

**Павел Федоренко Илья Качай**  
**15 шагов к счастливой жизни без тревоги.**  
**Четырёхнедельный курс по преодолению ВСД, панических**  
**атак, навязчивостей и бессонницы**



ISBN 9785449070944

**Аннотация**

*Данная книга – эффективное практическое пошаговое руководство по избавлению от избыточной тревожности и порождаемых ей проблем – симптомов вегетососудистой*

*дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, бессонницы и различных страхов, рассчитанное на четыре недели. Основу курса составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, опирающейся на доказательную медицину. Книга адресована психологам, психиатрам, психотерапевтам и всем желающим преодолеть высокую тревогу.*

## **15 шагов к счастливой жизни без тревоги Четырёхнедельный курс по преодолению ВСД, панических атак, навязчивостей и бессонницы**

**Павел Федоренко  
Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2018

© Илья Качай, 2018

ISBN 978-5-4490-7094-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

### **БЛАГОДАРНОСТИ**

Авторы данного курса выражают самую искреннюю благодарность и признательность своему учителю и проводнику в мир научно обоснованной психотерапии – врачу-психотерапевту, кандидату медицинских наук, доценту кафедры общей, медицинской психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, вице-президенту Российской психотерапевтической ассоциации, председателю Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии Дмитрию Викторовичу Ковпаку, многие юмористические и содержательные цитаты которого вошли в эту книгу. Спасибо вам за ваш бесценный вклад в развитие отечественной психотерапии!

*С уважением, Павел Федоренко и Илья Качай*

### **ОТ АВТОРОВ**

В век информационных технологий получить информацию о том, что такое вегетососудистая дистония, панические атаки, навязчивые мысли и действия и бессонница достаточно просто. Однако вопрос о том, насколько полезной, а главное, безвредной эта информация окажется для человека, находящегося в тревожном состоянии, остаётся открытым. Наверняка вам знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку от всех ваших «недугов», вы хватаетесь за несколько методик «исцеления» сразу и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего вам не поможет. Возможен и такой вариант, что вы следуете определённой методике, но она не приносит эффекта, а выбирая другие пути, сталкиваетесь с противоположной информацией, и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние.

Данная книга предоставляет вам уникальную возможность положить конец бесконечным поискам чудодейственного средства избавления от ваших проблем, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное – начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от различных проявлений тревоги. Возможно, что при работе по данному курсу, вы столкнётесь с информацией, которая будет противоречить опробованным вами ранее методикам. В этом

случае нужно помнить о том, что раз вы держите в руках именно эту книгу, значит, прежние способы вам не помогли, а поэтому бессмысленно цепляться за старые знания, а есть смысл полностью сосредоточиться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию книги без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить вашему мировоззрению. Следует признать, что на данный момент в вашем мировоззрении присутствуют некоторые искажения, которые и привели вас к проблеме, поэтому следует отказаться от старых привычек мышления, чтобы начать формировать новые. Ведь чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. При этом полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем: если вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самого действия. Вы можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну, и получить очень хороший результат, но только реализовав полученные знания на практике. Важно понимать, что быстро избавиться от проявлений тревоги невозможно, т.к. всю сознательную жизнь вы создавали неадаптивные привычки определённого мышления и поведения, за долгие годы став олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга. Только вы удерживаете себя в своём состоянии, и только вы можете себе помочь!

Хорошая новость заключается в том, что обратный путь к счастливой жизни займёт гораздо меньше времени, чем вы потратили на то, чтобы добровольно загнать себя в своё текущее состояние. Но это произойдёт лишь в том случае, если вы будете проявлять усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта вам придётся много работать. Вы обязательно получите желаемый результат, но главное – это практика, т.е. постоянная работа над собой, ключевой элемент которой – это стопроцентная ответственность. Ведь именно ваша привычка перекладывать ответственность за свою жизнь на других и обстоятельства, именно ваше желание того, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой, именно ваши требования того, чтобы всё происходило только так, как вам хочется, и привели вас к проблеме.

Конечно, вы можете запросто обидеться на эти слова и продолжать придерживаться инфантильной манеры поведения, однако чем раньше вы осознаете, что вы – не идеал, тем быстрее и продуктивнее будет ваша работа над собой. Поэтому первое, что нужно оставить за порогом своей прежней жизни – это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других в своих несчастьях. Только вы сами являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с вами происходит, является вашей целью, поэтому в ваших и только в ваших руках находится ваша жизнь. А ещё в ваших руках находится эффективное пошаговое руководство, которое станет вашим помощником на тернистом, но увлекательном пути к новой жизни, свободной от симптоматики вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, бессонницы и различных страхов.

Важно понимать, что данный курс не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит вас от вышеописанных проявлений тревоги. Авторы не обещают гарантированного результата, однако дают гарантию эффективности тех методик, которые вы найдёте в этой книге. Но результат будет зависеть только от ваших практических действий, которые позволят вам день за днём ощущать себя лучше. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели – счастливой жизни, свободной от различных тревожных состояний. Из предложенной в книге информации вы со временем

сможете извлекать пользу не только в плане работы со своей тревогой, но и для самореализации в различных сферах жизни – здоровье, отношениях, бизнесе, творчестве и прочих. Постепенно тревога перестанет быть невыносимой проблемой и станет отправной точкой для счастливой жизни во многих её проявлениях.

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **УСТРОЙСТВО КУРСА**

#### **Что лежит в основе курса?**

Четырёхнедельный курс «15 шагов к счастливой жизни без тревоги» – это эффективное практическое пошаговое руководство по избавлению от избыточной тревожности и порождаемых ей проблем – симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, бессонницы и различных страхов. В основе программы лежат ключевые принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, опирающейся на доказательную медицину и признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной во всём мире при работе с разными тревожными расстройствами. Теоретический фундамент курса составили работы А. Эллиса, А. Бека, А. Фримана, Р. Девульф, Р. Лихи, М. Маккея, М. Дэвиса, П. Фэннинга, Р. МакМаллина, Д. В. Ковпака и многих других представителей когнитивно-поведенческой психотерапии.

Данная книга содержит научно обоснованные теоретические знания, раскрывающие сущность различных проявлений тревоги во многих её аспектах. Курс включает в себя практические техники и упражнения, направленные на:

- выработку нового продуктивного отношения к тревоге и симптомам;
- формирование навыков работы с тревогой, паническими атаками, навязчивыми мыслями и действиями, бессонницей и страхами;
- преодоление неадаптивного поведения, усиливающего тревогу;
- изменение искажённого мышления, порождающего тревогу;
- тренировку способности релаксации;
- выработку умения осознанного нахождения в настоящем моменте;
- как следствие – улучшение физического и душевного состояния и жизни в целом.

#### **В чём состоит уникальность курса?**

Уникальность представленной программы заключается в том, что на страницах этой книги вы не найдёте:

- мотивационной накачки и призывов к «исцеляющим» действиям;
- самоанализа, самокопания и поиска внутренних конфликтов;
- поверхностных теорий и гипотез;
- сложной и противоречивой информации;
- скучных материалов и монотонных упражнений.

В то же время данное практическое руководство позволит вам:

- выявить подлинные и глубинные причины вашей тревожности;
- обрести исчерпывающую и достоверную информацию о проблеме;
- получить чёткие шаги по преодолению симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивостей, бессонницы и страхов;
- освоить научно обоснованные и доказанно эффективные техники и упражнения;
- преобразовать проблему в интересный путь к счастливой жизни, свободной от различных проявлений тревожности.

#### **Почему курс действительно эффективен?**

- Эффективность методики обусловлена следующими факторами:
- глубоким пониманием проблемы авторами;
  - личным опытом преодоления симптомов ВСД, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, чувства постоянной изнуряющей тревоги и бессонницы;
  - опытом помощи сотням клиентов и тысячам участников тренингов в рамках проекта «Система здорового мышления»;
  - опорой на научно обоснованные методики и работающие техники
  - доступным изложением теоретического и практического материала.

### **Каковы задачи курса?**

- Наконец, задачами данной программы являются:
- помочь вам избавиться от различных проявлений тревоги;
  - передать накопленные знания и опыт;
  - указать на ошибки в мышлении и поведении, удерживающие вас в проблеме;
  - помочь вам достичь счастливой жизни без тревоги и страхов;
  - сформировать понимание того, что разные проявления тревожности являются не проблемой, а отправной точкой для саморазвития и качественно новой жизни.

## **ПЯТНАДЦАТЬ КРУГОВ АДА ТРЕВОЖНОГО ЧЕЛОВЕКА**

### **Круг первый: появление симптомов**

Представим себе обычного среднестатистического человека, живущего обычной среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану – спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам – встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя. Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни, словом, живёт как все. Однако время от времени этого общительного и весёлого человека охватывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет глазам. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? Ведь в современном мире не бывает абсолютно здоровых людей!»

### **Круг второй: тревожное замешательство**

Тем не менее, симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, волны жара и потливость, резкие боли в спине и позвоночнике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А что если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, однако он по-прежнему не придаёт своим симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься.

### **Круг третий: первая паническая атака**

Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, нашего героя в одну секунду охватывает неопишуемый ужас, пронзает дикая тревога, и ему кажется, что он сейчас упадёт в обморок, умрёт, сойдёт с ума

или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько внезапные, сильные и яркие, что человек напрочь забывает обо всех социальных нормах, начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить людей о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям. Независимо от исхода событий, человек оказывается дома в полной целости и сохранности. Спустя некоторое время он приходит в себя, вновь начинает жить полноценной жизнью, лишь изредка вспоминая досадное недоразумение, однако уже обходя стороной супермаркеты и стараясь на всякий случай избегать пробок.

### **Круг четвёртый: мысли о болезни**

Но прежняя безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой уже всерьёз озабочен своим здоровьем и ни за что не захочет оказаться один в супермаркете или в битком наполненном людьми автобусе. Навязчивая мысль о том, что он наверняка болен страшной и неизлечимой болезнью прочно засела в его голове и теперь является его постоянным спутником, где бы он ни оказался.

### **Круг пятый: обращение к врачу**

С целью поиска причин своих неприятных и тяжело переносимых состояний человек, конечно, обращается к врачу. Героически преодолевая духоту коридоров поликлиники, волокиту с направлениями и ненужными анализами, беспрестанно ругаясь в регистратуре и изнывая от ожидания в толпе тоскующих по советским временам бабушек, он, наконец, попадает к врачу. Однако красочный рассказ нашего героя о его внезапных панических состояниях не находит должного отклика доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень, соблюдай режим дня, попей магний и вот этот антидепрессант». И выдаёт какую-то бумажку с диагнозом. Продираясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, словно на священном манускрипте, наконец, прочитывает на бумаге заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз» или «панические атаки».

### **Круг шестой: каскад бессмысленных исследований**

Несмотря на то, что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили никакой смертельной болезни или патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симптомы и новые страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх закричать на улице и умереть от сердечного приступа. В сознание человека закрадывается мысль о том, что его недообследовали, и он запускает каскад бессмысленных исследований, тратя огромное количество денег, сил и времени на разные энцефалограммы и эндоскопии, которые и на этот раз не выявляют никаких отклонений от нормы. Однако, сделав очередную магнитно-резонансную томографию и взглянув на диагноз, наш герой приходит в ужас от огромного количества сложных медицинских терминов, не отдавая себе отчёт в том, что это обследование выполняется диагностами, которые всего лишь описывают то, что видят в организме человека, и что непосредственный диагноз может поставить только врач.

Продолжая свой крестовый поход по врачам и тратя последние деньги на различные обследования, наш герой, как ему кажется, наконец, находит причину своих страданий. Оказывается, всё это время у него был пролапс митрального клапана. Но это ещё полбеда, ведь у него вдобавок блокада правой ножки пучка Гиса. Ясное дело, тревожное мышление нашего героя начинает рисовать в его творческой фантазии леденящие душу картины, как какой-то клапан, будучи в абсолютном пролапсе, не ровён час перестанет открываться или

закрывать, или, что гораздо хуже, оторвётся и будет циркулировать по всему организму, направляемый кровообращением. Да и блокада не предвещает ничего хорошего. Фантазия сразу отсылает человека к блокаде Ленинграда, которая длилась 871 день, а это значит, что нашему герою придётся страдать ничуть не меньше. Не менее настораживает и правая ножка, которая отчего-то одна (видимо, левая уже давно отмерла) и, к тому же, неполноценная, иначе её бы назвали «ногой», а не какой-то жалкой «ножкой». Неизвестно откуда взявшийся пучок не добавляет оптимизма, особенно учитывая его принадлежность какому-то Гису, напоминающего какого-то хитрого лиса из сказки. И хорошо, если до того, как у человека разыграется воображение, ему объяснят, что эти диагнозы есть у каждого второго человека, что они не представляют абсолютно никакой угрозы для организма и что весь комплекс его состояний в большинстве случаев – это экстремальный вариант работы организма, иными словами, вариант нормы.

### **Круг седьмой: прислушивание к себе**

Так или иначе, бесконечные медицинские обследования нашего героя выявили только какую-то странность: вроде и есть что-то, но в то же время ничего криминального. Но для впечатлительного тревожного человека самые невинные слова кажутся весьма угрожающими, например, та же тахикардия. И человек как в болото погружается в тревогу ожидания, каждую секунду трепетно прислушиваясь и принохиваясь к себе: «А вдруг будет инфаркт? Сердце-то одно! И если остановится – кирдык!» А тут ещё врачи сообщают, что с его сердцем творится какая-то неприятно и замурднёно звучащая беда. К тому же в голове невольно возникают слова доброй женщины из телевизора, которая подробно рассказала ему о том, что если отдаёт в левую руку, да ещё и колет под лопаткой, то жди беды! И что же? Постоянный самомониторинг приводит к тому, что возникают спазмы: в левую руку действительно отдаёт, под лопаткой действительно колет! И от этого человек начинает страдать, поскольку верит, что инфаркт вот-вот наступит. Но нашему герою пока ещё невдомёк, что спазм возникает именно там, куда он постоянно направляет своё катастрофически заточенное внимание. Ожидая инфаркта, он каждый раз получает его лёгкую имитацию – межрёберную невралгию, ведь организм может мастерски подыгрывать тревожному мышлению.

### **Круг восьмой: поход к психиатру**

И человек начинает себя запугивать, тем более что его самочувствие продолжает ухудшаться. Теперь при выходе на улицу мир начинает видеться как в кино, отражение в зеркале воспринимается как чужое, и, что особенно неприятно, появляются странные и пугающие мысли нанести вред себе или близкому человеку, выпрыгнуть из окна, избить друга или родителей. Как тут не подумаешь о сумасшествии? Преодолевая стыд, человек обращается к психологу, психиатру или психотерапевту, но всё безрезультатно: «Вроде и шизофрении никто не поставил, а может, они просто не говорят мне о том, что у меня психическое расстройство, не желая меня пугать».

### **Круг девятый: избегание мест и домашнее заточение**

Итак, наш герой давно никому не верит и запуган до такой степени, что лишней раз не выходит из дома, прекратил всяческое общение с друзьями и уволился с работы, боясь спровоцировать приступ панической атаки. А если и выходит, то всякий раз берёт с собой бутылочку с водой, горсть таблеток и, конечно, телефон – а вдруг понадобится вызывать скорую помощь? Он всё отчётливее понимает, что с такими проблемами долгоиграющую пластинку можно не покупать, ведь высока вероятность не дослушать её до конца. Добровольно заточив себя в «тюремные» стены собственного дома, человек живёт

в иллюзии того, что дом является единственным безопасным местом на Земле, как будто у него под кроватью находится реанимационный набор для оказания медицинской помощи, а в соседней квартире круглосуточно дежурит бригада санитаров. Как тут не вспомнить премудрого пескаря Салтыкова-Щедрина и чеховского человека в футляре, который постоянно беспокоится о том, как бы чего не вышло!

### **Круг десятый: самокопание и депрессия**

Но нашему страдальцу не до шуток. Он донельзя измучен бесконечной тревогой, меняющимися один за другим симптомами и острыми наплывами паники. Он разбит, обессилен и не знает, как жить дальше. В голове одна за другой несутся мысли: «Моя жизнь превратилась в кошмар! Мне никогда из этого не выбраться! За что мне это? Почему это происходит именно со мной? Почему же другие люди живут счастливо, и только один я страдаю?» Апатию и депрессивное настроение усиливают мысли о том, что его состояния – это божественная кара, наказание судьбы или вообще – сглаз и порча. Масла в огонь добавляют родители или родственники, которые поначалу жалеют нашего героя, а по прошествии времени, понимая, что он, вероятнее всего, просто придуривается, начинают злиться и ругаться на него. Но отсутствие поддержки со стороны близких порождает желание показать, что человеку реально плохо, что вызывает ещё более сильные приступы паники.

### **Круг одиннадцатый: обвинение родителей**

Более того, человека начинают преследовать мысли о том, что все его проблемы – следствие того, что его неправильно воспитали. И он начинает обвинять своих родителей во всех грехах, тем самым только усиливая своё напряжение. Но вместо осознания того, что каждый родитель воспитывает своего ребёнка так, как умеет, и так, как в своё время воспитывали его, он не перестаёт осыпать их несправедливыми упреками. Однако на смену мыслей о никудышном воспитании нашему герою вскоре приходит новое озарение: всё дело в дурной наследственности. Тут претензии возникают не только к маме с папой, но и к бабушке с дедушкой и их родителям вместе взятым. Однако и здесь наш герой зря уповает на генетический путь передачи его панических и навязчивых состояний. Действительно, тревожные способы мышления во многом формируются под влиянием воспитания, поэтому никакие гены и Чебурашки здесь ни при чём. Как тут не привести юмористический пример, поясняющий глубинные установки тревожного человека: «Да что ты можешь знать о страхе?! Когда мне было семь лет, моя мама оставила меня в очереди в поликлинике, а сама ушла в регистратуру. Когда она вернулась, передо мной в очереди стоял всего лишь один человек! Один, чёрт подери!!! Я седой с семи лет!»

### **Круг двенадцатый: поиск внутреннего конфликта**

«Значит, всё дело во внутреннем конфликте из детства» – снова осеняет нашего героя. И что же ему теперь делать? Конечно же, как можно глубже закопаться в своём детстве, чтобы найти ту самую психотравму, которая и является источником всех его симптомов, да и вообще, всех его жизненных проблем. Но несмотря на то, что такой путь непродуктивен, поскольку мы никак не можем изменить своё детство, наш герой начинает как в ящике с грязным бельём рыться в своём прошлом в поиске внутреннего конфликта, разрешив который, как ему кажется, можно раз и навсегда разрубить гордиев узел любых прошлых, настоящих и даже будущих проблем. А ради пущего эффекта хорошо бы всё-таки воскресить из могил прабабушек и прадедушек, принести их останки на психоаналитический сеанс и хорошенько простучать костями по столу. А лучше – стереть их в порошок, который принимать три раза в день. Однако практика показывает, что копание в детстве и настырные



поиски психотравмы не приводят ни к чему хорошему.

### **Круг тринадцатый: альтернативные способы**

Устав от бесконечных обследований и обвинений со стороны родных, наш герой, казалось, совсем опускает руки, но внезапно вспоминает о том, как часто людям попадаются некомпетентные врачи: то диагноз неверный поставят, то лекарство неправильное назначат, то вообще скальпель внутри живого человека забудут: «Как же я раньше об этом не подумал! Надо искать альтернативные методы лечения!» До предела отчаявшийся и опустошённый, человек хватается за любые методы «исцеления», о которых раньше даже и не слышал. Но обращение к гипнотизёрам и экстрасенсам, походы к бабкам-целительницам и гадалкам, втирание яиц в голову, приём гомеопатических препаратов и биологически активных добавок, иглоукалывание и массаж, чистка кармы и химчистка мозга не приносят устойчивого эффекта, а от антидепрессантов становится только хуже. Как тут не вспомнить известную шутку: «Гомеопаты есть? А то астрологу плохо!» А самое печальное то, что даже поход в церковь и беседы с настоятелем ничего не поменяли. Может быть, конец скитаниям по кругам ада положат тренинги личностного роста, развитие духовности и популярная психология? Нет! Всё без толку. И всё как в анекдоте, описывающем диалог врача и пациента: «Принимайте грязевые ванны». – «А это поможет?» – «Нет, но к земле будете привыкать».

