возможности, в спокойной, минимально стрессовой обстановке. А вот когда станете уже уверенно применять свои навыки, тогда и переходите к более сложным, трудным ситуациям.

### **Применение методик контроля страха**

В предыдущих разделах мы анализировали, как сочетать разные техники преодоления стрессов, чтобы выстоять в более сложных ситуациях, вызывающих страх. Учтите, что универсального набора средств, подходящих всем и каждому, не существует: каждый сам подбирает для себя нужное сочетание. И вы не исключение - придется найти такую комбинацию и такой темп выполнения, которые окажутся наиболее удобными и эффективными для вашего уровня стрессов и страхов. Нередко сочетание методик, применяемых вами для физического оздоровления, прекрасно "работает" и на психологическом уровне. На этапе 2 мы обсуждали, как поддерживать хорошее физическое самочувствие и форму, должным образом питаясь и высыпаясь. На этапе 5

рассматривались такие методики контроля за приступами паники, как замедленное дыхание и отвлечение. Этап 4 был посвящен анализу того, как негативный образ мыслей провоцирует симптомы паники и приводит к утрате веры в себя. Все эти техники, порознь или в сочетании, можно применять и для контроля страхов в самых разных ситуациях.

В следующих двух разделах мы рассмотрим конкретно, как использовать полученные навыки. Для примера возьмем две ситуации, которые большинству панических невротиков кажутся стрессовыми: поход в супермаркет и визит к дантисту.

### *В супермаркете*

Предположим, по вашему иерархическому списку стрессовых ситуаций супермаркету присвоена оценка 6. Начните день с коротких упражнений по мышечной релаксации (выполните их перед тем, как выходить из дому). На парковке у супермаркета вам может понадобиться и упражнение по замедлению дыхания, дабы убедиться, что вы спокойны и не напряжены. Затем наступит черед оспорить свои негативные мысли, ассоциируемые с супермаркетом. И вы хоть чуточку, но облегчите себе задачу, если перед выходом из дому эти мысли запишете. Например:

"Я впаду в жуткую панику и потеряю самообладание".

"У меня будет такой перепуганный вид, что окружающие сочтут меня ненормальным".

Если у вас есть карточки, напоминающие, как оспаривать негативные мысли, загляните в них, прежде чем войти в супермаркет. А войдя, дышите медленно и ровно. Постарайтесь успокоиться настолько, чтобы не нестись через весь магазин, как ошпаренный или плетью настиганный. Если все-таки испугались, просто остановитесь, сосредоточьтесь на замедленном дыхании и одновременно перечитайте шпаргалки. Стоя в кассу, можно пустить в ход метод отвлечения, например, считать или представлять себе что-нибудь. И под конец, выйдя из супермаркета с покупками, вознаградите себя чем-нибудь приятным за то, что справились с ситуацией.

### *У дантиста*

Еще одна устрашающая ситуация - профилактический поход к дантисту - которую вы, скорее всего, оценили в 6 баллов. Подготовку к этому заданию можно начать с того, чтобы хорошо выспаться. Перед тем как выйти из дому, сделайте гимнастику на мышечную релаксацию. Выходите загодя, дав себе достаточно времени успокоиться, чтобы не влетать в приемную, выпучив глаза, словно за вами бесы гонятся. Как и перед супермаркетом, может понадобиться анализ негативных мыслей. Поэтому предварительно запишите кое-какие из них, касающиеся визита к дантисту. Например:

"Когда врач начнет меня осматривать, я не удержусь и закричу".

"Мне будет так страшно, что, чего доброго, в обморок упаду, а врач решит, что у него на приеме сумасшедший".

Помните: ваш следующий шаг к замене этих негативных мыслей - начать их оспаривать. Можно, к примеру, спросить себя:

"Прежде-то, когда я приходил к дантисту, мне не случалось кричать или терять самообладание, так, может, мне и теперь не стоит?"

"А ведь раньше я никогда не падал в обморок у врача. Тогда с чего бы мне и сейчас это делать? А если я все-таки "поплыву", то всегда можно признаться врачу и он даст мне



время прийти в себя".

"Перед ним за день проходит множество пациентов, в том числе и перепуганных, и вряд он их всех считает ненормальными".