### **Круг четырнадцатый: занятия спортом**

Поняв, что, скорее всего, погорячился с эзотерическими практиками, народными средствами, сомнительными препаратами и нетрадиционной медициной, наш герой вспоминает заветное «О спорт! Ты – мир!» и начинает усиленно заниматься физической нагрузкой и вести здоровый образ жизни. Отказавшись от алкоголя и сигарет, теперь он делает зарядку и пробежки по утрам, обливается холодной водой, посещает массаж и бассейн, старается правильно питаться, высыпаться и соблюдать режим дня. Однако надолго нашего героя не хватает, тем более что однажды, желая решить все проблемы одним махом, он переусердствовал в тренажёрном зале и почувствовал себя плохо: сердце колотилось как бешеное и никак не хотело успокаиваться, спровоцировав очередную волну паники. И эта ситуация стала источником кардиофобии и навязчивых действий в виде постоянного измерения частоты пульса. Хуже того, теперь его начинают мучить экстрасистолы – абсолютно безвредные дополнительные удары сердца, которые каждый раз трактуются как инсульт, хотя в действительности являются выраженным показателем выраженного здоровья.

### **Круг пятнадцатый: посещение сайтов и форумов**

Печально, но и на этом мучения нашего героя не закончились. К букету из различных симптомов, панических атак, навязчивых мыслей, депрессии и апатии добавились раздражительность по любому поводу, ухудшение памяти и очень плохая концентрация внимания. Ну и куда же без помощи интернета! Судорожно набирая в поисковой строке свои симптомы и диагнозы, человек попадает на медицинские сайты, которые подробно описывают его проблему. Однако, находясь в тревожном состоянии, человек игнорирует позитивную информацию и фокусирует внимание только на негативных фактах, пугаясь громоздкой врачебной терминологии. Более того, произвольно сопоставляя разные фрагменты текста, он делает свою трактовку информации, находя у себя всё новые заболевания, которые организм не замедлит сымитировать. Таким нехитрым способом наш герой всё сильнее и сильнее погружается в «мыслительную жвачку», ставя себе всё более мрачные и тяжёлые диагнозы, в силу чего укрепляется его вера в то, что в организме царит

полная разруха. Ну и правда: крыша уже поехала, здоровья почти нет, а жить осталось совсем чуть-чуть!

Окончательно запуганный своими мыслями, наш герой сталкивается с интернет-форумами, из которых узнаёт, что симптомы вегетососудистой дистонии не лечатся, что панические атаки – психическое заболевание и что он останется инвалидом навсегда. При этом ему, естественно, не приходит в голову мысль о том, что люди, успешно избавившиеся от таких же проблем, больше не посещают такие сообщества. Но, изучив пугающую информацию, человек начинает бояться того, чего у него нет, никогда не было и не будет, понимая, что его симптомы невозможно отличить от инсульта или инфаркта и что почти каждую секунду ему грозит смертельная опасность. Это один из вариантов той распространённой ситуации, когда диагноз рождает болезнь. И действительно, находясь в состоянии повышенной тревоги, человек крайне восприимчив к любой нелепой информации, которая за счёт его богатого воображения раздувается до масштабов мировой катастрофы, по сравнению с которой фильм «Послезавтра» выглядит лёгкой комедией.

### **Неутешительные выводы**

Кажется, что такое положение дел ставит жирный крест на счастливой жизни нашего героя, который в своём нынешнем состоянии не сможет ни познакомиться с девушкой, ни завести семью, ни устроиться хоть на какую-то работу, не говоря уже о самореализации, путешествиях, развлечениях... Запертый в своём доме, мучимый нескончаемыми симптомами, паническими атаками, навязчивыми мыслями и действиями, он со временем утрачивает всякое желание жить. Друзья недоумевают и постепенно обрывают контакты с человеком, родные тоже опускают руки и не без раздражения принимают происходящее, готовые дойти до ручки и погрызть её, а наш герой, похоже, окончательно скатывается в депрессию. Что и говорить, такая история мало похожа на рождественскую сказку. Но ведь это всего лишь один из вариантов развития событий! И, несмотря на то, что все истории тревожных людей как две капли воды похожи друг на друга, каждый из них полагает, что именно его случай самый тяжёлый и что именно его ситуация самая уникальная. Но так ли это?

## **ПЯТНАДЦАТЬ ВРЕДНЫХ СОВЕТОВ**

Если вы всё ещё хотите оставаться в своей проблеме и продолжать быть полноценным членом сообщества тревожных людей, вам необходимо обязательно придерживаться представленных ниже вредных советов.

### **Совет первый: ищите волшебную таблетку**

...которая позволит вам избавиться от вашей проблемы в одночасье. Неважно, что вы определённое время сами вели себя к своей проблеме и что необходимо некоторое время для изменения вашего мышления и поведения. Продолжайте поиски чудодейственного средства от тревожности. Если о нём говорят некоторые «специалисты», значит, оно существует.

### **Совет второй: не следуйте одному пути**

...представленному в данной книге, ведь существует множество других увлекательных способов – постоянный поиск причин симптомов в интернете, бесконечные обследования у разных врачей, тренинги личностного роста, духовные практики, популярная психология и псевдопсихотерапия. А лучше сразу охватить все эти направления, не боясь информационного перегруза и путаницы в сознании. Чем больше способов – тем

эффективней.

### **Совет третий: не отказывайтесь от предубеждений**

...которые и привели вас к проблеме. До последнего сопротивляйтесь описанной в этом курсе информации и поддерживайте свои старые привычки мышления.

### **Совет четвёртый: работайте изредка и поверхностно**

...ведь уже одного желания и простого знакомства с теоретическим материалом будет вполне достаточно, чтобы решить проблему. Поэтому просто ждите «исцеления».

### **Совет пятый: останавливайтесь при облегчении**

...ведь гораздо лучше работать над собой лишь в периоды постоянно возвращающихся критических моментов, чем некоторое время системно выполнять практики, чтобы избыточная тревога больше не возвращалась никогда.

### **Совет шестой: не верьте в возможность избавления**

...поскольку вы уже перепробовали практически все способы и потратили много сил, времени и денег для решения проблемы, а это значит, что представленная в этой книге информация не поможет.

### **Совет седьмой: обсуждайте свои симптомы и страхи**

...ведь это позволит вам понять, что не вы одни страдаете от тревоги, и принесёт вам облегчение. Ваша проблема действительно серьёзна, поэтому вы нуждаетесь в жалости и помощи со стороны других людей.

### **Совет восьмой: посещайте интернет-форумы**

...ведь там собираются «специалисты», которые знают, о чём говорят, поскольку некоторые из них страдают от вегетативных симптомов не одно десятилетие и имеют большой опыт безуспешного решения проблемы неэффективными путями. Хотя люди, успешно справившиеся с повышенной тревожностью, туда больше не заходят, лучше посмотреть, на что жалуются лентяи.

### **Совет девятый: занимайтесь самокопанием**

...ведь это позволит вам сэкономить энергию, которую вы могли бы потратить на выполнение эффективных упражнений, и с головой окунуться в выявление застарелой психотравмы и внутренних конфликтов, тем более что вы наверняка обладаете способностью изменить своё прошлое.

### **Совет десятый: жалуйтесь и обвиняйте себя**

...ведь вы точно виноваты в том, что стали тревожным человеком, а тревожного человека можно и пожалеть.

### **Совет одиннадцатый: боритесь с тревогой**

...ибо не следует начинать жить прямо сейчас, поскольку сначала вам необходимо избавиться от тревоги. Для этого создайте плотный режим дня и всё своё время посвятите работе над тревогой. Только потом, когда на небе сойдутся все звёзды, начинайте входить в жизнь.

### **Совет двенадцатый: работайте ради избавления**

...и относитесь к техникам как к средству, но ни в коем случае не как к приятному и полезному времяпрепровождению, которое позволит вам день за днём ощущать себя по-новому.

### **Совет тринадцатый: перекладывайте ответственность**

...ведь источником вашей тревоги является кто угодно и что угодно, но только не вы сами.

### **Совет четырнадцатый: отрицайте инфантильность**

...поскольку вы – самостоятельный человек, обладающий опорой на себя. Где же тут инфантильность?

### **Совет пятнадцатый: прислушивайтесь к себе**

...ведь это позволяет вам не упустить критическую «поломку» в вашем многострадальном организме.

## **Полезные советы**

Таким образом, соблюдая все эти «рекомендации», вы в самом скором времени сможете стать по-настоящему тревожным человеком. Однако если вы осознаёте, что данные «рекомендации» всё-таки являются негативными, то пора вступать на путь интенсивной работы по постепенному преодолению тревожности, руководствуясь техниками и упражнениями, представленными в этой книге. Стоит также заметить, что для более полноценной проработки вашей тревоги вы можете обратиться к опытному и квалифицированному когнитивно-поведенческому психотерапевту. Вы также можете получить поддержку в сообществе единомышленников, которым является тренинг «Счастливая жизнь без панических атак, тревоги, страхов и ВСД» в рамках проекта «Система здорового мышления». В этой единственной в России социальной сети, функционирующей по определённым правилам, вы сможете делиться своими даже самыми маленькими победами и оказывать поддержку другим участникам, тем самым формируя мотивирующую среду, которая определяет поведение человека. Кроме того, вы сможете получать консультации авторов этой книги и других тренеров проекта «Система здорового мышления».

Так или иначе, ключевыми элементами на пути к счастливой жизни без тревоги и её различных проявлений, являются следующие:

- упорство и решительный настрой на преодоление высокой тревоги;
- систематическое, последовательное и вдумчивое выполнение всех техник и упражнений, представленных в данной книге;
- уделение практикам не менее одного-двух часов в день;
- конспектирование книги и выписывание осознаний и инсайтов;
- вера в возможность преодоления проблемы, несмотря ни на какие препятствия;
- принятие на себя ответственности, ведь результат будет зависеть только от ваших

непосредственных действий, т.к. теоретическая информация курса достоверна, а практические техники и методики доказанно эффективны;

– регулярное выполнение домашних заданий;

– выписывание любых побед при выполнении практических заданий.

Знайте, что вы обязательно получите желаемый результат, но главное – это практика. Не существует такого человека, который придёт и избавит вас от ваших тревожных состояний. Только вы сами удерживаете себя в своём состоянии, и только вы сами можете себе помочь!

## **ПСИХОТЕРАПИЯ VS. ФАРМАКОТЕРАПИЯ**

### **Психотерапевт – не значит волшебник**

Очень многие люди, страдающие от повышенного уровня тревожности, рассматривают психотерапевта как волшебную таблетку, которая должна принести мгновенный результат. Однако психотерапия – это длительный процесс, задачей которого является демонстрация человеку того, что все его проблемы создаёт только он сам. Поэтому большинство людей при работе с психотерапевтом получают результат позже, чем ожидают, поскольку только с течением времени осознают бесполезность поиска волшебной таблетки и необходимость работы над собой как главный путь решения своих проблем. В этом отношении 70% успеха в психотерапии зависит от непосредственной работы самого человека. Иными словами, психотерапия представляет собой временной интервал между встречами клиента с психотерапевтом, в рамках которого человек активно и последовательно работает над собой, в то время как психотерапевт лишь даёт эффективный инструмент и корректирует путь решения проблемы клиента.

### **Псевдопсихотерапия и эффект плацебо**

Опытный психотерапевт подводит тревожного человека к мысли о том, что необходимо прожить такую жизнь, ради которой можно и пострадать. Но действительно хороших психотерапевтов, к великому сожалению, единицы. Большинство психотерапевтов «проповедают» какое-то одно направление психотерапии и подгоняют пациента под него, вместо того, чтобы исходить из проблемы клиента. Более того, человек может попасть к «специалисту», который без разбора ставит любому пациенту один и тот же диагноз. Таких врачей так и называют – «шизофренологи». Не стоит забывать и о том, что сегодня есть огромное количество шарлатанов от психологии, единственная цель которых – обогащение за счёт клиента. Такие «психологи-скороспелки» и «психологи-самоучки» обещают человеку полное «исцеление» от тревоги за пару сеансов, потакая желанию клиента в получении волшебной таблетки. Естественно, что максимальным результатом таких сеансов является лишь эффект плацебо.

### **Психотерапия и ответственность**

Главный парадокс заключается в том, что люди зачастую остаются недовольны работой с хорошим психотерапевтом, поскольку им не нравится осознание того, что для избавления от повышенной тревожности необходима активная, самостоятельная и достаточно длительная работа по изменению мировоззрения, которая, тем не менее, приносит хорошие промежуточные результаты. Всё как в известной шутке: «Не пойду к психотерапевту – этот шарлатан опять скажет, что ответственность за мою жизнь лежит только на мне». Самое интересное, что такие люди недовольны не психотерапевтом, а жизнью в целом, что и удерживает их в проблеме. Они упорно продолжают искать волшебное средство

моментального избавления от высокой тревоги, что раз за разом приводит их к псевдоспециалистам, которые, несмотря на неэффективность их методов работы, пользуются колоссальным спросом, поскольку психика человека устроена так, что чем наглее ложь, тем больше человек склонен ей доверять.

Постоянные обращения к таким неквалифицированным специалистам, обещающим стопроцентную гарантию результата, приводят к тому, что человек утопает в большом потоке противоречивой информации, лишая себя движения по одному эффективному пути. Нельзя обойти стороной и тот факт, что многие современные врачи очень жалуют доверчивых клиентов с повышенным уровнем тревоги, ведь они ради моментального избавления от проблемы готовы выкладывать любые суммы. Поэтому врачи назначают им всё новые и новые обследования, зарабатывая деньги на чужих проблемах. Таким образом, крайне важно осознавать, что только сам человек является творцом своей жизни и, в том числе, своих проблем и что только сам человек может справиться со своим тревожным состоянием. Но для этого необходима постоянная работа над собой и принятие ответственности за результаты этой работы. В качестве иллюстрации к последним словам приведём ещё одно известное юмористическое высказывание: «Не тратьте деньги на одежду, тратьте на психотерапию. Какая разница, сколько лет вашим кедам, если все вокруг виноваты».

### **Медикаменты – не панацея, а временный «костыль»**

Необходимо раз и навсегда осознать тот факт, что различного рода концепции, пропагандирующие лекарственные средства как единственный способ избавления от повышенной тревожности, несостоятельны, поскольку тревога – следствие искажённого мышления и неадаптивного поведения. Поэтому такие теории зачастую лоббируют производители успокоительных препаратов. Однако в отдельных случаях, когда уровень тревожности крайне высок, лекарства на первых порах могут играть роль «костылей», которые помогают человеку обрести бóльшую ясность мышления. Но важно помнить, что таблетка не учит человека мыслить и вести себя по-новому, в отличие от техник и упражнений, которые представлены в этой книге, ведь их основу составляют принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, являющейся более эффективной, чем многие лекарства, и дающей более длительный и устойчивый результат. Равным образом и бумажка с диагнозом сама по себе не даёт целебного эффекта, как её ни прикладывай к разным частям тела. В этом отношении следует отметить, что предметом веры психиатров зачастую является «святая троица» нейромедиаторов (серотонин, норадреналин и дофамин). Но важно помнить о том, что нейромедиаторы лишь обсуживают, а не порождают психические процессы. Здесь же следует упомянуть и про лекарства с недоказанной эффективностью и доказанной неэффективностью, главный «эффект» которых проявляется только в том, что вы платите за них деньги, и больше ничего не происходит. Большинство таких препаратов вы можете увидеть в рекламе по телевизору.

### **Самолечение – плохая затея**

Медикаментозная терапия может помочь на какое-то время облегчить симптоматику, которая может вернуться после отмены приёма препаратов, большинство из которых к тому же обладают массой побочных эффектов, зачастую превосходящих их лечебный эффект. Не стоит забывать и о том, что некоторые успокоительные средства усиливают действие других и плохо сочетаются с прочими лекарственными препаратами, в связи с чем любые манипуляции с противотревожными средствами, будь то регулирование дозы или прекращение применения, необходимо осуществлять под наблюдением опытного и квалифицированного врача-психиатра или врача-психотерапевта. Иными словами, медикаментозное лечение подбирается индивидуально для каждого случая. Однако важно

помнить также и о том, что многие средства, используемые для искусственного притупления или подавления тревоги, ослабляют эффективность поведенческих техник проживания тревоги как главного способа её преодоления.

## **Основные классы противотревожных препаратов**

Чтобы помочь вам разобраться в калейдоскопическом разнообразии противотревожных средств, кратко обрисуем их основные группы и опишем специфические особенности каждой из них.

– **бензодиазепиновые транквилизаторы** – противотревожные средства, срабатывающие в течение 30 минут и способствующие кратковременному облегчению состояния;

– **селективные ингибиторы обратного захвата серотонина** – средства, начинающие действовать спустя несколько недель и применяющиеся для лечения депрессивных и тревожных состояний;

– **ингибиторы моноаминоксидазы** – препараты, требующие строгой диеты и осторожного применения с другими средствами по причине возможных сильных побочных эффектов и используемые в лечении депрессивных и тревожных расстройств;

– **трициклические антидепрессанты** – устаревший класс лекарств, используемый для ослабления тревожности и редко назначаемый из-за различных побочных эффектов;

– **бета-блокаторы** – препараты, применяющиеся для снижения уровня кровяного давления и нервного возбуждения;

– **нейролептики** – средства, используемые для снижения нервного возбуждения и уменьшения количества сильных навязчивых мыслей.

## **ТОНКОСТИ В РАБОТЕ НАД ИЗБЫТОЧНОЙ ТРЕВОГОЙ**

### **Тернистый путь к свободе от тревоги**

В процессе работы над собой иногда вам будет казаться, что вы стоите на одном месте, несмотря на проделанную работу, что является иллюзией, т.к. наш мозг любит обесценивать любые наши достижения. В этом случае обязательно перечитывайте ваши достижения, которые нужно записывать в процессе выполнения практик. Порой у вас могут возникать периоды, когда вам будет очень трудно найти стимул для продолжения работы, в случае чего важно вспоминать цель и мотивацию преодоления, которую мы сформируем далее. Иногда у вас могут быть периоды усиления симптомов, а выполнение техник поначалу может вызывать тревогу и усталость, и это нормально, ведь вы будете делать то, к чему ваш организм не очень привык. К тому же любая симптоматика будет проходить при продолжении работы и получении новых позитивных результатов. Поэтому ни в коем случае не останавливайтесь в работе над собой. Чем больше энергии вы тратите на техники и упражнения, тем больше получаете пользы. Помните, что путь преодоления тревожности тернист, но позволит вам достичь очень хороших результатов. Совсем скоро вы станете счастливым и свободным человеком!

### **Процесс преодоления тревоги волнообразен**

После нескольких дней отличного настроения и отсутствия тревоги у вас может возникнуть ощущение, что всё вернулось назад. В этом случае не стоит переживать и расстраиваться, ведь процесс преодоления тревожности волнообразен и состоит из подъёмов и спадов, удач и неудач, поэтому не нужно ждать и требовать от себя удачного дня после такого же предыдущего. Любые ухудшения временны и вовсе не говорят о том,

что вы вернулись к начальной точке своего пути. Тем более что, как вы знаете, мозг тревожного человека любит обесценивать имеющиеся достижения, поэтому вспомните, что вам уже удалось сделать.

### **Рецидивы – признак успеха**

Более того, рецидивы являются показателем того, что вы находитесь на правильном пути. Но если рецидив всё-таки случился, его нужно принять и особенно активно работать над собой в такие моменты. Важно помнить, что временные ухудшения вполне нормальны, а причина проблем состоит лишь в высокой тревожности, которая создаёт симптомы и страхи. В эти моменты стоит чётко понимать, что состояние вскоре снова продолжит улучшаться, что точка нового «взлёта» будет становиться всё выше и что возможные будущие рецидивы обязательно сменятся новым прогрессом. Тенденция к улучшению не изменится, если не отчаиваться из-за некоторых временных «сбоев». Но при этом не следует путать временные ухудшения, постоянно чередующиеся с улучшениями по принципу «два шага вперёд, один назад» с так называемыми откатами, которые возможны только после нескольких месяцев стабильно хорошего самочувствия. Но и откаты не являются собой ничего плохо. Они временны, их необходимо просто принять.