И последний шаг - перейти к позитивным мыслям, которые помогут вам контролировать свой страх:

"Ну ладно, визит к дантисту вообще не относится к числу событий, доставляющих удовольствие. Так ведь это всего на полчаса. Я справлюсь". "Я знаю способ, и не один, как одолеть страхи". "Все будет в порядке. Я готов к этому визиту".

В приемной у врача мысленно прочувствуйте свое тело, нет ли где какого мышечного напряжения или одеревенелости. Если есть, то быстро выполните релаксационное мини-упражнение, сконцентрировав внимание на этих особо напряженных местах, и тут же расслабьте их. Выдохнув, скажите себе "Расслабься". Прodelайте это несколько раз, пока эти мышцы действительно не расслабятся и напряжение не спадет. Сосредоточьтесь на дыхании, памятуя, что ритм должен быть спокойным и ровным. Если все-таки боитесь, делайте дыхательные упражнения, пока не успокоитесь. Постарайтесь удержать в себе это ощущение покоя как можно дольше.

Скажите дантисту, что вам страшно и нужны короткие перерывы между процедурами, чтобы восстановить равновесие, о чем вы будете давать ему знать поднимая руку. Кроме того, попросите объяснить цель каждой процедуры и сказать, сколько времени она займет. С большинством врачей обо всем этом можно договориться заранее.

Когда все закончится, не забудьте вознаградить себя за выполненное задание.

### **"Проблемные" области и умение улаживать конфликты**

Бывают ситуации, когда паническим невротикам, особенно если они страдают еще и агорафобией, паника, как говорится, "обеспечена". Кроме того, существуют специфические страхи, характерные только для данного человека. Некоторые из этих персональных страхов явно выражены и сиюминутны, вроде проблем на работе, дома или в личных взаимоотношениях. Другие же более сложны, скрыты и нередко коренятся в детстве. Выявление таких сокровенных, глубоких проблем не входит в задачу нашей книги. Если вы считаете, что нуждаетесь в помощи именно в этой области, то лучше обратитесь к специалистам.

Всем нам ежедневно приходится сталкиваться с проблемами. И все мы эти проблемы разрешаем по-разному, в зависимости от собственного характера и характера ситуации. Так что наилучшего, универсального решения не существует. Тем не менее одни решения все же мудрее других, особенно если смотреть в перспективу.

Оставлять проблемы нерешенными нельзя - это грозит беспомощностью, отчаянием и даже обострением симптомов паники. Вот некоторые из весьма распространенных, но совершенно безрезультатных подходов к возникшей проблеме:

- игнорировать, в надежде, что все как-нибудь само собой волшебным образом "рассосется";
- рассчитывать, что вот "добрый дядя" придет и нашу беду руками разведет;
- пытаться беспрестанно докапываться до причин вместо того, чтобы сперва найти мало-мальски приемлемое решение;

- расстраиваться до полного душевного ступора и неспособности что-либо решать.

Если вам тоже свойственно прибегать к одному из этих "методов", то имейте в виду, что вы будете находиться под гнетом стресса гораздо дольше, чем нужно и можно. Лучше попытаться постепенно, шаг за шагом решить проблему собственными силами. Вот пример систематизированного подхода к решению:

*Шаг первый: охарактеризовать проблему.*

Прежде всего постарайтесь определить, к какой жизненной сфере проблема относится. Обдумывая, вспоминайте как можно больше подробностей - впоследствии легче будет найти приемлемое решение. Например:

"Дочь подолгу "висит" на телефоне. Но когда я спорю с ней об этом, меня всегда колотит от страха".

Обдумав, в чем именно заключается проблема, запишите все решения, какие приходят в голову. И не ограничивайте свое воображение, какими бы странными и даже жестокими ни показались вам возможные варианты.

Теперь просмотрите перечень решений и оцените каждое по 20-балльной системе, где -10 - крайне неразумное решение, а +10 - максимально мудрое. Средняя оценка 0 будет означать равносильное решение.

*Шаг второй: выбор решения:*

	Оценка
1. Уходить из дому всякий раз, когда дочь говорит по телефону	-9
2. Отключить телефон	-5
3. Заставить ее платить за то, что она наговорит "сверх нормы"	+7
4. Обдумать, какие негативные мысли способствуют моему раздражению и страху по этому поводу	+8
5. Установить в ее комнате параллельный телефон	+4

Теперь еще раз просмотрите перечень и выберите наилучшее по вашему мнению решение именно этой проблемы. Может статься, что такое решение будет не одно, или наилучшим покажется комбинация нескольких вариантов. Запишите выбранный вариант или варианты.