### **Тревожность – это не наказание**

Запомните: чтобы избавиться от тревоги, нужно постоянно работать над собой, ведь самое страшное – это не тревога, а бездействие. Как только в вашей жизни возникает просвет в виде отсутствия тревоги, у вас появляется выбор: либо продолжать работать, либо начинать «скатываться» обратно. Повышенная тревожность даёт человеку не в качестве наказания, а для осознания себя и осуществления выбора – либо сдаться, обвиняя всех в своей проблеме, либо выйти из неё победителем. Многие люди, победившие свою тревожность, впоследствии благодарили жизнь за то, что она у них была, поскольку в противном случае они так бы и оставались несчастными, продолжая злоупотреблять разными вредными привычками. По статистике, люди, преодолевшие свои невротические проблемы, являются гораздо более здоровыми, чем их сверстники.

### **Тревога из-за отсутствия тревоги**

С понижением тревоги у вас может возникнуть состояние пустоты и тревога из-за отсутствия привычного ощущения тревоги. Это связано с тем, что ваш мозг постепенно избавляется от привычки постоянно тревожиться, но ещё не выработал новую привычку спокойствия. Иными словами, если раньше ваша жизнь строилась вокруг борьбы с тревогой, то когда тревога снижается, вы можете начать тревожиться из-за отсутствия обычной тревоги. Возникает пустота, которую необходимо заполнять постоянными делами, увлечениями, хобби. Такие состояния также важно принимать и продолжать работу над собой. Следует помнить и о том, что апатичные и депрессивные состояния в большинстве случаев являются следствием повышенного уровня тревоги, с понижением которой общий фон настроения часто нормализуется.

### **«У меня самый сложный случай»**

Как человек, страдающий от повышенного уровня тревоги, вы склонны полагать, что именно вы стали «счастливым» обладателем самого сложного случая и самых труднопереносимых симптомов. Но если мы опросим всех людей с симптоматикой вегетососудистой дистонии, паническими атаками, навязчивыми мыслями, бессонницей и различными страхами, то наглядно убедимся в том, что каждый из них будет считать ровно



так же. Не находите ли вы здесь некоего противоречия? В действительности все люди страдают примерно одинаково, да и нет смысла соревноваться в том, кому хуже, а есть смысл постепенно преодолевать свою избыточную тревожность.

### **«Я никогда не избавлюсь от тревоги»**

Такой же общей для многих тревожных людей является мысль о том, что они никогда не избавятся от своих невротических проявлений. На этом фоне у них часто возникает чувство зависти к «здоровым» людям: «С какой пьяной радости они не страдают? Почему именно на меня свалилась эта напасть?» Однако важно понимать, что от любых тревожных проявлений можно избавиться, независимо от того, насколько сильно они выражены и как давно вы их испытываете, о чём упрямо свидетельствует статистика. К тому же практически у всех людей есть невротические наклонности, которые часто компенсируются ими алкоголем, перееданием, беспорядочным сексом и другими сомнительными способами, от чего здоровья у них явно больше не становится. Поэтому ваше тревожное состояние – это не наказание, а шанс стать лучше. И именно об этом шансе и говорит вам организм, посылая вам симптомы, паники, навязчивости и прочие сигналы.

### **«Я хочу жить как раньше»**

Наконец, очень многие тревожные люди хотят во что бы то ни стало вернуться в прошлую жизнь, чтобы никогда больше не испытывать проблем, связанных с плохим самочувствием. Однако не та ли самая жизнь, в которую они так грезят возвратиться, привела их к невротическим состояниям? Верно. Именно прошлые неадаптивные привычки мышления и поведения и ведут человека к проблеме. Так вы всё ещё хотите вернуться обратно? Или всё же продуктивнее начать меняться прямо сейчас вне самокопания, обвинений и жалоб, чтобы обрести совершенно новую жизнь? Выбор за вами. И если вы сделали правильный выбор, то добро пожаловать в счастливую жизнь без тревоги!

### **Активная жизненная позиция**

Однако перед самым стартом важно сказать о том, что для преодоления повышенного уровня тревожности необходимо занять активную жизненную позицию, включающую в себя такие элементы, как:

- физические нагрузки (ежедневные пешие прогулки или пробежки, бассейн, массаж, лёгкий фитнес и т.д.);
- здоровый сон (подъём и отбой примерно в одно и то же время);
- полноценное и регулярное питание;
- осознанный отказ от вредных привычек;
- временное исключение психоактивных веществ (алкоголя, кофеина и т.д.);
- укрепление мышц спины и позвоночника.

При этом не следует хвататься за всё сразу и ставить чемпионские рекорды. Но только занимая активную жизненную позицию, вы со временем почувствуете кураж и уже не сможете остановиться в работе над собой. Не откладывайте на потом. Начните проявлять активность прямо сегодня. Ваша цель – постепенно начинать жить так, как будто проблемы не существуют!

## **ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

### **ИЗБЫТОЧНАЯ ТРЕВОГА**

## **Тревога – достижение эволюции**

Тревога – ощущение, знакомое абсолютно каждому человеку. В основе тревоги лежит инстинкт самосохранения, который достался нам от далёких предков. Этот древнейший инстинкт проявляется в виде защитной реакции организма «Беги или сражайся», срабатывающей в ответ на внешнюю или внутреннюю опасность, когда человек катастрофически интерпретирует собственные ощущения или мысли. Иными словами, тревога не возникает на пустом месте, а имеет под собой эволюционные основания. Если во времена, когда человеку постоянно угрожала опасность в виде нападения саблезубого тигра или нашествия враждебного племени, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живём в самое безопасное время, однако инстинкты продолжают работать на доисторическом уровне, создавая многие проблемы. Говоря иначе, тревога – это не ваш личностный недостаток, а выработанный эволюцией механизм, который больше не актуален в современных условиях. Некогда необходимые для выживания тревожные импульсы в настоящий момент времени утратили целесообразность, превратившись в невротические проявления, существенно ограничивающие жизнь тревожных людей.

### **Порочный круг тревоги**

В частности, повышенный уровень тревоги может приводить к таким проблемам, как симптоматика так называемой вегетососудистой дистонии, паники, навязчивые мысли и действия, бессонница и страхи. В свою очередь, повышенная тревожность возникает из-за длительного перенапряжения и регулярных стрессов. Поэтому борьба с вышеуказанными проявлениями тревоги абсолютно бесполезна и даже вредна: попытка устранить пугающие симптомы, к числу которых относятся паники и навязчивости, ведёт лишь к их усилению. Так возникает порочный круг тревоги: пугаясь собственных неприятных ощущений, вы начинаете сильнее тревожиться и напрягаться, из-за чего эти симптомы усиливаются. Стало быть, чтобы избавиться от них, нужно устранить их причину – повышенную тревожность, а также изменить искажённое мышление, постоянно порождающее тревогу, заставляющую вас использовать неадаптивные модели поведения. Итак, следует раз и навсегда понять: чрезмерная тревожность приводит к возникновению разнообразных симптомов. Замкнутый круг тревожности состоит в том, что чем больше вы боитесь своей симптоматики, тем сильнее она проявляется, поскольку её источником выступает тревога.

Таким образом, часто человек как с ветряными мельницами борется не с причиной, а со следствием своей тревоги – симптомами. И вместо того, чтобы дать своему организму необходимое время для восстановления, он изо дня в день утомляет его, постоянно тревожась из-за своих симптомов, тем самым каждый раз загоняя себя в порочный круг. Он пытается избавиться от тахикардии, «остеохондроза», головной боли, слабости и прочих симптомов, но не устраняет их причину – повышенную тревожность. И борьба Геракла в его лице с многоголовой лернейской гидрой в виде симптомов затягивается: пытаясь отрубить одну голову (читай – сражаясь с каким-то симптомом), человек взамен получает целых три головы в виде усиления старой или возникновения новой симптоматики. Но парадокс состоит в том, что человек не сможет улучшить своё состояние до тех пор, пока будет пытаться его улучшить. И первое, что необходимо сделать для того, чтобы избавиться от симптомов – перестать что-либо делать, чтобы от них избавиться. Поэтому чем раньше вы перестанете гадать на кофейной гуще и хрустальном шаре и поймёте, что ваши симптомы являются следствием повышенной тревоги, тем лучше. При этом вовсе необязательно, что тревога должна сопровождать какой-то симптом в момент его появления: вполне возможно, что вы могли потрещиваться на этой или прошлой неделе, а испытываете симптом только сейчас.

## **Симптомы повышенной тревожности**

Необходимо также помнить о том, что при неизменном уровне тревоги симптомы могут меняться, а также о том, что с понижением уровня тревоги симптомы будут постепенно исчезать. При этом важно понимать, что все эти и многие другие симптомы являются лишь следствием повышенного уровня тревоги. Они – проявления реакции «Беги или сражайся». Они безопасны и никак не могут навредить. Итак, к симптомам, порождаемым повышенным уровнем тревожности, могут относиться:

- тахикардия и аритмия;
- экстрасистолия и кардиалгия;
- дереализация и деперсонализация;
- головокружение и дурнота;
- неустойчивая походка и слабость в ногах;
- скачки артериального давления и предобморочное состояние;
- ощущения удушья и нехватки воздуха;
- затруднённое и поверхностное дыхание;
- стеснение в груди и одышка;
- утрата автоматизма дыхания и «ком» в горле;
- тошнота и рвота;
- диарея и понос;
- метеоризм и частое мочеиспускание;
- тяжесть и боль в желудке;
- сухость во рту и отрыжка;
- онемение и покалывание конечностей (парестезии);
- мышечные подёргивания и судороги;
- ухудшение и помутнение зрения;
- «мушки» в глазах и шум в ушах;
- волны жара и озноба в теле;
- резкие боли в шее и позвоночнике;
- внутренняя дрожь и тремор;
- «остеохондроз» и «синдром раздражённого кишечника»;
- головная боль напряжения;
- межрёберная невралгия;
- повышенная температура (неинфекционный субфебрилитет);
- страхи упасть в обморок, умереть, сойти с ума, потерять контроль;
- панические атаки, навязчивые мысли и действия, бессонница и др.

Поэтому если вы прошли медицинское обследование, по результатам которого у вас не было выявлено существенных отклонений от нормы, то смело относите всю свою симптоматику к проявлениям тревоги и начинайте работать над снижением её уровня. Для этого нужно формировать новый навык правильной работы с тревожностью путём регулярного выполнения предлагаемых в данной книге практических рекомендаций и упражнений, речь о которых пойдёт далее.

## **Природа тревоги**

Тревога является следствием катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?» Иными словами, тревога возникает только тогда, когда ваше мышление оторвано от реальности и целиком и полностью погружено в будущее. Следует понимать, что тревога не может существовать в настоящем моменте времени, в который необходимо уметь возвращаться. Необходимо помнить, что тревогу создаёт только сам человек, и поэтому только сам человек может её преодолеть. Но тревога является естественным состоянием человека, оберегающим его жизнь, если проявляется ситуативно. При этом следует

понимать, что полностью избавиться от тревоги невозможно и не нужно, поскольку тревога является следствием инстинкта самосохранения, а стремление к этому приведёт лишь к разочарованию. Однако когда тревога мешает повседневной жизни человека, тогда мы имеем дело с невротической тревогой. Такую избыточную тревожность, возникающую из-за постоянной катастрофизации ситуаций, и её последствия можно и нужно преодолевать. И это под силу абсолютно каждому человеку. Если вы будете верить всему, что говорит вам ваша тревожность, то она поймает вас в свою ловушку, спрячет от мира и парализует. Но у тревоги нет над вами никакой законной власти!

### **«Грязная тревога» и тревожно-мнительный характер**

Многие люди, испытывающие те или иные проявления тревожности, обладают тревожно-мнительным характером как привычкой определённого мышления и поведения, которую необходимо постепенно менять. И характер такого склада и является одним из источников тревожности – вторым. Ну а первым фактором является тревога из-за наличия самой тревоги (назовём её «грязной тревогой»), порождающей рассмотренный выше замкнутый круг тревожности. В этом случае человек постоянно задаётся вопросами: «За что это случилось со мной?», «Почему именно я?», «В чём причина моих страхов и тревог?», «Почему у других людей всё хорошо, и только один я страдаю?» и прочими. Такое отношение к проблеме усиливает тревогу, порождающую симптоматику. Поэтому первостепенной задачей в работе над высоким уровнем тревоги является изменение отношения к своей тревоге, уменьшение переживаний по поводу самих переживаний и отказ от самокопания и поиска причин вашей проблемы.

### **Правила тревоги и спокойствия**

Тревога всегда функционирует по определённым правилам. И если вы желаете продолжать испытывать тревогу по любому поводу и даже без него, вам следует придерживаться правил этой игры. Но вы всё равно проиграете. Однако если вы хотите встать на путь постепенного преодоления высокой тревожности, вам необходимо постоянно нарушать эти правила посредством формирования альтернативных правил спокойствия и подвергать сомнению иррациональные убеждения, лежащие в основе каждого из правил тревоги.

#### **Первое правило тревоги: искать опасности**

...постоянное «сканирование» мира на наличие опасностей с целью их предотвращения, устранения или избегания. В основе указанного правила лежат иррациональные убеждения, которые можно выразить в следующих предложениях:

- «Я должен предвидеть любые возможные угрозы и опасности».
- «Если мне это удастся, я получу возможность влиять на ситуацию».
- «И вообще, лучше придумать как можно больше несуществующих опасностей, чем прокараулить одну настоящую».

#### **Первое правило спокойствия: опираться на факты**

– Использовать всю позитивную и нейтральную информацию и не концентрироваться только на негативе – реалистичный подход не гарантирует успеха, но позволяет гармоничнее смотреть на вещи: «Я и раньше справлялся с этим, значит, справлюсь и сейчас».

– Использовать факты, а не ощущения при построении прогнозов – ощущения часто обманывают, а факты не врут: «Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией».

– Относить мысли по типу «А что если» к фантазии, а не к реальности: «Ни одно из моих „А что если“ никогда не сбылось».

– Опирается на вероятности, а не на возможности: «Возможно всё, но какова реальная вероятность исхода пугающей ситуации?»

### **Второе правило тревоги: катастрофизировать угрозы**

...автоматическая трактовка возможной опасности как невыносимой катастрофы. Фундаментом данного правила являются иррациональные верования, выраженные в таких утверждениях:

– «Абсолютно все потенциальные опасности и негативные прогнозы непременно реализуются, и я не смогу этого пережить».

– «Даже сами тревожные мысли могут причинить мне вред, поэтому малейшее чувство тревоги говорит о том, что моя безопасность под угрозой».

– «К тому же существуют только крупные неприятности, а мелких просто не бывает, и с любой потенциально опасной ситуацией мне нужно разобраться как можно скорее».

### **Второе правило спокойствия: оценивать последствия**

– Опирается на прошлый опыт, игнорируя доводы ложной тревоги: «В прошлый раз я тоже думал, что случится ужасная катастрофа, но всё закончилось нормально».

– Осознать наихудший вариант развития событий из всех вероятных сценариев: «Самое ужасное, что может случиться – я испытаю сильный дискомфорт, но я смогу это пережить».

– Оценить степень плохости наихудшего варианта развития событий: «Даже если произойдёт самое плохое из всех вероятных сценариев, это не приведёт к какому-то фатальному исходу».

– Понимать, что катастрофические мысли – это не факты, а продукт воображения, который нужно воспринимать лишь как фоновый шум: «Моя тревога подобна неисправной сигнализации, срабатывающей в неподходящее время, поэтому я попросту не буду обращать на неё внимания, и тогда она перестанет меня донимать».

### **Третье правило тревоги: контролировать всё и вся**

...попытка постоянного контроля всех явлений мира с целью обуздания тревоги. Это правило подпитывается неразумными убеждениями, которые могут быть сформулированы таким образом:

– «Я способен повлиять на то, чтобы негативные события никогда не случались».

– «В моей власти также находятся мои мысли, эмоции и ощущения».

– «Если я перестану постоянно контролировать внешний и внутренний мир, то всё разрушится, и я обреку себя на опасность».

– «В то же время я беспомощный, потому как неспособен вынести ни одну жизненную трудность и справиться с проблемами в будущем».

– «Любая неопределённость грозит катастрофой».

– «Я должен разрешить все проблемы немедленно, иначе я не смогу расслабиться».

– «Я должен контролировать уровень своей тревоги, иначе она может захлестнуть меня, и тогда я точно сойду с ума».

### **Третье правило спокойствия: отпустить ситуацию**

– Осознать, что попытка контроля тревоги лишь усиливает её, поскольку тревога, по сути, является противостоянием тревоге: «Я постоянно преувеличиваю свою способность всё контролировать, что ведёт меня к излишнему напряжению, утомляющему».

организм, что ослабляет способность противостоять реальным угрозам».

– Понимать невозможность тотального контроля: «В мире существуют миллиарды причинно-следственных связей, которые я не в силах проконтролировать. К тому же реальность остаётся такой, какая она есть, независимо от того, контролирую я её или нет».

– Признать неопределённость и принять отсутствие гарантий: «В мире нет ничего определённого, равно как и не существует абсолютно никаких гарантий, а попытка взять всё под свой контроль лишает меня свободы и творчества, без которых невозможна полноценная жизнь».

– Отстранённо наблюдать за своими мыслями и ощущениями: «Мои мысли и ощущения – это лишь потоки воды, омывающие берег, на котором я нахожусь».

– Безоценочно наблюдать за тем, что происходит вокруг: «Здесь и сейчас я вижу белую фарфоровую кружку с синей надписью».

– Погружаться в тревогу, намеренно вызывая и усиливая её: «Пусть моя тревога полностью захватит меня, а я не стану ей противиться».

– Устранить ритуальное поведение путём совершения диаметрально противоположных действий: «Я думаю, что если я крепко сожму сидение, то самолёт не разобьётся, но от моих действий ничего не изменится, поэтому я каждый раз тренируюсь отпускать сидение, а заодно и ситуацию».

– Понимать, что ритуалы создают лишь иллюзию безопасности, но на самом деле лишь усиливают ощущение опасности: «Я воспринимаю поддержание иллюзии безопасности за саму безопасность».

– Перестать обесценивать свою способность решать проблемы: «Я каждый день решаю множество задач, но, несмотря на это, упрямо продолжаю верить в свою беспомощность».

#### **Четвёртое правило тревоги: избегать дискомфорта**

...избегание пугающих ситуаций или бегство из них. Данное правило тревожности основывается на искажённых верованиях, которые выражены в таких предложениях:

– «Любые риски можно сгладить, если попросту избегать встреч с ними, ведь возможные негативные результаты моего решительного поведения намного страшнее, чем последствия ничегонеделанья».

– «И если что-то пойдёт не так, я буду жалеть об этом всю оставшуюся жизнь».

– «Поэтому я не буду действовать, пока не обрету уверенность в безопасности, готовность и спокойствие».

#### **Четвёртое правило спокойствия: искать тревогу**

– Действовать, несмотря на тревогу: «Я буду действовать по принципу „глаза бояться – руки делают“, действовать вопреки тревожным домыслам. Тревога больше не руководит моей жизнью».

– Специально искать дискомфорт и радоваться любым неудобствам: «Я не стану отсиживаться дома, а намеренно пойду в пугающее место, чтобы на полную мощь ощутить все „прелести“ тревоги».

– Воспринимать свою тревогу как сигнал к действию и действовать, не дожидаясь момента готовности: «Наконец-то тревога! Она говорит мне о том, что пора пойти ей навстречу, чтобы в очередной раз прожить её и доказать своему мозгу иллюзорность опасностей!»

– Идти только на разумные риски: «Посчитало ли большинство людей опасным то действие, которое я хочу совершить?»

– Оставаться в тревожащей ситуации как можно дольше, проживая тревогу, и тревожиться до тех пор, пока это не надоест: «Тревога сильна лишь поначалу. Она обязательно пойдёт на спад. Мне нужно спокойно дожидаться момента, когда она ослабнет,

и только тогда покидать пугающую ситуацию, чтобы закрепить положительный рефлекс».

– Помните, что умение делать то, что тревожит, уменьшает тревогу, ослабляет контроль и увеличивает уверенность в себе: «Проживание тревоги – единственный способ постепенного избавления от неё. Чем чаще я буду делать то, что мне нужно, невзирая на свою тревогу, тем меньше я буду волноваться, и тем скорее тревога исчезнет».

### **Тревога vs. спокойствие**

Таким образом, вы вправе выбирать, придерживаться ли вам старых правил тревоги и продолжать оставаться в своей проблеме, или, начиная с сегодняшнего дня, постоянно нарушать порочный свод правил тревоги, тем самым шаг за шагом устраняя волнение и обретая спокойствие. Для большей наглядности ещё раз сопоставим эволюционно устаревшие правила тревоги и новые правила спокойствия. Какие из них выберете вы? Какова ваша цель?

- Повсеместно искать опасности или опираться на факты реальности?
- Катастрофизировать угрозы или оценивать реальные последствия?
- Постоянно всё контролировать или отпускать ситуацию?
- Избегать пугающих ситуаций или искать и проживать тревогу?

### **Особенности мышления тревожных людей**

Сознание тревожного человека содержит множество иррациональных верований, которые подпитывают его тревогу. Например, тревожные люди полагают, что им кровью из носу необходимо предусматривать все возможные сценарии развития всех возможных событий и, особенно, негативные пути осуществления ситуаций с целью принятия необходимых спасительных мер, даже несмотря на то, что спасать, как в итоге оказывается, некого, нечего, не от кого и не от чего. Однако довольно сомнительная готовность к худшему, как им кажется, помогает предотвратить катастрофу вселенского масштаба, которая, так и гляди, вдруг, откуда да ни возьмётся. Как же тут не стремиться распланировать всю жизнь вдоль и поперёк! А иначе малейшее дуновение ветра обстоятельств может разрушить тончайшее хрустальное спокойствие! Поэтому лучше решать проблемы ещё до того, как они возникли, тем самым собственноручно создавая проблемы на пустом месте. А самое обидное, что в это время реальные проблемы могут так и оставаться нерешёнными, будучи затянутыми густым туманом выдуманных трудностей, угроз и катастроф.

В этом смысле тревожных людей можно назвать очень ответственными и добросовестными. Даже чересчур. И именно это «чересчур» и оказывается тем негативным фактором, который парализует способность рационально оценивать риски. Несмотря на то, что абсолютно любое наше действие в той или иной степени содержит элементы риска, а также несмотря на то, что все тревожные мысли практически всегда так и остаются всего лишь мыслями, тревожному человеку редко что представляется полностью безопасным. И, в конце концов, он может прийти к выводу о том, что только благодаря тревоге он каким-то чудом уворачивается от несущихся на него с дикой скоростью катастроф, ведь тревога позволяет ему быть начеку! Но стоит ли это хлипкое «начеку» тысяч катастроф, ежедневно случающихся в его мыслях? На самом ли деле негативные события не происходят лишь тогда, когда он тревожится? А если происходят, следовательно, он не вполне качественно тревожился? В итоге получается, что тревожный человек постоянно находится на границе реальности и катастрофических фантазий, в то время как реальность – всегда на его стороне, в отличие от многообещающих катастрофических домислов, никогда не выполняющих своих обещаний. Самое интересное, что будущего, которое предсказывают себе тревожные люди, не только не существует, но никогда и не будет существовать в силу их чрезмерно тревожных фантазий.

## Особенности воспитания тревожных людей

Памятуя о крылатой фразе Януша Корчака «Все мы родом из детства», обратимся к детскому периоду человеческой жизни, когда и формируется психика. Итак, наше детство не проходит даром. Есть известная шутка среди специалистов: «Вашему ребёнку всегда будет, что сказать психотерапевту», или, по-другому: «Все, у кого есть родители, нуждаются в психотерапии». Ниже представлены некоторые варианты детских переживаний тревожного человека, ярко описанные врачом-психотерапевтом Дмитрием Викторовичем Ковпаком в одном из его выступлений.

Уже в детстве ребёнок узнаёт о том, что жизнь на этой планете, мягко говоря, далеко не сахар, что она наполнена кучей опасностей, и что только те, кто качественно дёргается, чудом выживают. Наглядным подтверждением этих убеждений выступает, конечно же, бабушка, которая дёргается изо всех сил и которая, видимо, только за счёт этого дожила до своих лет. Так и есть, очень часто для формирования тревожно-мнительного характера достаточно простой бдительности нашей любимой бабушки, которая, например, очень внимательно следит за тем, сколько ложечек ребёнок съел за папу, за маму, за ВДВ. У кого из нас не было бабушек, которые чуть ли не силой впахивали нам еду? При этом они могут дополнительно запугивать ребёнка, говоря ему о том, что детей, которые плохо едят, тащит к себе Бабай, который живёт вон в том углу! В этот момент возникает страшная пауза, и каждый ребёнок уже сам додумывает, что же всё-таки Бабай делает с теми детьми, кто хронически не хочет доедать ложечки за кого бы то ни было.

Вообще, с детства нас окружает масса страшных историй: если вышел на улицу без спроса, значит, тебя обязательно украдут! А если ты вышел ещё и без шапки, то на выходе из подъезда тебя поджидает менингит. Он сурово смотрит с парадного козырька на тех, кто сегодня вышел на улицу без шапки и, не дай Бог, ещё и без спросу. И если он замечает таковых, то пикирует с высоты козырька и попадает прямо в мозг. А дальше – никаких шансов! Ведь даже если ты просто приподнял шапку – уже получил полменингита. Вполне естественно, что после этого ребёнок начинает верить в то, что опасность подстерегает его буквально на каждом шагу. И если он случайно оказывается на улице и при этом его каким-то чудом никто не изнасиловал, не разрезал на куски и не закопал заживо, так это просто повезло!

Родители отличаются, например, по степени настойчивости, с которой они обращают внимание своих детей на потенциальные угрозы: «Никогда не разговаривай с незнакомыми людьми», «Цыгане украдут», «Надень шапку, а то будет менингит». Также они могут концентрировать внимание ребёнка на физических ощущениях и чувствах: «Ты не заболела?», «Что-то ты неважно выглядишь!» Иными словами, указания родителей и реальный жизненный опыт определяют чувствительность ребёнка в отношении тех угроз, которые в нашей культуре рассматриваются как существенные. В результате такого воспитания у ребёнка формируется отношение к жизни как к такому месту, где выживают лишь редкие экземпляры.

И наша любимая бабушка – это просто гуру выживания. Она доступно показывает способы, которые позволили ей дожить до своих лет: она капает себе корвалол, она хватается за сердце... А если ребёнок капризничает, она ложится на пол и притворяется мёртвой, после чего «оживает» и закатывает воспитывающую тираду. Как после этого ребёнок будет себя вести? У него уже сформированы готовые схемы и заданные образцы действий: он знает, за какое место нужно хвататься, о чём нужно думать, во что нужно верить. А тут ещё и корвалол по наследству достался! И неважно, что в нём содержится фенотербитал, с шестидесятих годов прошлого века запрещённый во всём мире...

Итак, ребёнок получает определённые модели поведения и постепенно приходит к выводу: жизнь – это выживание, а выживание – вещь тяжёлая. И, кроме того, ребёнок вырабатывает ритуалы, помогающие ему так или иначе справляться с проблемами. Представьте себе двухлетнего ребёнка, которого родители вывели на прогулку. Внезапно соседская собака с жизнерадостной улыбкой несётся навстречу этому ребёнку. Первая реагирует, естественно, бабушка. Она издаёт крик sireны, дающий ребёнку понять: ничего хорошего от этой встречи ждать не придётся. А когда приближающаяся собака ещё и открывает пасть, оголяя зубы, то



в памяти ребёнка надолго остаётся фильм «Челюсти», срежиссированный бабушкой, ведь она этим криком обозначила то, как нужно реагировать в тех или иных ситуациях.

И когда, спустя несколько лет, уже взрослый человек встретит пуделя или такую собаку, которая верит в то, что она собака, и пытается издавать соответствующие звуки, человек может панически её бояться, потому что фильм «Челюсти» автоматически включится в его внутреннем кинотеатре. И это при всём при том, что чихнувший взрослый может нанести этой собаке бóльшую душевную травму, чем она может причинить вред этому взрослому. Поэтому страх собак будет связан с представлениями о том, как они наносят ему максимальное количество повреждений, независимо от своего размера или породы.

Рассмотрим другой вариант – социофобический. Первоклассник сидит на уроке, понимая, что жизнь прекрасна, что его окружают только друзья, что учительница – добрая душа, в общем, что всё хорошо. Остаётся только показать, как ему хорошо и какой он хороший. А тут как раз учительница и говорит: «Ну что, дорогие ученики, ответьте мне на вопрос: сколько будет дважды два?» И ребёнок понимает, что он точно знает, что дважды два, вне всякого сомнения, – это пять. Он тянет руку, отвечает и слышит следующую речь слегка «подгоревшей» на своей работе учительницы: «Какое „пять“? Ты идиот, что ли? Ты, наверное, как твой брат, – такой же будешь двоечник!» И что в этот момент происходит с ребёнком? У него возникает чувство стыда и, возможно, даже отчаяния. И со временем пережитая ребёнком психотравма превращается в сигнал опасности, которую уже взрослый человек ожидает в аналогичных ситуациях. Так и формируется привычка контролировать жизнь с тем, чтобы снова не попасть в какую-то неприятную историю.

## **Ключи к свободе от тревоги**

Стоит признать: интенсивность тревоги зависит не от ситуации, а от её интерпретации, поэтому постепенно меняя искажённое тревожное мышление на рациональное, апеллирующее к фактам, можно поменять и восприятие тех или иных событий. Немаловажным ключом к победе над тревогой является и закрепление рациональных мыслей поведенческими экспериментами, в ходе которых человек получает возможность проживания тревоги в безопасном контексте. Говоря иначе, только через погружение в пугающие ситуации и столкновение с дискомфортной тревогой вы можете осознать иллюзорность своих страхов и избавиться от страха собственной тревоги. Следует также понимать, что в основе тревоги лежат иррациональные убеждения, которые оказывают негативное влияние на мышление и поведение, в связи с чем нужно раз за разом выявлять и прорабатывать эти неразумные верования, о чём мы уже говорили, рассматривая правила тревожности и спокойствия, и о чём мы ещё обязательно поговорим далее.

### **Ключ первый: принятие**

Одним из ключевых способов снижения уровня тревожности является принятие. Говоря иначе, нужно принимать все свои состояния и разрешать себе все свои чувства, поскольку борьба с тревогой и попытка отвлечения и избавления от неё только возвращает её, словно тушение костра бензином. Борьба с тревогой сродни заталкиванию резинового мячика под воду или сжиманию пружины, что рождает излишнее напряжение. Пытаясь избавиться от тревоги, вы каждый раз всё сильнее погружаете себя в болото. Поэтому нужно постепенно выбираться из порочного замкнутого круга тревожности, лишив её подпитки в виде сопротивления. Только тогда она утихнет и умрёт. Сама природа подсказывает человеку, как жить в гармонии: когда дует ветер, деревья не противятся ему, иначе бы сломались. Точно также вода обтекает камень, а не пытается проникнуть сквозь него. Запомните: сопротивление и противостояние тревоге, борьба с ней и попытка её подавить, стремление избавиться, спрятаться и отвлечься от неё делает тревогу только сильнее.

Иными словами, важно смириться со своими чувствами, позволить им быть и искренне верить в возможность избавления от тревожности. Такой подход преобразует проблему в преимущество и вернёт вам энергию, ранее растрачиваемую на бесполезную борьбу с тревогой. Обретение уверенности в себе и своих силах будет более быстрым, если вы не станете мешать себе самокопанием, поиском причин своей тревожности и волшебного способа её преодоления. Подобного рода борьба лишь подпитывает тревогу, лишая вас возможности вырваться из замкнутого порочного круга тревожности. Это можно сравнить с тем, как если бы постоянно спрашивать спящего человека: «Ты спишь?» Смирение со своим состоянием каждый раз

приближает вас к победе над тревожностью, поскольку, борясь со своей тревогой, вы боретесь с самим собой, что только усиливает ваше напряжение. По сути, у вас нет выбора – принимать или не принимать тревогу: она у вас пока что есть. Поэтому смиритесь со своим состоянием и не боритесь с тревогой.

### **Ключ второй: проживание**

Важнейшим методом постепенного преодоления высокой тревожности является проживание. При каждом возникновении тревоги нужно проживать её через тело, концентрируясь на своих ощущениях и направляя внимание в ту часть тела, где расположена тревога. У большинства людей тревога проявляется в груди, животе, голове и ногах. При этом нужно описывать её местоположение, размер, цвет, форму и прочие характеристики, но ни в коем случае не избегать и не отвлекаться – это только усиливает тревогу. Тревога представляет собой сгусток энергии, наблюдение за которым растворяет её по телу, а блокирование – увеличивает. Не следует бежать и прятаться от своих чувств, ибо отступление даёт мозгу сигнал об опасности, в то время как в тревоге нет ничего ненормального, особенно при утомлённой нервной системе.

Действительно, тревога основывается на ложном убеждении в том, что она представляет угрозу вашему самочувствию, здоровью или жизни. Но на самом деле опасность существует только в ваших мыслях и чувствах, а поэтому следует постоянно нарушать правила тревоги, проживая тревогу в пугающих местах и ситуациях, что позволит понять иллюзорность тревоги, а главное – ощутить себя в безопасности. Иными словами, чтобы преодолеть тревогу, нужно как можно чаще встречаться с ней лицом к лицу, полностью погружаясь в неё и отдаваясь ей. Проживание тревоги прекратит подачу топлива в её бездонные баки и научит вас тому, что вы способны пережить любой дискомфорт. В то же время избегание дискомфорта и потенциальных опасностей подвергает вас ещё большей угрозе – снижению качества жизни. Идя навстречу переполняющей тревоге и намеренно проживая дискомфорт, вы проходите суровую школу реальности, закаляете свой характер и шаг за шагом возвращаете в себе мужественность, поэтому не забывайте хвалить, поддерживать и поощрять себя, поскольку это действительно непросто.

### **Ключ третий: безразличие**

Весьма продуктивной техникой работы с тревожностью предстаёт безразличие. Всё, что нужно делать, – это перестать что-либо делать для избавления от тревоги и равнодушно относиться к ней: есть ли тревога, нет ли тревоги – всё равно. Опасливое отношение к тревоге лишь провоцирует нервозность. Нужно просто жить при всех ощущениях и позволить им быть. Путём переживаний ничего изменить нельзя, поэтому нужно взять в качестве жизненного девиза фразу: «Я прекращаю беспокоиться и начинаю жить». Живите обычной жизнью и отказывайтесь от избеганий: избегание тревоги приносит лишь ситуативное облегчение, однако в долгосрочной перспективе только усиливает общее состояние тревожности. Не следует отказываться от предстоящих событий из-за боязни дискомфорта. Не медлите жить, надеясь, что желание придёт к вам позже. Не нужно идти на поводу у своих страхов, ведь зачастую человеку мешают только необоснованные предчувствия, попросившись с которыми можно добиться неожиданных и очень приятных достижений. Хватит ныть и жалеть себя – пора действовать!

### **Ключ четвёртый: дружба**

Ещё один метод, применяемый для постепенного снижения тревоги – это дружба. Нужно выработать навык дружественного отношения к тревоге, дав ей смешное имя, например, «Тревожка». Выгуливайте свою «Тревожку» как можно чаще и приглашайте её в гости в любое удобное для неё время. Воспринимайте свою тревогу как неуклюжего гостя, с которым нужно быть вежливым и которого стоит просто перетерпеть. Позвольте ему находиться в квартире вашего организма: пусть он хозяйничает, а вы отстранённо и с интересом наблюдаете за ним, не принимая его выходки на свой счёт. Какой бы ужасной не казалась тревога, она – временный гость. Тревога, отчаяние и разочарование не будут длиться вечно, даже если иногда в процессе работы над собой вы будете ощущать себя хуже: у организма всегда найдётся ресурс для самоисцеления. Ваша задача – смотреть увлекательное кино с участием главных героев – тревожных мыслей – и не пытаться изменить сценарий.

Таким образом, ключевыми тактиками при работе с тревогой являются принятие, проживание, безразличие и дружба. Но принимать и проживать тревогу, безразлично к ней

относиться и дружить с ней необходимо не с целью избавления от неё, а просто так, ради желания почувствовать себя совершенно по-другому. В противном случае будет происходить возврат к постоянной борьбе, поскольку если желать избавления от тревоги, то она будет возвращаться, но если желать её наличия, то она постепенно уйдёт. Также важно чётко уяснить для себя, что нет таких людей, которые не смогли бы избавиться от тревоги. Интересно, что большинство тревожных людей – порядочные, добрые и творческие люди, но почему-то воспринимающие себя в негативном ключе. Поэтому запомните: повышенная тревожность – это не личностный недостаток и не проявление неполноценности. Тревога – это правильная эволюционная реакция в неправильное время. И не более.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какова связь тревоги и эволюции?
2. В чём состоит порочный круг тревоги?
3. Чем отличается естественная и невротическая тревога?
4. Зачем необходимо преодолевать «грязную» тревогу?
5. Каковы правила тревоги?
6. Что позволяет осознать опора на факты и оценка последствий?
7. К чему приводит постоянный гиперконтроль?
8. Каким образом можно тренироваться отпускать ситуацию?
9. Почему не стоит избегать пугающих ситуаций?
10. Зачем необходимо намеренно искать и проживать тревогу?
11. К чему приводит постоянная готовность к худшему?
12. В чём разница между ответственностью и гиперответственностью?
13. Помогает ли тревога предотвращать опасности?
14. Стоит ли обвинять родителей в «неправильном» воспитании?
15. Каковы ключи к свободе от тревоги и симптомов?

### **ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ**

#### **Горе от ума**

Чтобы начать постепенное избавление от разных проявлений высокого уровня тревожности, нужно на глубинном уровне понимать механизмы её функционирования. В этой связи любые техники и практики представляют собой лишь следствие этого понимания. В то же время знаний, как мы успели увидеть, когда рассматривали различные круги ада, часто оказывается даже больше, чем нужно, что ведёт к тому, что вы, каждый раз наступая на одну часть предмета, получаете по лбу другой его частью. Чем ни грибоедовское горе от ума? Но чёткие теоретические знания крайне важны для осознания того, что на самом деле с вами происходит. В свою очередь, практические упражнения, укрепляющие теоретический фундамент, позволят вам день за днём, кирпичик за кирпичиком, шаг за шагом выстраивать здание счастливой и здоровой жизни.

#### **Нервная система**

Для начала нам нужно вспомнить о том, что в человеческом организме есть нервная система. Она состоит из регулируемого и автономного отделов. Первый из них, включающий в себя головной и спинной мозг, позволяет вам говорить, совершать движения, одним словом, свободно проявлять действия. Второй отдел – вегетативная нервная система – является самостоятельным и не зависящим от наших желаний. Он регулирует работу внутренних органов и секретий и так или иначе реагирует на различные события, подстраивая под них организм. При этом разные люди по-разному реагируют на одни и те же события, поскольку различным образом их интерпретируют. Данное положение будет являться ключевым в работе над тревогой, но в дальнейшем мы к нему ещё вернёмся, подробно раскрыв его суть.

#### **«Педали газа и тормоза»**

В свою очередь, вегетативная нервная система также подразделяется на два отдела: симпатический и парасимпатический. Условно обозначим их как «педалей газа» и «педалей тормоза». Если симпатический отдел отвечает за мобилизацию организма при каком-то внутреннем или внешнем событии, то парасимпатический отдел расслабляет организм при отсутствии каких бы то ни было событий. Например, встретив собаку и проинтерпретировав это

внешнее событие как опасное, человек может испугаться, и тогда начинает усиленно работать симпатический отдел, запуская нашу древнюю защитную реакцию «Беги или сражайся». То же самое происходит и при внутреннем событии, когда человек, скажем, думает о грядущем свидании или экзамене. В этом случае реальная угроза отсутствует, но в организме человека всё равно выделяется адреналин. Однако когда опасность или тревожные мысли отступают, вступает в права парасимпатический отдел, и человек начинает отдыхать.

### **«Беги или сражайся»**

Как вы знаете, любой человек наделён инстинктом самосохранения. Именно он заставляет человека поворачивать голову в направлении двери, когда, скажем, в его кабинет заходят незнакомые люди. Однако, как мы уже выяснили, этот инстинкт зачастую играет с человеком злую шутку. Также важно понять, что в основе инстинкта самосохранения лежит выработанная эволюцией защитная реакция организма «Беги или сражайся», доставшаяся нам от далёких предков. Этот защитный механизм срабатывает в ответ на опасность и сопровождается выбросом из надпочечников адреналина, который приводит организм в состояние повышенной боевой готовности. Поэтому любая волнительная ситуация приводит в действие симпатический отдел вегетативной нервной системы – ту самую «педаль газа», которая мобилизует организм для выживания или бегства и создаёт симптоматику.