*Шаг третий. Наилучшее решение или комбинация*

1. Установить дочери отдельный номер телефона и заставить его оплачивать.
2. Проанализировать свое отношение к проблеме и освободиться от всех неразумных и нелогичных мыслей, вызывающих ненужное беспокойство и огорчение.

Теперь обдумайте, как это решение воплотить в жизнь. Как выбрать наиболее подходящий момент? Где именно лучше всего это сделать и не привлечь ли кого-то еще?

*Шаг четвертый. Как и когда осуществлять свой план?*

Дождитесь выходных, когда и вы, и дочь не будете ничем особенно озабочены, зайдите к ней в комнату и спокойно все обсудите. В процессе разговора решение, скорее всего, придет само. И это будет наилучший вариант.

Напоследок, опробовав конкретный вариант, еще раз пересмотрите все свои попытки. Верную ли интонацию вы выбрали в беседе с дочерью? Дала ли она нужный результат? Если нет, что можно изменить? Поставьте себе оценку по простейшей системе: "да; не очень; нет".

*Шаг пятый. Даем оценку попыткам*

Выполнить решение было:

легко;

ни легко, ни трудно;

невозможно.

Результат получился:

весьма успешный;

ни то, ни се;

отрицательный.

Успешно разрешив незначительную проблему, вы оградите себя от худших неприятностей. Ведь в противном случае проблема может перерасти в серьезный источник стрессов, способный обострить ваши симптомы паники. Используйте этот метод для решения любых проблем - мелких или крупных, - какие только сможете распознать.

## **Краткий обзор этапа 6**

На этом этапе мы искали комбинированный подход к трудным ситуациям, сочетая различные методики. Так, в кабинете у дантиста вам помогут упражнения на релаксацию, проделанные загодя, и дыхательные упражнения. А в супермаркете более действенными будут оспаривание и замена негативных мыслей, а также замедленное дыхание. Главное - определить подходящую технику и постоянно применять ее.

- Кроме того, мы поняли, что полезно бывает подготовиться к ситуации, мысленно "проиграв" ее, оспорив те негативные мысли и представив себе те стрессы, которые она может в вас вызвать, пока вы обдумываете, как именно контролировать свои страхи. Таким образом, вы шаг за шагом мысленно пройдете всю ситуацию и заранее составите план, в какой момент какую технику контроля лучше применить. А благополучно справившись с конкретной ситуацией мысленно, вы и в реальной жизни сумеете не менее успешно ее осилить.
- Не забывайте вознаграждать себя за успехи, когда удастся ослабить страх. Можно возвращаться к своему иерархическому списку и переоценивать каждый пункт по мере того, как вашими же усилиями спадают указанные в нем тревоги и беспокойства. А уж когда удастся одолеть страх в целом ряде различных ситуаций, вы и сами увидите, насколько ниже станут эти новые оценки.
- Помните, что прорабатывать свой иерархический список стрессовых ситуаций следует неторопливо. Не переходите к более сложным задачам, пока не будете достаточно уверенно справляться с более легкими. Тренируйтесь и закрепляйте обретенные навыки регулярно, иначе рискуете в критический момент заметаться, растеряться и сдать на милость страху, который только того и ждет. Чтобы решать некоторые проблемы, являющиеся источниками стрессов, пользуйтесь описанной выше систематизированной методикой.

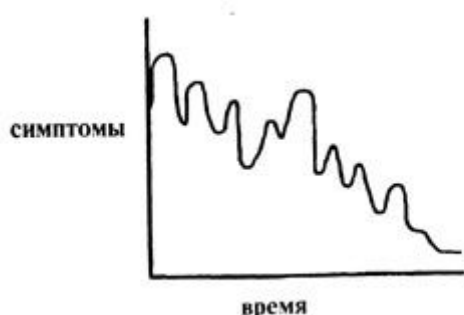
- И еще раз напоминаем, что успешная борьба со стрессами требует времени и неустанных тренировок. Не отчаивайтесь, если даже после самого усердного применения всех описанных методик не сможете сразу справиться со страхом. Будьте терпеливы и, с благодарностью принимая проходящий опыт, берите и его на вооружение, пусть даже это - и не совсем то, чего вы ожидали. Помните: коль скоро вы сами с похвальной настойчивостью будете "погружаться" в ситуации, не представляющие никакой угрозы, то страху попросту не останется места в вашей душе, расправляющей крылья, под свободными взмахами которых он развеется, словно дым.