### **Разбалансировка «педалей»**

Вы наверняка замечали, что при тревоге у вас начинает сильнее колотиться сердце, в моменты злости дрожат руки и потеют ладони, а обиде сопутствуют скачки давления. Всё это «проделки» вегетативной нервной системы, которая в данных ситуациях работает вполне корректно, а посему вы не пугаетесь этих симптомов. Но иногда вегетативная нервная система начинает «газовать», когда ситуация тому не располагает. Например, человек ложится спать, но частота сердечных сокращений отчего-то увеличивается. Вместо парасимпатического отдела почему-то запускается симпатический. В такие моменты человек начинает бояться симптоматики, тем самым усиливая общий уровень тревожности, который, в свою очередь, усиливает старые и создаёт новые симптомы. Так человек незаметно для самого себя попадает в порочный круг тревожности.

### **Мифический диагноз**

Вегетососудистая дистония – не болезнь, а всего лишь разбалансировка симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Вегетососудистая дистония проявляется в неправильной работе сосудов, которые напрягаются и расширяются, когда нужно расслабляться и сужаться, и наоборот, расслабляются и сужаются, когда стоит напрягаться и расширяться. По сути, вегетососудистая дистония – это высокий уровень вегетативного нервного напряжения, когда вегетативная нервная система постепенно «истончается», что способствует тому, что человек начинает более остро чувствовать симптоматику, но пока не пугается её, как при панических атаках. Так возникают более яркие реакции на свет, звук и прикосновения. Притом само вегетативное нервное напряжение усиливается вследствие постоянной мобилизации организма, т.е. по причине того, что «педаль газа» будто бы постоянно наполовину нажата.

Важно понимать, что вегетососудистой дистонии как медицинского диагноза не существует. В международной классификации болезней любого пересмотра вы не найдёте такого словосочетания. Но многие врачи ставят вегетососудистую (нейроциркуляторную) дистонию в том случае, когда не знают, какой диагноз поставить человеку, ведь по результатам медицинских обследований он абсолютно здоров, но всё равно испытывает симптоматику. Отталкиваясь от доминирующей симптоматики, врачи могут написать: «ВСД по кардиальному типу», если человек жалуется на учащённое сердцебиение, «ВСД по гипертоническому типу», если пациента беспокоит повышенное давление, или «ВСД по гипотоническому типу» – в случае с пониженным давлением.

### **Феномен поликлинического лабиринта**

Конечно, постановка несуществующего диагноза, вежливо говоря, не красит врача как специалиста и говорит о его некомпетентности. Однако, зародившиеся ещё в советское время традиции постановки вегетососудистой дистонии, судя по всему, прервать достаточно сложно.

Но главная печаль заключается в том, что такие врачи, естественно, не объясняют пациенту, что в действительности с ним происходит, поскольку не всегда у них есть время отвечать на накопившиеся вопросы пациента, а если и есть, то иногда они объяснят так, что пациенту после этого становятся только хуже. А из-за того, что тревога проявляется полисистемно – в виде множества соматических симптомов, на которых и фокусируется тревожный человек, – он начинает словно блуждать в каком-то безвыходном лабиринте. Российский психиатр и психотерапевт Борис Дмитриевич Карвасарский описывал такое поведение пациентов термином «поликлинический лабиринт»: один врач направляет человека к другому, другой – к третьему, а третий – к первому или вообще куда подальше. И самое невесёлое здесь то, что скитания и страдания юного Вертера происходят из-за несуществующего диагноза. Однако об этом мы уже подробно поговорили при описании пятнадцати кругов ада.

### **Феномен «доброй» медицины**

Поэтому лучшее, что вы можете сделать после постановки любых диагнозов и после результатов любых обследований, – это спросить врача о том, есть ли у вас что-либо угрожающее жизни, и поверить в отрицательный ответ. Необходимо также помнить о том, что современная медицина не учит человека тому, как справляться с той или иной проблемой, а только лечит его. Это происходит из-за того, что современной медицине выгодно, чтобы человек болел как можно чаще, пусть даже и несуществующими болезнями. Именно поэтому медицина убеждает нас в том, что нервные клетки якобы не восстанавливаются, в то время как физиология убедительно доказывает, что организм является самовосстанавливающейся системой.

Современная медицина действительно очень «добра» и заточена на то, чтобы обязательно полечить человека или, по крайней мере, как следует его продиагностировать. Да и анализ можно легко надавать на всю зарплату. И приходящему с такими жалобами человеку, естественно, скажут, что он удачно зашёл и по нужному адресу. Тем более что, как любят шутить сами врачи, нет здоровых людей, а есть недообследованные, поэтому стоит чётко понять: здоровый человек – это тот, кто считает себя здоровым, а больной – тот, кто считает себя больным. И если вы будете беспрестанно жаловаться и ныть, то болезни будут липнуть к вам как мухи к котлетам. Вот очередной медицинский анекдот в тему, показывающий «трепетные» взаимоотношения врачей и пациентов. Девушка говорит врачу: «Доктор, поцелуйте меня!» На что врач отвечает: «Вы в своём уме? Я не могу! Это за рамками врачебной этики! Честно говоря, мне и спать-то с вами не следовало!»

### **Общение как лечение**

Не стоит забывать и о том, что медицина давно отделила душу от тела и лечит последнее, практически не спрашивая пациента о его душевном состоянии. А ведь именно за этим и приходят в поликлиники большинство представителей пожилого поколения – для них важен не столько процесс лечения, сколько акт общения. К тому же не является секретом и тот факт, что большая часть клиентов разных медицинских учреждений не нуждается в лечении, поскольку страдает сугубо психосоматическими и соматоформными заболеваниями. Однако из-за того, что симптомы вегетососудистой дистонии проявляются телесно, человек испытывает иллюзию того, что необходимо лечить только тело.

### **Борьба с ветряными мельницами**

Но и здесь многие пациенты попадают в очередные ловушки. Пытаясь избавиться от симптомов, они, во-первых, как с собственной тенью начинают бороться уже со следствием, вместо того чтобы устранить причину своих симптомов – тревогу. Во-вторых, при неизменном уровне тревоги симптомы могут видоизменяться и «перескакивать» на другой орган, а это ведёт к тому, что люди обращаются к новым врачам, тратя всё больше денег на новые обследования, что, естественно, не приносит должного результата. Эта игра затягивается также из-за того, что каждый врач склонен тянуть одеяло на себя, полагая, что источник всех бед находится именно в подвластном его специализации органе. Однако стоит ещё напомнить: источник симптомов вегетососудистой дистонии – это напряжение и тревога. А причина тревоги, в свою очередь, заключается в искажённом катастрофическом мышлении.

### **Ментальные ловушки телесных проявлений тревоги**

Несмотря на многогранность проявления симптомов вегетососудистой дистонии, многие люди склонны постоянно задаваться вопросом о том, как они могут быть уверены в том, что определённые симптомы не являются, например, инфарктом или признаком сумасшествия. Выход из такого рода ментальной ловушки заключается в чётком осознании различий между психосоматическими и органическими проявлениями. Поэтому вы можете не переживать о том, что страдаете действительной болезнью в том случае, если симптомы постоянно меняются. Например, вчера вас тревожили острые боли в спине, а сегодня внезапно появилась дереализация. Такого рода летучесть симптоматики говорит о том, что причиной неприятных ощущений является всего лишь повышенный уровень тревожности.

Вы также можете оставаться спокойными, если, например, всё время испытываете ощущения, которые, как вам кажется, похожи на инфаркт, но сам инфаркт всё никак не наступает. Однако ваша творческая фантазия будет утверждать вам обратное, постоянно показывая ужасы в вашем внутреннем кинозале. По статистике, около 20% тревожных пациентов имеют симптомы, не связанные с соматическим заболеванием. Поэтому заподозрить симптомы, являющиеся всего лишь следствием повышенной тревоги, можно по таким признакам, как:

- несоответствие данным исследования;
- несоответствие локализации рецепторных зон;
- яркая эмоциональная окраска;
- необычный характер и необычайная стойкость;
- многочисленность и летучесть;
- неэффективность соматического лечения;
- отсутствие связи с провоцирующими факторами;
- поиск помощи у врачей разных специальностей.

### **Страдания «Нострадамуса»**

Но вместо осознания того, что тысячу раз пережитый симптом точно не прикончит его носителя на тысяча первый, тревожный человек запугивает себя глупыми мыслями о том, что за эти сто раз какой-то его орган мог истончиться или ослабнуть, а поэтому сто первого раза ему попросту не пережить. Вместо того чтобы задать себе вопрос о том, стал ли он здоровее и счастливее от постоянной диагностики своего организма, он день за днём занимается тем, что старается механически продлить своё существование. Каждое утро он словно выкатывает солнце вручную, а вечером закатывает его обратно, никак не понимая, что реальности можно и нужно доверять, ведь реальность всегда на его стороне. По сути, он не живёт, а выживает в условиях абсолютного мира. И вместо того чтобы чётко понять, что каждую секунду не происходит тех ужасов, которые он себе предсказывает, он продолжает брать на себя роль Нострадамуса, «настрадавая» себе всё новые и новые неприятности. Как говорится, обойдёмся без Нострадамуса – сами «настрадаем»!

### **Принцип «золотой середины»**

И чем раньше тревожный человек осознает, что всё то время, которое он тратит на несбывающиеся пророчества, он может жить спокойно, тем больше шансов на то, что задувая свечи на торте в свой столетний юбилей, он не будет жалеть о том, что растратил жизнь на бесконечные обследования и поликлиники. И поэтому важно сделать так, чтобы, как писал Николай Алексеевич Островский, не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы. Для этого в отношении своего здоровья необходимо придерживаться принципа «золотой середины» между медицинскими фактами и тревожными домыслами, а также перестать воспринимать свой организм как безупречно работающие швейцарские часы, которые в случае поломки можно в любой момент отнести в гарантийную мастерскую. Следует понять, что в жизни нет никаких гарантий, но попытки их получить ведут к постоянному контролю, не создающему ничего, кроме лишнего напряжения.

### **Невротический самомониторинг**

Ещё раз заметим: участок тела, на который вы направляете внимание, будет «отвечать» вам пульсированием, покалыванием или подёргиванием. И если вы сейчас сфокусируете своё внимание на мизинце, то он начнёт вам «отвечать». Если же вы решите, что он болен чем-то серьёзным и опасным, то через несколько минут вам откроется, что жизнь может быть не только на Марсе, но и в вашем мизинце. Уже через час применения этого подхода он будет напрягаться

ещё более интенсивно, а через несколько часов он может заболеть. Но если вы и дальше будете накручивать себя катастрофическими мыслями, то он может заболеть довольно сильно. И эту боль сложно будет купировать даже анальгетиками. Ещё Антон Павлович Чехов говорил о том, что стоит человеку обратить внимание на своё сердце, как оно начинает биться на пятнадцать ударов в минуту быстрее.

## **Самосбывающееся пророчество**

Однако в этих случаях фантазия тревожного человека рисует ужасные картины, а возникающий симптом выступает ложным подтверждением его тревожных верований. Он моментально представляет, как бригада небритых санитаров с устойчивым запахом перегара увозит его даже не в реанимацию, а напрямик в морг, по пути пару раз уронив носилки с его бездыханным телом на жёсткий асфальт. Сразу же вспоминается анекдот, когда хирург говорит пациенту: «У меня для вас есть две новости: хорошая и плохая. С какой начать?» На что пациент отвечает: «Давайте с плохой». Тогда врач и говорит: «Мы ампутуруем обе ваши ноги». Пациент дрожащим голосом спрашивает: «А какая хорошая?» И врач жизнерадостно отвечает: «Мы нашли, кому отдать ваши кроссовки!» Таким образом, самосбывающееся пророчество имеет такой механизм: катастрофические мысли – усиление тревоги – возникновение симптома или паники – «Как в воду глядел!»

Более подробно разъясним механизм самосбывающегося пророчества на примере социофобических переживаний. Такие люди склонны постоянно предсказывать те или иные негативных ситуации, т.е. убеждены в том, что определённые явления или конкретные события произойдут стопроцентно. Например, думая о предстоящем публичном выступлении, они приходят к выводу о том, что обязательно покраснеют. А самое интересное, что попав в эту ситуацию, они действительно могут покраснеть, что породит ложное убеждение в том, что мысли материальны. Но в данном случае покраснение будет вызвано лишь попыткой неусыпного контроля своего организма с целью предотвращения возникновения симптома покраснения.

Говоря иначе, сильное напряжение, которое они будут испытывать из-за чрезмерного контролирования своих телесных проявлений, и приведёт к покраснению. Именно так работает порочный механизм самосбывающегося пророчества. Другой пример. Тревожный человек думает: «Сейчас я выйду из дома, и тут меня как „накроет“ паника!» И что в итоге? Он выходит, и его, действительно, «накрывает». Но почему? Потому что ожидание уже задаёт тревожный фон, и человеку становится плохо от одного представления о публичном выступлении или выходе из дома. Таким образом, предсказание представляет собой механизм того, как человек программирует сам себя.

## **Привычка готовиться к худшему**

То же самое происходит и с жизнью тревожного человека: постоянно направляя внимание только на негативные моменты, он получает их в жизни. Так, если человек свято убеждён в том, что все мир – это опасное место, то он будет всюду находить этому подтверждения. Но если человек, например, воспринимает мир как прекрасное место, наполненное возможностями для самореализации, то так и будет. И дело здесь не в материальности мыслей, миф о которой мы опровергнем позднее, а только в концентрации внимания. Поэтому только привычка тревожных людей заранее готовиться к худшему и выбирать самый ужасный сценарий из всех возможных приводит к тому, что они постоянно придумывают себе диагнозы и навешивают на себя ярлыки болезней согласно медицинской классификации.

## **Здоровый человек – тот, кто считает себя здоровым**

Пока тревожный человек, будучи абсолютно здоровым, страдает от выдуманных им же самим болезней, совсем старенькие бабушки с реальными тяжёлыми патологиями как во времена Великой Отечественной войны бьются за свободное место в автобусе. При этом каждый человек считает, что его симптом самый труднопереносимый и что его страхи самые жуткие. Так, человек, страдающий от постоянных панических атак, просто посмеётся над тем, у кого «всего лишь» резкие боли в спине. Равным образом последний будет недоумевать, если услышит чьи-то жалобы на «жуткие» навязчивые мысли. По этому поводу Бернард Шоу не без иронии заметил, что человек, страдающий зубной болью, считает счастливыми всех, у кого зубы не болят. Что и говорить – своя рубаха ближе к телу, и каждый человек несчастен по-своему. Однако главным парадоксом, который можно обнаружить у людей с повышенным уровнем тревоги, состоит

в том, что многие из них не боятся бояться, но очень боятся радоваться. «Не дай Бог станет лучше – я этого не переживу», «Если я уже неделю чувствую себя хорошо, это ненадолго, это затишье перед бурей» – таковы типичные размышления тревожных людей.

## **Откуда растут ноги у телесных симптомов**

Главной причиной телесной симптоматики вегетососудистой дистонии является повышенный уровень тревожности, который возник в результате возросшего вегетативного нервного напряжения, из-за постоянного нажатия пресловутой «педали газа». А это – следствие катастрофического мышления и завышенных требований к себе, другим и миру. Эти требования создают негативные невротические эмоции, в том числе постоянную тревогу, которая всегда проявляется телесно. И чем длительней и интенсивней эти негативные эмоции, тем красочней и вегетативная симптоматика со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой и респираторной систем организма. Однако раньше вы могли не испытывать симптомов по причине отсутствия вредных привычек и более активного образа жизни, ведь занятия спортом сжигали скапливающийся в течение дня адреналин, гасили ваше избыточное напряжение и тренировали сосуды. В этой связи вторичным источником симптомов ВСД является гиподинамия, проявляющаяся в малоподвижном образе жизни, отсутствии занятий спортом и «долгосидозе» – частом сидении за компьютером.

## **Феномен айсберга тревожных состояний**

Согласно статистике, лишь 10% пациентов, страдающих из-за проблем, связанных с высоким уровнем тревоги, обращаются за профессиональной помощью к специалистам, чьё наименование начинается со слога «пси» – психологам, психиатрам, психотерапевтам. Третья часть таких пациентов идёт к специалистам общего медицинского профиля из-за телесных жалоб, ведь тревога, как вы помните, порождает развёрнутые телесные симптомы, а заодно и основания для того, чтобы подозревать своё тело в нарушениях. Но ещё одна часть пациентов – их порядка 60% – вообще не обращаются за помощью. Что же заставляет их молча терпеть свою тревогу и сидеть дома?

Некоторые исследования подчёркивают сомнения пациентов в том, что их поймут, адекватно оценят и окажут качественную помощь. Эти сомнения могут касаться и мифологических опасений в том, что их признают психами, закормят таблетками и положат в больницу, где они и начнут пускать слюну, потеряют в социальных правах, вследствие чего никогда не смогут водить автомобиль или выезжать за границу. Особо мнительные и впечатлительные пациенты представляют, что там их жизнь, собственно говоря, и закончится. Поэтому большинство людей терпят до последнего, как у нас и принято, – «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится», – и приходят «сдаваться» в клинику неврозов, когда уже окончательно теряют веру в себя и понимают, что сами справиться не могут, да и то, махнув на себя рукой и с установкой «Будь что будет».

Однако треть пациентов, которая идёт к специалистам соматического звена, позволяет говорить о таком скрытом феномене, который заключается в следующем: социально более приемлемо жаловаться не на голову, с которой происходят какие-то безобразия, а на тело, ведь скачки давления происходят у каждого. Поэтому людям «выгоднее» болеть соматически, чем признаться в том, что причиной их симптомов является искажённое тревожное мышление, ведь в этом случае их могут принять за психов, от которых можно ждать чего угодно. А если у вас просто гипертония, то вряд ли вы схватитесь за топор. Однако только и именно мышление тревожного человека является кузницей дополнительных тревог и страхов, от которых нужно постепенно избавляться как на уровне нового поведения, так и на уровне нового мышления.

## **Ключи к свободе от симптомов**

Итак, телесные симптомы ВСД, какими бы неприятными они не были, являются не признаком реального заболевания, а лишь следствием вашего искажённого мировосприятия, напрягающего ваше тело. В этом отношении эффективная работа по избавлению от вегетативной симптоматики не может ограничиваться только телесными практиками. Путь избавления от разных проявлений вегетососудистой дистонии раздваивается как на внутреннюю работу с мышлением, т.е. с характером и мировоззрением, так и на внешнюю работу с телом, в том числе, путём техник, представленных в этой книге.



## **Ключ первый: принятие**

Как вы уже знаете, бесполезно переживать по поводу своего симптома и пытаться от него избавиться. Это ведёт к дополнительному напряжению, которое всегда проявляется телесно в виде симптоматики. Поэтому всё, что вам следует делать при возникновении того или иного симптома – принимать его, иными словами, осознанно отказываться от борьбы. Всякий раз говорите себе о том, что все ваши симптомы являются всего лишь следствием высокой тревоги.

## **Ключ второй: физическая активность**

Подвижный образ жизни и активная жизненная позиция, о которой мы говорили в начале курса, является важным, но не единственным элементом на пути преодоления телесной симптоматики. Помните, что движение – это жизнь для вас и смерть для ваших симптомов. Начав двигаться активнее, вы практически сразу почувствуете хороший результат.

## **Ключ третий: изменение мышления**

Однако главным элементом в работе над симптомами вегетососудистой дистонии является искоренение из своего мышления неадаптивных привычек катастрофизации, рождающей тревогу, и требовательности, создающей гнев, раздражительность и напряжение. Необходимо помнить о том, что ВСД – это эмоциональная проблема, поскольку эмоции всегда проявляются телесно.

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Из каких отделов состоит нервная система человека?
2. За что отвечают «симпатика» и «парасимпатика»?
3. Какую злую шутку играет с человеком инстинкт самосохранения?
4. Что представляет собой вегетососудистая дистония?
5. В чём состоит феномен поликлинического лабиринта?
6. В чём состоит суть феномена «доброй» медицины?
7. Почему бесполезно избавляться от симптомов на уровне тела?
8. Как отличить симптомы ВСД от реальной болезни?
9. Что такое «принцип «золотой середины» в отношении здоровья?
10. Как работает механизм самосбывающегося пророчества?
11. Почему здоровый человек – это тот, кто считает себя здоровым?
12. Каковы причины телесных симптомов ВСД?
13. В чём состоит феномен айсберга тревожных состояний?
14. Почему людям «выгодно» болеть соматически?
15. Каковы ключи к свободе от симптомов?

## **ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ И АГОРАФОБИЯ**

### **Пан или пропал**

Термин «паника» изначально трактовался как разновидность тревоги. Согласно определению американского психиатра Марка Голда, паника – это внезапно возникающая и очень интенсивная волна ужаса и тревоги. Слово «паника» происходит от имени древнегреческого божества Пана. Если верить мифам, неожиданно появившийся Пан вызывал у человека такой ужас, что он опрометью бросался бежать, не разбирая дороги, не отдавая себе отчёта в том, то само подобное бегство могло грозить ему гибелью. Что же касается термина «паническая атака», то он получил сегодня признание во всём мире благодаря классификации, предложенной Американской психиатрической ассоциацией в 1980 году. В этом смысле понятия «вегетативный приступ» или «диэнцефальный криз», традиционные для нашей медицины, описывают то же состояние, но делают акцент на его вегетативных проявлениях.

### **Порочный круг паники**

Паническая атака – это яркий и острый приступ всепоглощающего страха, во время которого человеку кажется, что он сейчас умрёт, сойдёт с ума или совершит какое-нибудь неправильное действие, утратив над собой контроль. Но, несмотря на дикий животный ужас, охватывающий человека во время приступов паники, он каждый раз остаётся жив, не сходит с ума и не теряет контроль. Что же происходит в момент панической атаки? Всё довольно просто. В момент панической атаки у человека автоматически срабатывает уже знакомая нам защитная реакция «Беги или сражайся» и выделяется адреналин, который воспринимается человеком как опасный.

Почувяв опасность, организм выделяет ещё одну порцию адреналина, запуская ещё один защитный механизм в виде реакции «Беги или сражайся». Таким образом, паническая атака представляет собой выброс адреналина в ответ на выброс адреналина, или, говоря иначе, запуск защитной реакции в ответ на запуск защитной реакции. Именно этот цепной защитный механизм и удерживает человека в порочном паническом круге. А ожидая повторного приступа паники, человек заново запускает этот порочный круг своими тревожными мыслями, что ведёт к возникновению новой панической атаки.

### **Паническая атака – будто кукла с запавшими глазами**

Чем же паническая атака отличается от обычного страха? Дело в том, что чувство страха всегда обусловлено наличием внешней угрозы. Однако в момент панической атаки место несуществующей внешней угрозы занимает внутренняя опасность, которую создаёт мозг, неверно реагируя на адреналин. По сути, паническая атака представляет собой страх, направленный внутрь организма, как у куклы с запавшими глазами. В моменты страха человек испытывает те же симптомы, что и при панической атаке, только не пугается их, поэтому паническая атака – это лишь страх страха. Как и симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки возникают вследствие возросшего уровня вегетативного нервного напряжения, но если в случае с вегетососудистой дистонией человек не пугается своей симптоматики, то паническая атака происходит из-за её боязни. Иными словами, панические атаки – это более сильная степень вегетативного нервного напряжения.

### **Паника – продукт собственного производства**

Одна паническая атака длится не более пяти минут, поскольку за это время адреналин успевает расщепиться в крови. Но если человек продолжает пугать себя тревожными мыслями, то может случиться серия панических атак, которая занимает порядка получаса. Поэтому крайне важно научиться блокировать первую паническую атаку или хотя бы не допускать вторую путём проработки тревожных мыслей, от которых человек обычно пытается отвлечься, что ведёт только к их усилению, поскольку любая борьба всегда порождает напряжение. Стоит раз и навсегда отказаться от мысли о том, что паническая атака возникает внезапно и вне зависимости от желания человека. Как вы успели заметить, человек самостоятельно запускает свою панику, перед возникновением которой у него в запасе всегда есть пара минут, чтобы её не допустить.

### **Симптомы панической атаки**

Симптомы, сопровождающие паническую атаку, ничем не отличаются от симптоматики вегетососудистой дистонии за исключением их более сильной выраженности. Кратко перечислим основные из них: одышка или ощущение нехватки воздуха, головокружение и ощущение неустойчивости, сердцебиение, тремор, потливость, чувство удушья или «комка» в горле, тошнота, деперсонализация или дереализация, онемение или покалывание, приливы жара или озноб, загрудинная боль, чувство дискомфорта в груди, страх смерти, страх сойти с ума или потерять самообладание. Притом важно понимать, что панические атаки не имеют предпосылок в виде психического расстройства, соматического или неврологического заболевания. И если внимательно присмотреться к этому перечню симптомов, то можно прийти к выводу, что все эти соматические и психологические проявления относятся к нормальной, хотя и избыточной реакции организма. Однако при панической атаке любые симптомы трактуются человеком как признаки надвигающегося обморока, сумасшествия или смерти. Говоря иначе, искажённое восприятие нормальной физической реакции на опасность рождает катастрофический страх самой тревоги.

### **Гиперконтроль и постоянная проверка «крыши»**

Некоторые из представленных выше симптомов являются следствием гиперконтроля, когда человек избыточно фиксируется на том, всё ли он делает правильно и, вообще, всё ли в порядке. И то, что человек ловит себя на этом, иногда подвигает его думать: «Со мной что-то не так! Все люди живут себе спокойно, как слоны, и только я один мечу тут икру направо и налево!» Это негативное и предвзятое отношение к себе заставляет человека постоянно прислушиваться к себе, что может порождать невротическую деперсонализацию и дереализацию. При этом, как правило, если сначала человек подозревает в измене сердце и сосуды, после чего может

возникнуть онко- и спидофобия, то рано или поздно тревожный человек приходит к страху утратить контроль. И в этот момент у него возникает иррациональная идея о том, что надо бы лучше следить за «крышей», чтобы в случае чего её можно было вовремя удержать.

И действительно, тревожные люди могут полагать, что у них вот-вот случится то, что всем нам известно из детской приталики, повествующей о том, как, тихо шифером шурша, едет крыша постепенно. Вот как в одном из выступлений описывает такие переживания пациентов врач-психотерапевт Дмитрий Викторович Ковпак: «Такой человек будет искренне считать, что он удерживает „крышу“ каким-то титаническим усилием мысли и невероятной силой воли. И что если он хоть на секунду отвлечётся, то „крыша“ сделает резкое движение вниз, по причине чего нужно всё время быть начеку: „А я её сегодня проверял? Ой, кажется, забыл! А ведь могла бы в это время уже и отвалиться!“».

### **Катастрофические прогнозы**

Как вы уже наверняка успели понять, помимо эмоциональных реакций и их физиологических проявлений, тревожных людей одолевает целый ряд мучительно беспокоящих мыслей, которые и являются питательной средой для появления приступов тревоги и паники. Примерами таких мыслей может служить обращение к прямой речи людей с повышенным уровнем тревоги:

- «У меня едет крыша!»;
- «Я теряю контроль над собой!»;
- «Я вот-вот потеряю сознание!»;
- «Сейчас я свалюсь без чувств!»;
- «Похоже, у меня инфаркт!»;
- «Вот и наступил инсульт!»;
- «Сейчас я не удержусь и закричу на всю улицу!»;
- «Я поставлю себя в идиотское положение!» и многие другие.

### **Неправильная реакция на адреналин**

При панической атаке происходит мобилизация всех сил организма, что делает организм ещё более жизнестойким, чем в спокойном состоянии. Поэтому как одна паническая атака, так и их серия абсолютно безопасны для человека и никак не могут навредить. Запускающаяся во время панической атаки защитная реакция «Беги или сражайся» сопровождается выделением адреналина, который врачи вкалывают человеку в вену при реанимации, поэтому не стоит его пугаться, ведь он спасает жизни. Но при панической атаке у человека выделяется столько адреналина, что ему сложно усидеть на месте, и он начинает метаться из стороны в сторону, забывая обо всех социальных рамках. Но нужно помнить, что организм не может выбросить такого количества адреналина, чтобы себя убить.

Поэтому всё дело лишь в неверной реакции человека на адреналин, при выделении которого большинство людей начинают веселиться. Вспомним, что адреналин выбрасывается в кровь во время радостных событий, во время занятий сексом, во время катаний на аттракционах, но люди в эти моменты его не пугаются. В этой связи следует чётко осознать, что паническая атака является результатом неправильной интерпретации сигналов, посылаемых телом, которых человек пугается из-за непонимания того, что же с ним происходит. Он интерпретирует эти ощущения, как, например, инфаркт или инсульт, в то время как его организм абсолютно здоров. Более того, в момент панической атаки происходит тренировка сосудов, пусть и неприятная.

Следует помнить, что любая паническая атака, как бы тяжело она не переносилась, в любом случае закончится. Работа симпатического отдела вегетативной нервной системы прекратится, резкие нажатия организмом «педали газа» сойдут на нет. Плавно надавливая на «педаль тормоза», включится парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, и наступит расслабление, часто сопровождаемое лёгким покалыванием, мягкой дрожью, а также сонливостью и усталостью. Поэтому на данном этапе очень важно понять, что паническая атака не может убить человека. Никто и никогда от неё не умирал. Напротив, паническая атака – это проявление инстинкта самосохранения, только очень яркое и дискомфортное. Более того, инстинкт самосохранения настолько силён, что даже во время повешения человек в последний момент пытается освободиться от петли руками.

### **Спасительные действия**

Однако в момент первой панической атаки человек, естественно, не знает, что с ним происходит, и ему действительно кажется, что он умирает, сходит с ума или теряет над собой контроль. И чтобы погасить страх, человек совершает массу действий – вызывает скорую, звонит родным и близким, умывается водой, пьёт таблетки, молится. А поскольку в конечном итоге всё заканчивается хорошо, то в его подсознании закрепляется мысль о том, что он не умер и не сошёл с ума лишь потому, что совершал эти «спасительные» действия. После этого человек начинает всё чаще и чаще смещать внимание с внешнего мира на свой организм и очень пристально к себе прислушиваться, опасаясь возникновения новых симптомов паники. Теперь он постоянно контролирует себя и каждую секунду готов к тому, чтобы в момент новой панической атаки совершить эти же «спасительные» действия.

Но парадокс заключается в том, что те действия и ритуалы, которые человек совершает для «спасения» и избавления от приступов паники, в действительности лишь усиливают панические атаки и укрепляют порочный панический механизм. Это происходит потому, что человек приучает свой мозг к тому, что панические атаки якобы опасны для жизни. Однако страх в момент панической атаки является нереальным, искажённым и, по сути, выдуманным, ведь мышление человека в это время оторвано от реальности и находится в будущем. Только катастрофические мысли о будущем по типу «А что если...» провоцируют панику. Таким образом, паники удерживаются именно действиями и ритуалами, совершаемыми для «спасения» в момент приступов и направленными на контролирование телесных проявлений. А контроль, как мы помним, всегда рождает напряжение. В этой связи можно смело заявить о том, что человек освобождается от паники в тот момент, когда перестаёт беспрестанно себя контролировать. Действительно, при панических атаках на первый план выходит не то, как часто они случаются, а есть ли у человека постоянный страх ожидания панических атак, страх того, что они повторятся вновь и именно в этот раз наверняка приведут к смерти.

### **Генерализация страха**

Таким образом, первые шаги на пути избавления от панических атак можно обозначить как отказ от просьб о помощи во время приступов паники, поскольку они абсолютно безопасны и не требуют обращения за помощью ко вторым лицам. Осознание того, человек способен самостоятельно справиться с панической атакой, уже составляет 80% успеха. Однако одного понимания безопасности панических атак зачастую оказывается недостаточно. Дело в том, что, сталкиваясь с какой-то пугающей ситуацией, мозг человека делает адреналиновую запись, что ведёт к тому, что при повторении аналогичной ситуации автоматически включается защитная реакция «Беги или сражайся». Поэтому иногда панические приступы могут вызываться ситуацией, схожей с той, в которой паника уже случалась. Такие панические атаки называются ситуационными.

В этой связи человек, страдающий паническими атаками, зачастую избегает тех мест и ситуаций, в которых его уже настигали приступы паники. Он неосознанно воспринимает их как источник своих панических состояний. К тому же наш мозг склонен к обобщению, поэтому если паническая атака случилась с человеком, например, в каком-то отделении банка, то теперь он может начать избегать любых отделений любого банка. Такая избегающая модель поведения может постепенно привести к тому, что человек станет воспринимать мир как сплошную опасную территорию и вообще перестанет выходить из дома, добровольно загнав себе в «тюремные» стены агорафобии. И тогда человеку придётся заново приучать свой мозг к тому, что паническая атака абсолютно неопасна, несмотря на то, что, каждый раз выходя из дома, он испытывает крайне неприятные ощущения. Инстинкт самосохранения в данном случае играет с человеком злую шутку, и ему приходится постоянно идти против него. Однако об агорафобии мы подробно поговорим далее.

### **Откуда растут ноги у панических атак**

Панические атаки – это следствие повышенного уровня тревожности, который возрос по причине накопления вегетативного нервного напряжения и истощения вегетативной нервной системы. Именно тогда, когда нервное истощение достигает пикового уровня, и случается вегетативный криз, сопровождающийся яркой симптоматикой, например, в виде скачков давления и учащения пульса, что трактуется сознанием тревожного человека как инсульт или инфаркт. Тогда человек и получает паническую атаку. Поэтому в качестве общей причины

панических атак следует указать длительный стресс, подтачивающий силы организма и повышающий общую тревожность.

Конечно, никто не застрахован от панических атак. Но устойчивость человека к стрессовым ситуациям зависит от уровня и способов мышления, которое у тревожных людей зачастую окрашивается в катастрофические тона. Неспроста при сильном нервном напряжении человек может вызвать паническую атаку одной лишь мыслью о возможном ухудшении состояния. Но основными причинами формирования панических приступов являются умственное, физическое и эмоциональное истощение на фоне мнительного характера, а также ошибочное восприятие опасности. Умственное истощение может быть связано с перегрузками на учёбе и работе, особенно во время сессий и отчётов. Физическое истощение может вызываться переутомлением, неправильным питанием, употреблением разных психоактивных веществ и телесными изменениями. Наконец, эмоциональное истощение может быть обусловлено выгоранием, несчастной любовью, разводом, потерей близкого человека и прочими негативными и трагическими событиями.

Но в большинстве случаев определить первопричину панической атаки невозможно и не нужно, ведь лишнее самокопание, как мы уже выяснили, ни к чему. Однако на первых порах, когда человек ещё не понимает, что именно с ним происходит и не осознаёт, что только он даёт волю своим паническим приступам, внезапность последних может существенно усилить тревожность, ведь ему кажется, что паника возникает будто бы на ровном месте. Таким образом, панические атаки могут быть спровоцированы массой факторов – разлукой с близким человеком, угрозой разрушения брака, потерей родных, повышением уровня ответственности на работе или в семейных отношениях, недавней болезнью, абстинентным синдромом, серией драматических неудач и многими другими. В то же время подпитывающими панические состояния факторами, как вы уже поняли, являются действия, совершаемые в момент панической атаки для «спасения», избегание неприятных чувств и пугающих ситуаций, а также тревожно-мнительный характер. Поэтому нет абсолютно никакого смысла искать первопричину паник, но есть очень большой смысл постепенно снижать уровень тревожности и менять неадаптивные привычки мышления и поведения.

## **Гипервентиляция лёгких**

Согласно статистическим данным, более половины случаев панических атак связаны с гипервентиляцией лёгких, когда у человека возникает чувство нехватки воздуха, и он начинает очень часто и поверхностно дышать, в силу чего кровь, напротив, перенасыщается кислородом. И действительно, если вы сейчас в усиленном режиме подышите минут пять, то у вас тоже проявятся гипервентиляция и сопутствующее ей головокружение. Однако в сознании тревожных людей тут же выстраивается катастрофическая цепочка мыслей: «Сейчас я упаду в обморок и умру!» Поэтому очень многие тревожные люди особенно чувствительны к воздуху и к таким факторам внешней среды, как жара и духота. И если среди ваших близких и родных людей есть кто-то, у кого возникает ощущение, что надо бы почаще открывать окно в каком-либо помещении, то налицо лёгкие признаки катастрофического мышления.

Есть ещё один анекдот, который любят рассказывать сами тревожные люди. Он затрагивает идею о том, как чувство нехватки воздуха, или уже, наоборот, гипервентиляция влияют на их физическое состояние. Приезжает как-то такой вот тревожный человек в командировку. Неизвестная местность. Неизвестная гостиница. Ночь на дворе. И у него внезапно случается приступ паники. При этом нужно понимать, что тревожные люди описывают свою зависимость от кислорода фразой: «Надышаться можно только ветром». И по этой причине нужно обязательно распахнуть окно настежь. Так и поступает наш герой. Он открывает окно, глубоко дышит, успокаивается и ложится спать. Просыпается утром и видит, что он открыл створки шкафа. Поэтому в момент панической атаки человеку важно во что-то поверить. Например, он может судорожно искать феназепам по карманам, при обнаружении которого быстро наступает успокоение лишь от того факта, что спасительная таблетка оказалась под рукой в нужное время.

## **Мухослон в Ачтоеслибурге**

Будучи одним из основных источников панических атак, ошибочное восприятие опасности, как мы уже знаем, являет собой испуг симптоматики вегетативного криза, неверную реакцию на адреналин или самостоятельный вызов паники тревожными мыслями по типу «А что если...»

при абсолютном физическом здоровье организма. При этом стоит подчеркнуть, что зачастую человека пугает не столько сам симптом, сколько его последствия, например, страх смерти, сумасшествия, позора, страх не успеть выполнить дела, боязнь страданий родителей и многое другое. Корнем формирования и причиной поддержания панических приступов также является тревожно-мнительный характер, проявляющийся в постоянных переживаниях, раздувании из мухи слона, трусоватости, обидчивости и прочих качествах. Живущий в сознании тревожного человека Мухослон может доставить немало хлопот, несмотря на то, что, к счастью, не является реальным животным.

### **«Со мной всё отлично! Если бы не одна беда...»**

Очень часто человек, впервые пережив паническую атаку, обращается к психотерапевту со словами: «У меня паническая атака случилась недавно. Что мне делать, чтобы паническая атака не случалась? Я ведь ещё не сильно развалился! Ведь на форумах пишут, что другие люди страдают десять, а то и пятнадцать лет! А я сразу к вам пришёл починиться!»

Но действительно ли легче будет помочь этому человеку, учитывая то, что он недавно «свалился» со своими паническими приступами? К сожалению, нет. Почему? Потому что паническая атака – это когда плотину уже прорвало после долгих и усердных стараний человека по поводу подрыва этой плотины. И он не осознаёт, что паника – это всего лишь симптом, и что он сам долгие годы титаническими усилиями старался сделать всё, чтобы с ним случилась эта паническая атака. Он усердно тренировался и обучался доводить себя до пиковых тревожных состояний и кошмарить себя по полной программе.

Однако когда-то ресурсы заканчиваются, все обстоятельства сходятся, и возникает первый приступ, который запоминается, что образует привычку ожидать этих приступов и бороться с ними как через избегающее поведение, так и через защитное (звонки близким во время паники, постоянное ношение в кармане феназепамы, появление на улице лишь в присутствии друзей и т.д.). Такое поведение естественным образом ведёт к хронизации этого процесса. Поэтому сказать, что такому человеку будет легче преодолевать панические атаки, чем человеку с большим стажем, было бы неправильно. Ведь человек, скажем, с десятилетним стажем уже имеет опыт и знания относительно своих панических атак, хоть и обладает очень большим количеством рефлексов. Поэтому оба указанных случая приблизительно одинаковы по уровню своей сложности. В любом случае следует чётко понимать, что паника – это только симптом, относительно которого человек, как правило, впадает в иллюзию, выражающуюся в следующих словах: «Мне нужно победить только свою панику. Ведь я, в целом, белый и пушистый. Со мной всё отлично! Если бы не одна беда...»