### **Как избежать неудач**

В 6-этапной программе, описанной в части 2, основное внимание уделяется методам борьбы со стрессами и приступами паники. Безусловно, благодаря регулярным тренировкам применять их вам постепенно станет все легче и легче, однако временами, невзирая на все усилия, будет казаться, что положение не только не улучшается, а, наоборот, становится хуже. От таких неудач ничего не стоит пасть духом, особенно если вы только что вроде бы добились успеха. Последний раздел нашей книги посвящен именно тому, как подобных неудач избежать и как к ним относиться, коль уж они все-таки случились.

### **Понять схему выздоровления**

Движение по пути выздоровления от панического невроза и агорафобии носит колебательный характер, потому-то порой и будет складываться впечатление, что вы топчетесь на месте, а то и теряете обретенное, и страх усугубляется.



*Рис. 12. График выздоровления от панического невроза и агорафобии*

Однако это совершенно нормальный процесс, который можно изобразить "графиком выздоровления" (рис. 12). На графике четко просматривается общая тенденция к улучшению, к ослаблению ваших симптомов, хотя время от времени - в течение нескольких дней или даже недель - они могут возникать вновь почти с прежней силой; но потом наступает период, когда прогресс идет даже быстрее, чем ожидалось. Здесь главное помнить, что, невзирая ни на какие колебания в остроте и/или частоте симптомов, практиковаться нужно постоянно и страх ваш будет постепенно спадать, а симптомы - ослабевать, пока не исчезнут полностью.

### **Что такое рецидив?**

Рецидив - это повторное проявление панического невроза, а потому является более серьезной заминкой в процессе. Другими словами, те симптомы, которые вам вроде бы уже удалось побороть или которыми вы уже научились управлять, вдруг возвращаются в силу сотни причин. И вот тут очень важно для начала суметь отличить рецидив от "нормального" периода спада в процессе.

1. Бывают ли у вас "полновесные" приступы паники?
2. Возникали когда-либо снова и с первоначальной остротой симптома паники?
3. Служат ли симптомы все возрастающей помехой вашим повседневным планам и работам?
4. Возраста ли частота этих симптомов до того же уровня, как и при первых ваших приступах паники?

Вопросы помогут вам уточнить, рецидив ли это или же просто временный спад. Если хотя бы один ответ будет утвердительным, это может означать, что у вас ранняя стадия рецидива и необходимо продумать, каким способом можно предотвратить дальнейшее обострение симптомов и углубление рецидива. Вот эти-то способы мы и проанализируем далее.

### **Отчего случаются рецидивы?**

Как правило, причин несколько. Ведь наверняка у вас, как и у всех нас, в прошлом остались нерешенные проблемы. Вот теперь они в самый неподходящий момент вернулись, да, скорее всего, еще и разрослись и настоятельно требуют решения, как и любые проблемы. А теперь разрешить их уже куда сложнее, чем в свое время. Отсюда - внешний стресс. Возможно, вы недостаточно или нерегулярно тренировались в технике преодоления стрессов. Кроме того, паническим невротикам, даже после выздоровления, нередко бывает трудно отделить зерна от плевел, то есть отличить "нормальные", естественные тревогу и волнение (например, на экзамене или публичном выступлении) от признаков рецидива. А тревога по поводу вернувшихся "симптомов" уже сама по себе способна спровоцировать рецидив паники.

При определенных обстоятельствах внешний стресс - более вероятная причина рецидива паники. Ваша предрасположенность к нему может возрасти из-за недосыпания, неправильного питания или физического недуга. Пониженная самооценка и недостаток уверенности в себе также увеличивают вашу уязвимость перед симптомами паники. Возможно, причина и в том, что вы слишком рано перестали практиковать методики снижения страха или слишком резко бросили принимать прописанные вам лекарства, и потому остались беззащитными. При всем том, если характер ваших симптомов изменился или у вас возникли какие-то сомнения, лучше обратитесь к врачу за более точным диагнозом.