### **Ключи к свободе от паники**

Как мы уже поняли, паническая атака никогда не случается помимо воли человека и является продуктом его собственного производства. Именно поэтому, пытаясь избавиться от панической атаки, человек идёт против себя самого, что приводит только к усилению панических приступов. А посему в момент панической атаки нужно идти не против своего страха, а навстречу ему. Важно двигаться в одном направлении со страхом, искреннее желая на полную мощь ощутить все чувства, помня, что паническая атака ничем не угрожает для жизни. Иными словами, когда человек бежит от панической атаки, она его догоняет, но когда он идёт ей навстречу, они встречаются и расходятся порознь. Но важно не только понимание безопасности приступов паники, но и опыт положительного закрепления этого знания посредством нового поведения, приучающего мозг к тому, что защитный механизм «Беги или сражайся» и адреналин не опасны. Поскольку паническая атака является высшим проявлением тревоги, то ключи к свободе от паники в общих чертах совпадают с описанными ранее ключами свободы от тревоги и симптомов.

### **Ключ первый: дружелюбное любопытство**

При чувстве приближения панической атаки необходимо со спокойным любопытством наблюдать за своими тревожными мыслями, принимать своё состояние всем телом и позволять быть любым эмоциям и ощущениям. Такая позиция внимательного исследователя и критического наблюдателя позволит не нагнетать автоматически возникающие катастрофические мысли. Хорошо, если получится гостеприимно пригласить паническую атаку

к себе в гости и усадить за стол рациональных переговоров, словно старого друга или давнего партнёра по работе.

### **Ключ второй: агрессивное усиление**

В момент усиления панической атаки следует требовать ещё больших ощущений, чего паника никогда не может выполнить, поскольку питается сопротивлением. На первых порах можно просить «добавки» у панической атаки в агрессивной манере, тем самым трансформируя страх в гнев, иными словами, превращая реакцию «Беги» в реакцию «Сражайся» и преобразуя адреналин в норадреналин. А по причине того, что физиологические реакции и симптомы страха и гнева идентичны, такой подход поставит страх в тупик, и он начнёт постепенно отступать.

### **Ключ третий: необычайный восторг**

В момент самой панической атаки нужно удерживать страх как можно дольше, не желая того, чтобы паническая атака поскорее прошла. Напротив, полезно превращать дикий ужас и свои неприятные ощущения в полнейший восторг, как при катании на американских горках, тем самым формируя правильное отношение к адреналину. Следует помнить, что тревога не может постоянно увеличиваться: она дойдёт до пиковой точки и обязательно пойдёт на спад. Такая тактика работы с паникой каждый раз будет способствовать тому, что пиковый уровень тревоги будет снижаться.

### **Ключ четвёртый: ожидание новой встречи**

А когда страх совсем отступит, нужно предложить панической атаке вернуться в любое удобное для неё (и в самое неподходящее для вас) время, когда ей только заблагорассудится. Паника отступает только тогда, когда человек перестаёт её бояться. Чем чаще будет использоваться эта техника, тем сильнее будет прогресс и тем радостнее будет встреча паники. Каждый раз перешагивая рубеж панической атаки, человек не обнаруживает ничего, чего бы стоило так бояться, и понимает всю иллюзорность самостоятельно выдуманных опасностей. Поэтому человеку, страдающим паническими атаками, необходимо постоянно заставлять себя проходить сквозь тревогу, чтобы выходить с другой стороны совсем другим человеком, отдавшись страху на сто процентов. Поэтому перед любым событием нужно не отгонять тревожные мысли, а хотеть, чтобы паническая атака случилась.

### **Нежданный ночной гость**

Работа с ночными паническими атаками ничем не отличается от тех техник, которые следует применять при дневных панических атаках, т.к. не существует никакой разницы между механизмами протекания панических приступов днём и во время сна. Единственным отличием является то, что ночные панические атаки осознаются человеком уже в момент их пика, а поэтому человек не всегда успевает их должным образом встретить. Поэтому при засыпании не стоит бояться, что ночью случится паническая атака. Довольно часто приступы паники происходят в момент засыпания, что проявляется в ощущении падения или удара током, а также в виде резкого вздрагивания (так называемых гипногических судорог). Чаще всего они случаются, когда человек заснул в неудобном положении или сильно устал за прошедший день. Важно помнить, что такие судороги не нанесут никакого вреда, поэтому нужно принимать все ощущения, которые возникают ночью, тем самым избавляя себя от ненужного давления. Проснувшись среди ночи, лучше оставаться в постели, т.к. подъём выводит из состояния сна. Полезно также почитать художественную литературу до состояния сонливости.

### **Формирование агорафобии**

Со временем у многих людей, испытывающих панические приступы, может развиваться агорафобия, которая представляет собой боязнь ситуаций, которые ассоциируются ими с паническими атаками. Действительно, очень многие ситуации будут рассматриваться людьми с паническими атаками как ловушки и опасности, в то время как островком безопасности для них может являться дом, как будто их квартиры напичканы аппаратами искусственной вентиляции лёгких. Тем не менее, дом зачастую воспринимается как место, где возможно худо-бедно перекачаться, ведь не зря говорят, что дома и стены помогают. В этом смысле агорафобия проявляется настолько сильно, насколько сильно человек боится приступа панической атаки.

### **Порочный механизм агорафобии**

Агорафобия представляет собой механизм, состоящий из избеганий, которые человек встраивает в свою жизнь, чтобы не испытывать неприятных переживаний в виде приступов паники и тревоги, тем самым существенно ограничивая свою жизнь и сужая мир до узкого пространства. К избеганиям могут относиться места (например, парикмахерская, кинотеатр или кафе), ситуации (скажем, свидание, очередь или публичное выступление), а также пища, одежда и многое другое. При этом мозг человека устроен так, что, испугавшись какой-то одной ситуации, он начинает распространять этот страх на аналогичные места, вещества и события. Ниже приводятся примеры того, что думает человек, страдающий агорафобией, о самых разных местах и ситуациях – метро, публичном выступлении, парикмахерской, стоматологии, посещении концерта и вечеринки, записанные со слов врача-психотерапевта Дмитрия Викторовича Ковпака.

### **«Живому человеку под землёй делать нечего»**

Что касается метро, то оно для человека с паниками является, наверное, одним из самых мрачных мест. И если вы спросите его о том, почему он не пользуется этим видом транспорта, он может начать рационализировать и выстраивать защиты, которые, как мы знаем ещё от Фрейда, всегда являются патологическими. Например, он может объяснять, что в метро плохо пахнет, что в вагоне полно трущихся друг о друга потных и неопрятных людей и что вообще лучше пойти пешком или поехать на автомобиле. При этом неважно, что в пробке он потеряет намного больше времени. В то же время некоторые люди избегают и пробок, ведь бросить машину в случае приступа паники жалко и проблематично.

Поэтому именно те места, откуда трудно эвакуироваться, или, говоря проще, свалить и становятся мощной угрозой для тревожных людей. Избегая того же метро, человек может думать: «Скорая помощь по рельсам не ездит. А если мы застрянем? Всем, может быть, и всё равно, но я точно скончаюсь! К тому же, как говорится, живому человеку под землёй делать нечего!» Даже при одной мысли о метро у него может бешено стучать сердце, проявляться слабость и шаткость походки. А если его к тому же там ещё и «накрывало», то этот эпизод остался у него в памяти. И, несмотря на то, ничего ужасного, в сущности, не произошло, его иррациональное мышление будет подбрасывать провоцирующих дров в огонь тревоги: «Это тогда мне повезло! Ведь если бы я вовремя не сделал ноги, то просто бы погиб!»

### **«Лучше бы я провалился на этом месте»**

Во время публичного выступления у человека с паническими атаками могут сильно трястись руки, что породит дополнительные социофобические переживания: «Это ужас! Провал!! Катастрофа!!! Сейчас внесут несвежие помидоры в комплекте с не менее тухлыми яйцами, и все закидают ими меня насмерть! Лучше бы я провалился на этом месте!» Эти катастрофические, весьма оценочные и радикальные суждения могут порождать снежный ком. Так, поднимая трясущимися руками тост на корпоративе, тревожный человек может думать: «Сейчас все сочтут меня алкоголиком, подумают, что я уже допился!» И такие критические замечания в свой адрес будут давать высокий фоновый уровень тревоги. А теперь представьте парикмахера с размашистым тремором, из-за чего ножницы то и дело оказываются в опасной близости от чьих-то глаз. У него мгновенно возникнет следующая цепочка мыслей: «Это конец! Это же то, чем я зарабатываю на хлеб! У меня уже никогда не будет клиентов! Чем я буду заниматься? Сейчас кризис, а у меня куча кредитов. Катастрофа!»

### **«Пора сниматься с якоря»**

Посещение парикмахерских является частой проблемой для человека с паническими атаками. Кажется, что может угрожать ему в парикмахерской? Разве что другой невротик-парикмахер с трясущимися в руках ножницами, о котором мы упоминали выше. Но если серьёзно, то его пугает сама идея о том, что ему может стать плохо, и тогда ему придётся срочно «сниматься с якоря» наполовину постриженным, и тогда даже оплатить стрижку будет «некогда». То же самое и со стоматологом. Представьте: вам рассверлили «дупло», и тут вас как следует «накрыло». Вдобавок к этому, ещё и действует анестезия, что опять же ассоциируется с пугающей потерей контроля. И ко всему этому добавляется страх, порождаемый мыслями о том, что экстренно покинуть это место в случае приступа паники, будет довольно сложно.

### **«Как лось по кукурузе»**



Да и поход на концерт в филармонию вызывает массу переживаний, в том числе и социофобических. Вообразите себе такую картину: вы сидите в центре большого зала филармонии, и тут вас «накрывает» паническая атака. И вы понимаете, что пора бы уже и честь знать и срочно сматывать удочки в сторону выхода. Но как это сделать? Ведь куда ни плюнь – сплошь меломаны и интеллигенты, готовые разорвать в клочья любого за малейший шорох. Да и тишина стоит такая, что муха пролететь боится. И при всех этих условиях вы, раскидывая в одну сторону меломанов, а в другую – интеллигентов, как лось по кукурузе, ломитесь на выход. И, конечно, это драматическая картина, потому что в этом случае все вас очень хорошо запомнят, да ещё и выскажут на дорожку: «В жизни не видели такого гада! Нормально Баха слушали, а тут бабах – и этот невротик всё испортил!»

### **«Лохи чилийские»**

Люди с паническими атаками ограничивают себя и в вечеринках, ведь о посещении таких мероприятий они думают примерно следующее: «Приду я на вечеринку к своим друзьям, тут меня «накроет», и они, конечно, скажут: «Был Сидоров нормальный, а теперь – псих какой-то! И как с ним общаться? Или мы должны, как лохи чилийские, со всякими шизофрениками дружить? Да не в жизнь!»

### **«Центр вселенной барахлит»**

В итоге, как удаляясь от дома, так и оставаясь дома одни, тревожные люди могут испытывать сильное напряжение, рождаемое, например, такими мыслями: «А что если мне станет плохо? Я могу не успеть дотянуться до телефона, чтобы вызвать скорую помощь!» И здесь тревожный человек вновь ощущает себя в капкане: «К тому же скорая помощь часто опаздывает. Ох, и не надёжным сегодня стал центр вселенной! Слишком часто барахлит!»

### **Иллюзия «безопасной зоны»**

Таким образом, агорафобия представляет собой привычку бояться, которая полностью ломается за счёт постепенного вхождения в пугающие ситуации и проживания в них тревоги. Притом страх панической атаки даже при их отсутствии будет существовать до тех пор, пока будет существовать хотя бы одно избегание. Поэтому важно убирать все избегания и не создавать себе «безопасную зону», ограничиваясь проработкой только тех избеганий, которые позволяют хоть как-то перемещаться. Помните: непроработанные избегания рано или поздно проявятся в виде тревоги на уже проработанных, поэтому есть смысл убирать все избегания и дойти до победного конца.

Важно чётко осознавать, что преодолеть агорафобию без столкновения с дискомфортом невозможно, поскольку страх не будет уменьшаться, если не проживать его в реальных пугающих ситуациях. Но проработка избеганий позволяет получить практический опыт безопасности проживания пугающих событий. При этом уходить из пугающего места нужно только тогда, когда страх миновал свой пик и пошёл на спад, что произойдёт в любом случае, т.к. тревога, как мы выяснили, имеет тенденцию снижаться. Но если человек идёт на поводу у своих страхов и избегает покидать «безопасную зону», то его страх только увеличивается.

А весь фокус заключается в том, что «безопасная зона» суть иллюзия, ведь в панической атаке нет ничего опасного, а стало быть, человек везде находится в одинаковой безопасности. В случае с агорафобией человека обманывает его же мозг, который выработал привычку думать, что только «безопасная зона» является безопасной, и придумал тому объяснения, от которых человек и зависит. Единственной опасностью панических атак и агорафобии является невозможность жить полноценной жизнью, которая восстанавливается в новых красках посредством постепенного преодоления избеганий.

### **«Бери шинель, пошли домой»**

Но многие люди, испытывающие проявления агорафобии, полагают, что перед непосредственной проработкой избеганий необходимо сначала избавиться от своих страхов, понизить уровень своей тревожности и только потом снова входить в пугающие места. Однако такого рода тактика априори проигрышна, потому как человек только на практике может научиться, как управляться с тревогой, а это значит, что практиковаться необходимо в тех самых пугающих местах. В этом связи избегание даёт ложноположительное подкрепление того, что какая-то ситуация является опасной, что приводит к тому, что в следующий раз человеку будет

гораздо труднее в неё входить и гораздо быстрее захочется из неё убежать в «безопасное место» по принципу «Бери шинель, пошли домой».

### **Приведений не существует**

Поэтому важно погружаться в пугающие места, чтобы понять, что того, чем человек себя пугает, попросту не существует. Например, если ребёнок боится оставаться один в тёмной комнате, поскольку думает, что на него может напасть какое-то приведение, то, каждый раз избегая темноты, он только подкрепляет свои страхи. В его голове с каждым разом всё сильнее формируется ложное убеждение в том, что приведение не напало на него потому, что он убежал из тёмной комнаты или вовсе избежал нахождения в ней. Однако если бы он остался в этой комнате, то через некоторое время увидел, что темнота рассеялась, а приведение оказалось всего лишь старой кофтой, накинутой на спинку кресла.

### **«Глупый пингвин»**

Поэтому ещё неизвестно, кто кого мучает сильнее – страхи агорафоба или агорафоб свои страхи. Однако вместо того, чтобы постепенно входить в полноценную жизнь, пусть сначала и испытывая неприятные ощущения, человек зачастую продолжает, словно глупый пингвин, робко прятать своё не менее робкое тело в утёсах иллюзорного «безопасного места». Девизом его жизни становится постоянно повторяемая в мыслях фраза: «Застрелите меня здесь, я туда не пойду!» Но проработка избеганий – это не терпение ужасных страданий, а постепенное осознание того, что все тревоги и страхи человека являются надуманными им же самим. Входя в пугающие места, человек раз за разом даёт мозгу понять, что страдания вызывает не сама реальность, а только то, как он к ней относится, и что, образно говоря, не так страшна мать, как её рисует первоклассник.

### **Реальность на вашей стороне**

Иными словами, прорабатывая свои избегания, человек погружается не в страдание, а в реальность, к которой автоматически привязывает страдания. Это позволяет ему осознавать, что, несмотря на все его страхи, в реальности не происходит ничего ужасного из того, что он себе представляет, каждый раз оказываясь на улице. Преодолевая свои избегания, человек в прямом и переносном смысле шаг за шагом обретает понимание того, что способен пережить свою симптоматику, если не будет пугать себя катастрофическими мыслями, порождающими острое желание поскорее убежать из пугающего места или события. Но поскольку агорафобия формируется не за один день, то и её преодоление займёт определённое время, поэтому человеку не стоит тешить себя иллюзиями, что ему сразу станет хорошо. Однако, каждый раз отказываясь от избеганий, человек способствует постепенному исчезновению агорафобии и тревожных мыслей при выходе из любой «безопасной зоны».

### **Выбор между двумя «тяжело»**

Таким образом, человек с агорафобией постоянно делает выбор между двумя «тяжело»: ухудшать своё состояние, продолжая избегать пугающих мест и оставаясь в комфортном дискомфорте, или улучшать своё состояние, преодолевая избегания и сталкиваясь с дискомфортом изменений к лучшему. Стоимость этих вариантов одинаковая, но последствия – абсолютно разные. И если в первом случае человек добровольно лишает себя положительного опыта переживания пугающих ситуаций, то во втором – вырабатывает новую привычку поведения, доказывая своему мозгу иллюзорность своих страхов. В этой связи единственным человеком, способным преодолеть «тюремные» стены агорафобии, является только он сам. И искреннее желание избавления от агорафобии уже составляет половину успеха.

### **Мазохизм наоборот**

Однако вхождение в пугающие ситуации, равно как и техники работы со страхом, например, усиление тревоги и намеренный вызов паники, часто воспринимаются человеком как какой-то мазохизм: «С какой пьяной радости я должен делать то, чего я боюсь? Я же не мазохист какой-нибудь!» А вот и неправда. Ведь как иначе можно назвать те способы мышления и поведения, которыми человек добровольно загнал себя в состояние невроза? И мазохизм как раз в этом и состоит, но никак не в том, чтобы через проживание тревоги постепенно понижать её уровень. В качестве примера приведём очередную анекдотическую иллюстрацию. Идёт человек по посёлку. Вдруг слышит, что где-то скулит собака. И не просто скулит, а уже почти

надрыгается. Придя на звук, человек обнаруживает такую картину: сидит пожилая пара, а рядом с ней лежит жалобно скулящая собака. Тогда он спрашивает у них: «Почему скулит ваша собака?» Они ему и отвечают: «Вы знаете, она лежит на гвозде!» Он говорит: «Что же у вас за собака такая странная?» Они отвечают: «Да, вот такая собака! Ей больно, поэтому и скулит. Но ей лень отползти в сторону». Иными словами, собаке настолько больно, чтоб она скулила, но не настолько, чтобы она предприняла какие-то действия. Вам это ничего не напоминает?

## **Откуда растут ноги у агорафобии**

К источникам и причинам агорафобии можно отнести три корневых страха человека. Первым из них является страх, что окружающие люди могут заметить приступ панической атаки человека, в результате чего он испытает ощущение унижения и смущения. Этот страх порождает попытку отдалиться от людей. Вторым страхом человека является опасение за то, что во время панической атаки у него может остановиться сердце или прекратиться дыхание, что приведёт к смерти. Такого рода страх, напротив, определяет попытки приблизиться к людям, чтобы они в случае чего могли оказать человеку помощь. Наконец, третьим страхом является страх сойти с ума.

Говоря о различных проявлениях агорафобии в поведении, следует также выделить несколько вариантов. Первым и главным из них является избегающая модель поведения, выражающаяся в отказе от посещения тех мест, которые, по мысли агорафоба, могут спровоцировать паническую атаку. Ко второму случаю проявления агорафобии необходимо отнести уверенность человека в присутствии других, когда, скажем, он способен относительно спокойно посещать концерты, но только в том случае, если его сопровождает друг. Третьим вариантом можно назвать предупреждающее поведение, когда, например, с целью большей уверенности перед посещением публичного мероприятия человек употребляет алкоголь или принимает таблетки. Схожее поведение агорафоб демонстрирует, когда просчитывает пути отступления, например, покупая билеты в кинотеатр на крайние места в ряду, чтобы в случае панической атаки можно было быстро покинуть кинозал. Ещё одним проявлением агорафобии является бегство из места или стрессовой ситуации и возвращение в «безопасную зону», что крайне нежелательно, поскольку такое поведение усиливает агорафобию, ибо является её источником.

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое паническая атака?
2. Каков порочный механизм панической атаки?
3. Чем паническая атака отличается от страха?
4. Как связаны симптомы ВСД и панические атаки?
5. Почему важно понимать, что человек сам запускает панику?
6. Как связан гиперконтроль со страхом сойти с ума?
7. Почему панические атаки безопасны?
8. Какие действия подпитывают панические атаки?
9. Что такое генерализация страха?
10. Каковы причины панических атак?
11. Как связаны гипервентиляция и панические атаки?
12. Как стаж панических атак влияет на успешность их преодоления?
13. Каковы ключи к свободе от паники?
14. В чём состоит порочный механизм агорафобии?
15. Каковы причины и принципы преодоления агорафобии?