### **Как предупредить рецидивы**

Для этого существует много способов. Вернитесь к вопросам на рис. 13 в начале этой главы. Если вы ответите утвердительно хотя бы на один, то, пожалуй, стоит поразмыслить и над остальными: это поможет точнее выбрать стратегию предупреждения рецидивов.

*Возникают ли у вас новые стрессы? Не появилась ли сверхчувствительность к слабым симптомам страха, что ведет к ненужным тревогам?*

В этом случае можно вернуться к этапу 1 и освежить в памяти сведения об источниках стрессов и симптомах страха. Попробуйте письменно перечислить все те факторы, которые способствуют разрастанию симптомов. Похожи ли эти стрессы на те, что вы уже записывали на этапе 1, и не прибавилось ли новых?

*А не поторопились ли вы с попытками преодолеть страхи или стремление избегать пугающих ситуаций?*

Если в течение нескольких недель или даже месяцев вам удавалось поддерживать свои страхи на минимальном уровне и вдруг на вас накатил "полновесный" приступ паники, это может означать, что вы слишком усердствуете или торопитесь либо вам не хватает подготовки. Целеустремленно стараясь преодолеть свою склонность к избеганию, вы, возможно, увлеклись, и целеустремленность (похвальная при умеренности) перешла в самоподстегивание. Возможно, перед тем как переходить к более трудным ситуациям, стоит пересмотреть уровень своей подготовленности.

Если вы нервничаете в преддверии каких-то жизненных испытаний или перемен (например, новой работы), то не кидайтесь в них очертя голову, а сперва тщательно взвесьте все за и против, и уж потом пускайтесь в плаванье. Дабы преодолеть напряжение, всегда возрастающее, когда стоишь перед выбором, применяйте уже знакомые техники. Если чувствуете, что еще не готовы к каким-то испытаниям, не принуждайте себя. Ну разве только в случае самой крайней необходимости. Крайне важно уметь выбрать для нового предприятия подходящий момент. Отваживаясь на что-то незнакомое, вы должны быть уверены, что не порушите этим всю программу своего лечения (контроля за стрессами и налаживания нормального образа жизни).

*А как там у нас со здоровым образом жизни ?*

Когда довольно долго живешь, не испытывая приступов паники, запросто можно забыть и те факторы, что влияют на уровень вашего беспокойства. Заново проанализируйте свой образ жизни, проверив, правильно ли питаетесь, так ли уж регулярно тренируетесь и действительно ли меньше курите и пьете кофе (чаю и прочих стимуляторов). Как вы помните, алкоголь в конечном счете понижает порог чувствительности к панике.

Если вы перестали делать релаксационную гимнастику и упражнения по замедлению дыхания - возобновите занятия и не прерывайте, даже когда почувствуете, что не так уж и боитесь. Овладение всеми этими методиками требует времени, а от недостатка практики обретенные навыки частично утрачиваются. В бездействии "ржавеет" любое оружие, в том числе и психологическое, и вам труднее будет контролировать свой страх.

*А как с лекарствами: неожиданно бросили принимать или изменили дозу?*

Если вы поступили именно так, вас вполне может накрыть новой волной симптомов страха и приступов паники. Даже почувствовав значительное улучшение, продолжайте принимать прописанный препарат, пока врач (при вашем, разумеется, содействии) не отменит или не снизит дозу. Если же рецидив наступил после того, как врач уже изменил пропись приема, обязательно сообщите ему об этом и вместе решите, могут ли эти симптомы быстро пройти, или же вам лучше вернуться к прежней дозе.

*А как с образом мыслей: нет ли рецидива здесь?*

Для поддержания вновь обретенного позитивного мышления не забывайте о соответствующих упражнениях, перечисленных в этапе 4. Оспаривайте и переосмысливайте любую негативную мысль, любое свое негативное толкование происшедшего, а также эмоции и физические ощущения. Вернитесь к программе постоянного отслеживания негативных мыслей и замены их позитивными. Низкая самооценка и утрата уверенности в себе оказывают самое непосредственное влияние на негативное мышление, равно, как и наоборот. И не забывайте должным образом оценивать свои успехи и награждать или хотя бы хвалить себя за них.

Систематически прорабатывая эти вопросы, вы сможете уберечься от ухудшений. Чтобы освежить в памяти, как именно следует противостоять симптомам страха и приступам паники, заново пройдите все упражнения, уже знакомые по этапам 1-6. Если же приступы паники все-таки одерживают верх в этой борьбе, может быть, стоит обратиться к психиатру, специализирующемуся на лечении панического невроза, или хотя бы к своему врачу. При всем том не забывайте, что некоторый застой вовсе не означает возврата к прежнему уровню страха. Если тренироваться энергично, с четкой целью устранить задержку, можно очень быстро вернуться на путь выздоровления.

### **Несколько слов о депрессии**

У многих депрессия и страхи идут рука об руку. У большинства панических невротиков депрессивные состояния скоротечны или незначительны: таким больным обычно хватает энергии и силы духа продолжать борьбу со своими приступами паники и агорафобией. Однако немало и таких, которым депрессия застит весь белый свет. В этом случае необходима уже профессиональная помощь.

При легких приступах депрессии, длящихся несколько часов или дней, самопомощи бывает вполне достаточно. Первый шаг - записать, какие стрессы могут способствовать возникновению депрессии, а затем постепенно, одну за другой разрешать возникающие проблемы. Потом можно воспользоваться методикой отвлечения (см. этап 3) и сосредоточиться на приятных, не вызывающих стрессов занятиях. Это особенно эффективно, когда причину депрессии не так просто устранить. Полезно бывает и проанализировать негативные мысли и отношения, которые весьма способствуют развитию депрессии. Умение эти мысли оспаривать (этап 4), нужное в любом случае, можно развить, если побольше узнать о депрессии вообще.

Если все эти методики так и не возымели действия на вашу депрессию и вы по-прежнему вязнете в болоте безнадежности и отчаяния, лучше обратитесь за помощью к врачам. Чтобы благополучно выбраться из него, могут понадобиться антидепрессанты вкупе с регулярными посещениями психолога или психиатра. А при тяжелой депрессии - даже и пребывание в больнице, особенно если депрессия глубока настолько, что больной подчас начинает пренебрегать собственным здоровьем и даже замышлять самоубийство.

На *рис. 14* даны краткие рекомендации, как справиться с депрессией.

Составьте перечень проблем (стрессов), с которыми вам приходится сталкиваться, и решите, каким образом, но обязательно постепенно, одну за другой, вам следует их решать.

\*

Найдите себе приятные, не вызывающие стрессов занятия, чтобы отвлекаться.

\*

Проанализируйте свои размышления о себе, ситуации и ближайшем будущем на предмет их чрезмерной негативности. Оспорьте эти мысли и постарайтесь заменить их позитивными.

\*

Если симптомы все-таки сохраняются или вам не удается справиться с отчаянием и все окружающее по-прежнему кажется бессмысленным, необходимо обратиться к врачу.

\*

Регулярные посещения психолога и/или Госпитализация

*Рис. 14. Как справиться с депрессией: выводы*

## **В заключение**

Теперь, проработав предложенную вашему вниманию книгу по самопомощи, вы лучше справляетесь с приступами паники и можете снова от души заниматься тем, чего прежде старательно избегали. Впрочем, если вы почувствуете, как медленно, но неуклонно "соскальзываете" в прежний образ жизни или мыслей, внимательно и не спеша перечитайте книгу, в противном случае могут начаться рецидивы приступов.

Если возникнут трудности с мотивацией и верой в себя, можно присоединиться к группе поддержки. Для многих панических невротиков встретить себе подобных страдальцев, способных многое понять без слов, - не просто удача, а огромное облегчение и помощь. Подробнее узнать о группах поддержки вы можете у своего семейного врача или в районной психологической службе. Посещение таких групп окажет особенно благотворное влияние, если ваш панический невроз сопровождается еще и агорафобией.

Ну и напоследок: помните, что испытанные вами страхи, сколь бы неприятны и болезненны они ни были, преподнесли вам весьма ценный и полезный урок, показав, насколько значимы стрессы для вашего здоровья и как важно разбираться с ними и разрешать вытекающие из них проблемы сразу же, а не дожидаться, пока они накопятся и вся эта гора погребет вас под собой.