## **НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ**

### **Обсессии и компульсии**

Навязчивые мысли (обсессии) и навязчивые действия (компульсии) в совокупности могут образовывать обсессивно-компульсивное расстройство, которое можно охарактеризовать как страх повторяющихся, назойливых, нежелательных и неприятных мыслей, сопровождающихся крайне сильными позывами к совершению определённого рода действий, которые, как кажется, человеку, должны способствовать нейтрализации этих навязчивых образов.

### **Темы и формы обсессий**

Как правило, obsessions содержат одну или несколько повторяющихся тем, наиболее распространёнными из которых являются насилие, агрессия, сексуальность, религия, порядок, симметрия и аккуратность. Прежде всего, невроз навязчивых состояний проявляется в тягостных мыслях о смерти, физической расправе, насилии, сексуальных извращениях, в богохульных идеях, в страхе болезней и заражения вирусами, в беспокойстве о потере материальных ценностей и прочем. Формами obsessions могут выступать желания (например, желание смерти супруга), импульсы (например, импульс выругаться в церкви), запретные образы насильственного и сексуального характера (например, мысль об изнасиловании сестры), идеи (например, идея о том, что повсюду живут микробы), а также сомнения (например, сомнение в том, закрыта ли дверь). Примерами таких мыслей могут быть следующие:

- «Сейчас я нанесу вред себе или маме!»;
- «Сейчас я скажу что-то неуместное!»;
- «Сейчас я поцелую своего друга!»;
- «Я сейчас выпрыгну из окна!»;
- «Я могу чем-то заразиться!»;
- «Мне необходимо расставить книги по порядку!»;
- «Бог накажет меня!»;
- «Я пропустил какую-то ошибку!»;
- «Я что-то недоделал!»
- «Я, наверное, не той сексуальной ориентации» и многие другие.

### **Примеры компульсий**

Поведенческие ритуалы, выражающиеся в повторяющихся движениях или действиях, играют роль защиты от навязчивых мыслей и пути погашения тревоги, однако при этом сами являются продолжением навязчивых мыслей, из-за чего эта игра может затягиваться. Примерами навязчивых действий могут служить:

- проверка пульса при беспокойстве за своё сердце;
- постоянное мытьё рук при боязни заражения;
- многократная перепроверка дверных замков при страхе ограбления;
- многократная перепроверка бытовой техники при боязни пожара;
- пересчитывание предметов;
- поддержание симметричного порядка;
- поиск поддержки и утешения со стороны близких;
- накопительство вещей;
- дотошность при выполнении работы и многие другие.

### **Навязчивости – не признак сумасшествия**

Тягостные навязчивые мысли приводят человека в ужас. При этом он осознаёт их беспочвенность и нелогичность, что и отличает навязчивости от психоза, однако не может справиться с иррациональным страхом, что всё это однажды может воплотиться в реальности, ведь эти идеи всё равно кажутся ему убедительными. Очень часто такие люди стыдятся своих навязчивостей и не обращаются за квалифицированной помощью, из-за чего ощущают себя одинокими, беспомощными и покинутыми. Однако в действительности люди с навязчивостями рассуждают очень последовательно, хоть и переоценивают возможные угрозы, вследствие чего возникающие неудобства перевешивают, казалось бы, полезное стремление к осторожности. Поэтому навязчивости не являются поводом считать себя сумасшедшим, ведь причина навязчивостей – адреналин, который таким чудным образом проявляется в утомлённом мозгу. Необходимо также помнить о том, что у людей, действительно сошедших с ума, как правило, отсутствует критика к своему состоянию, поэтому они не испытывают таких страхов.

### **Навязчивые мысли бывают у всех людей**

Что интересно, навязчивые мысли на точно такие же темы случаются у всех людей: желание вытащить руку из движущегося автомобиля, толкнуть кого-то под поезд, ударить незнакомого прохожего. Каждому из нас знакомы такие состояния, как прокручивание песни в голове, беспокойство за дыхание новорождённого ребёнка, предчувствие падения самолёта и другие. Однако навязчивые мысли у многих людей не становятся навязчивыми состояниями и не мешают им жить, проявляясь лишь ситуативно. Иными словами, мысль становится

навязчивой тогда, когда обретает личностно значимые критерии – становится нежелательной, аморальной или постыдной. Поэтому «обычные» люди попросту не замечают странных навязчивых мыслей, не придают этим сумасшедшим идеям большого значения, не считают такие отвратительные фантазии опасными или пророческими и даже не помнят о том, что они у них иногда возникают, поскольку воспринимают их лишь как фоновый шум, не пытаясь с ним бороться.

## **Порочный механизм навязчивостей**

Поэтому весь фокус состоит в том, что попытки запретить себе думать о навязчивых мыслях, подавить, прогнать, остановить эти мысли и отвлечься от них только усиливают их. Действительно, пытаясь не думать о розовом слоне, человек автоматически будет думать только о нём. Равным образом не работают и такие способы, как поиск утешения со стороны других людей, насильственные попытки заставить себя думать рационально или взять себя в руки, самокритика и физические воздействия, например, в виде битья себя по щекам. В этом отношении причиной реальных страданий являются не сами навязчивые мысли, а попытки их заблокировать, поскольку такие попытки также являются навязчивыми мыслями.

Помимо всего прочего, навязчивые мысли питаются слепой верой в то, что выполнение маленьких ритуалов будет способствовать исчезновению этих молниеносно атакующих противных мыслей, что в действительности приводит к прямо противоположному эффекту. Иными словами, отчаянные попытки утихомирить разбушевавшееся навязчивое мышление посредством навязчивого поведения, равно как и избегание ситуаций, провоцирующих навязчивые мысли, ведёт лишь к усилению навязчивостей. Так, если человек отказывается от действий, выполнение которых позволило бы ему получить опыт необоснованности его навязчивых переживаний (скажем, убирает ножи при страхе нести вред себе или окружающим, отходит от окна при страхе выпрыгнуть с балкона), то его навязчивые страхи только усиливаются.

## **Физиология навязчивых мыслей**

В основе навязчивостей всегда лежит более сильное чувство, чем в основе переживаний, которые человек использует, пытаясь от них отвлечься. Но более сильное чувство всегда притягивает к себе более слабое, поэтому попытки отвлечься усиливают навязчивость, ведь в их основе лежат более слабые очаги возбуждения, отдающие свою энергию более сильному очагу возбуждения, с которым конкурируют. Поэтому большой очаг возбуждения в виде навязчивой мысли (скажем, сойти с ума, нанести вред себе или другому, заболеть болезнью) притягивает к себе маленькие очаги возбуждения в виде попыток отвлечения от мысли, в итоге укрупняя большой очаг возбуждения, т.е. усиливая навязчивую мысль. Таким образом, если убрать отвлечения, избегания и попытки борьбы, то доминанта, т.е. большой очаг возбуждения будет постепенно уменьшаться, т.к. не найдёт подкрепления.

## **Откуда растут ноги у навязчивостей**

Главной причиной навязчивого мышления и поведения, как и в случае с симптомами вегетососудистой дистонии и паническими атаками, является повышенный уровень тревоги, а также попытка всё контролировать – себя, других людей и мир в целом. Иррациональное желание тотального контроля зачастую берёт верх над здравым смыслом, утомляя мозг, которому проще сосредоточиться на одной навязчивой мысли, чем постоянно контролировать то, что априори невозможно контролировать. Таков его защитный механизм. Навязчивые состояния также выступают следствием требований человека по отношению к себе, следствием создания человеком идеального образа самого себя. Это выражается в таких долженствованиях: «Я всегда должен помогать людям», «Я не должен ругаться», «Я должен всем нравиться», «Я должен всё делать быстро», «Я должен вести себя правильно», «Я должен быть лучшим» и многих других.

Однако, начиная следовать идеальному образу себя, человек постоянно себя контролирует, пытаясь соответствовать ожиданиям окружающих людей. Говоря иначе, он живёт не так, как хочет, а так (как ему кажется), как от него хотят другие. Ради чужого одобрения человек надевает на себя различные «маски», скрывает свои истинные эмоции и теряет себя настоящего, обрастая капустными листьями долженствований. Боясь быть собой, он сковывает себя постоянным контролем, который, подобно ежедневной ходьбе на цыпочках, рождает лишь изматывающее напряжение, постоянную тревогу и симптомы. Итак, как мы выяснили, в основе

навязчивых состояний лежит страх потерять контроль, который в действительности является желанием его потерять. Для чего? Для того, чтобы, наконец, стать самим собой! Ведь человек устаёт всё время соответствовать чужим ожиданиям, устаёт от возложенной на самого себя гиперответственности, устаёт от своего перфекционизма и стремления во что бы то ни стало достичь совершенства.

## Мысли нематериальны

Одним из центральных пунктов при работе с навязчивостями является развенчание избитого мифа о том, что мысли материальны. В частности, это позволяет глубже понять механизм самосбывающегося пророчества, который часто воспринимается тревожными людьми как неоспоримое доказательство материальности мыслей. Но мы докажем обратное на простом примере. Не вызовет сомнений тот факт, что любая материальная вещь прежде своего появления была идеей, т.е. существовала в виде мысли какого-то человека. Например, возникновению двигателя предшествовала идея его изобретателя. Однако для того чтобы идея двигателя превратилась в конкретный двигатель, который можно потрогать руками, необходимо действие его изобретателя. Без его действия двигатель так бы и остался всего лишь идеей, поэтому ни одна мысль не может материализоваться без непосредственного желания и действия человека. Так, если человек обычной комплекции будет постоянно представлять, что у него накаченное тело, но при этом беспрестанно вкушать сладости, то ничего не изменится. Но если человек, желая обрести красивое тело, будет совершать действия в виде занятий в тренажёрном зале, то его тело, конечно, станет более сильным.

Итак, сама по себе мысль нематериальна и может «материализоваться» только при наличии сопутствующего действия: простая визуализация вне действий не приведёт к результату, ибо мысль не есть факт реальности. Если вы до сих пор думаете, что мысли материальны, попробуйте силой мыслей сдвинуть ручку, лежащую на вашем письменном столе. Ну как, получилось? Не беда! Попробуйте вообразить, что сейчас вам на голову свалится миллион рублей. Сомневаемся, что снова что-то произошло. Но если вдруг случилось чудо и вы при помощи одной только силы мысли стали миллионером, то сейчас же свяжитесь с авторами книги, чтобы перечислить проценты! Это, конечно, шутка, но такие эксперименты позволят вам наглядно убедиться в том, что мысли – это всего лишь мысли, и не более. Вне всякого сомнения, в мире случаются удивительные совпадения, которые опять же никак не могут служить доказательством материальности мыслей.

Однако человек зачастую упорно доказывает себе обратное, следуя своим домыслам и игнорируя доводы здравого смысла. Например, человек может полагать, что он плохо работает, и в силу этого совершать больше неоправданных действий, из-за которых его и уволят. Так он может прийти к ложному выводу о том, что мысль материальна. Тем не менее, следует раз и навсегда понять, что мысль нематериальна, но является началом поступка и зародышем материальной вещи. Как бы ни хотелось авторам данной книги, чтобы она написалась сама собой, но этого не произошло до тех пор, пока не были предприняты соответствующие действия. В конце концов, согласитесь: если бы хотя бы одна мысль тревожного человека материализовалась, то население нашей планеты моментально сократилось бы в разы! Задайте себе вопрос: сколько миллионов раз вы думали о том, что умираете, теряете над собой контроль или сходите с ума? А теперь сопоставьте свои фантазии с реальностью. Думаем, что процент реализации катастрофических прогнозов чем-то напоминает цифру «ноль», не так ли?

При этом жизнь – это отражение того, куда человек направляет своё внимание. Скажем, если человек постоянно думает о машине, которую хочет приобрести, то он всё время будет встречать на дорогах желаемую марку автомобиля. Однако это вовсе не означает того, что мысль материальна или что именно таких машин внезапно стало больше. Поэтому можно сказать, что внешний по отношению к человеку мир – это отражение его внутреннего состояния. Говоря иначе, человек воспринимает реальность, исходя из своего мировоззрения. Именно по этой причине внутреннее убеждение человека в том, что мир является крайне опасным местом, будет способствовать тому, что человек будет всё время находить примеры опасностей, ведь чем сильнее стремление человека обезопасить себя, тем сильнее воспринимается угроза, потому как ощущается в мыслях. Равным образом, если человек искренне убеждён, что все женщины, вежливо говоря, далеко не самые порядочные существа, то он будет получать этому

подтверждение: из девяти встреченных им порядочных и одной непорядочной он избирательно сконцентрирует своё внимание именно на непорядочной! Так родится ложное сверхобобщение, которое уже выражено в словах популярной песни, повествующей о том, что, дескать, все бабы – стервы, и что каждый, кто не первый, тот у них второй.

## **Иррациональные мысли о навязчивых мыслях**

Ниже мы приводим перечень часто встречающихся иррациональных убеждений, которые подпитывают и усиливают навязчивые страхи. К таким верованиям относятся следующие мысли (которые вы можете попытаться опровергнуть):

- «Существует идеальное состояние моего сознания, в котором нет места для нежелательных мыслей и побуждений».
- «Мои навязчивые мысли – признак сумасшествия. Другие люди так никогда не думают».
- «Мои мысли опасны и могут воплотиться в реальность, приведя к сумасшествию или другим ужасным последствиям».
- «Я способен контролировать все свои мысли и должен постоянно их оценивать с моральной точки зрения».
- «Я должен всегда делать всё идеально и достигать совершенства в каждом деле».
- «Я несу колоссальную ответственность практически за все события и явления в мире».
- «Мне жизненно необходима абсолютная определённость, ведь любая неподконтрольная мне ситуация может привести к катастрофе».
- «Я не смогу пережить даже малейшего дискомфорта, связанного с моими страхами».
- «Я должен подавлять любые свои нежелательные и пугающие меня мысли, ведь если мои мысли ужасны, значит, я ужасный человек».
- «Если у меня не получается избавиться от всех навязчивых мыслей, значит, я больше не контролирую себя и меня ждёт катастрофа».
- «Только совершение ритуалов и избегание ситуаций, которые могут спровоцировать пророческие навязчивые мысли, спасёт меня от неминуемого ужаса».

## **Ключи к свободе от навязчивостей**

Итак, мы пришли к выводу о том, что сами по себе мысли не являются материальными. Но, находясь в тревожном состоянии, человек верит своим мыслям. В этом отношении важно понимать, что навязчивая мысль, скажем, выпрыгнуть из окна никогда не приведёт к действию, потому как является всего лишь следствием повышенного уровня тревожности. Равным образом искреннее желание вызвать панику или сердцебиение никогда их не вызовет, но вот боязнь паники и сердцебиения может вызвать тревожность, которая их и породит – так работает механизм самосбывающегося пророчества. Поэтому необходимо перестать верить своим мыслям и не отождествлять себя с ними.

### **Ключ первый: принятие и наблюдение**

Итак, как мы выяснили, любая попытка так или иначе контролировать навязчивые мысли лишь подпитывает страх этих мыслей, поэтому главным ключом к свободе от тирании навязчивостей является не борьба, избегание и отвлечение, а принятие навязчивых мыслей и наблюдение за ними. Иными словами, при каждом возникновении навязчивых мыслей нужно безоценочно наблюдать за ними со стороны, проживая и принимая их безо всякой борьбы. Необходимо позволять навязчивым мыслям спокойно проплывать в сознании и не пытаться их каким-то образом проконтролировать или оценить. Следует отпустить сознание и наблюдать, как навязчивые мысли, будто бы опавшие осенние листья по реке, медленно проплывают мимо и скрываются из вида.

### **Ключ второй: повторение «до тошноты»**

Невозможность избавиться от навязчивых мыслей путём борьбы часто усиливает ощущение, что разум человека действительно теряет над собой контроль, что увеличивает уровень тревожности, которая, в свою очередь, как мы уже знаем, является источником многих симптомов, к числу которых относятся и навязчивые мысли. Поэтому при появлении навязчивых мыслей необходимо полностью в них погружаться и прокручивать их в голове «до тошноты», уподобляясь заезженной пластинке неисправного граммофона. Скажем, при страхе сойти с ума следует медленно повторять про себя фразу «Я схожу с ума» ежедневно в течение нескольких

минут, при этом ни на что не отвлекаясь и концентрируясь на произносимых словах. Поначалу тревога увеличится, но затем начнёт постепенно затихать. Со временем это занятие станет скучным, поскольку придёт понимание, что мысль – это всего лишь мысль и что она неопасна.

### **Ключ третий: раскручивание «до катастрофы»**

Более того, сконцентрировав всё своё внимание на навязчивых мыслях, можно мысленно доводить их до катастрофического конца, представляя себе все самые ужасные сценарии. Иными словами, можно позволять навязчивым мыслям раскручиваться по их собственному тревожному сценарию. Скажем, при страхе нанести вред своему ребёнку, следует представить эту картину в мельчайших подробностях, как будто всё это происходит на самом деле – со всеми жутчайшими последствиями в виде приезда скорой помощи, полиции, всеобщего осуждения, тюрьмы, «психушки» и прочих фантазмагоричных картин. Например, при наличии мучительной навязчивой мысли резать себя не стоит прятать ножи, а стоит докручивать соответствующую ситуацию в мыслях до катастрофического конца и давать волю всем своим тревожным мыслям и сценариям.

### **Ключ четвёртый: визуализация**

Также можно представлять свою навязчивую мысль в виде странного, глуповатого и неуклюжего гостя, который без спроса приходит в голову и не хочет её покидать, проводя там часы напролёт. Продуктивной целью в этом случае является вежливое к нему отношение при одновременном отсутствии подчинения незваному гостю. Иными словами, нужно просто продолжать свои дела, независимо от выходок и капризов этого странного человека. Ведь он всего лишь странный, а не опасный! Поэтому стоит ли обращать на него внимание? Вместо неуклюжего гостя при возникновении навязчивой мысли или позыва к совершению навязчивого действия можно представлять себе, например, какого-нибудь карлика с писклявым голоском. Неужели он может сказать что-то важное? Стоит ли воспринимать его слова всерьёз?

### **Ключ пятый: пение детской песенки**

Ещё одним вариантом работы с навязчивыми мыслями является их пропевание на мотив какой-нибудь незатейливой весёлой песенки со словами «Я нанесу себе вред», «Я чем-то заразился», «Я выпрыгну с балкона» и т. д. Такой творческий подход обессилит навязчивую мысль, лишив её подпитки в виде борьбы, избегания и отвлечения. К тому же довольно сложно бояться милой детской песенки, не так ли?

### **Ключ шестой: осознанность**

Крайне полезной тактикой постепенного преодоления навязчивостей предстают практики осознанности, позволяющие вырабатывать способность нахождения в настоящем моменте времени. Для этого необходимо каждый раз при появлении навязчивой мысли сосредотачиваться на форме и цвете окружающих объектов, тем самым игнорируя нежелательные мысли. Такое нахождение в моменте «здесь и сейчас» и осознанное восприятие реальности способствует выработке привычки жить, а не думать. В этой связи полезно обращать внимание на детей, которые постоянно находятся в моменте «здесь и сейчас», получая удовольствие от элементарных вещей и процессов.

### **Ключ седьмой: забота**

Также можно вообразить, что навязчивая мысль – это самый одинокий и несчастный в мире человек, единственным методом привлечения внимания других для которого являются их попытки от него избавиться или отвлечься. А раз так, то есть ли смысл продолжать попытки избавления и отвлечения? Может быть, следует проявить по отношению к этому человеку искреннюю заботу, которая со временем растворит его в воздухе?

### **Ключ восьмой: доказывание нематериальности**

Чтобы окончательно убедиться в том, что мысли нематериальны, стоит на полном серьёзе попытаться силой мысли сдвинуть ручку со стола. Такой эксперимент позволит наглядно удостовериться в том, что никакие мысли не могут изменять реальность.

### **Ключ девятый: рекламная пауза**

При возникновении постоянного желания совершения того или иного навязчивого действия, скажем, померить давление или посчитать количество ступенек, нужно учиться откладывать



выполнение этих ритуалов, которые только усиливают навязчивые страхи, на 10 минут. И в том случае, если желание сохраняет силу, следует совершить этот ритуал, однако при этом стараясь прекратить его выполнение до наступления чувства законченности. С течением времени, когда импульсы осуществления навязчивых действий угаснут, необходимо увеличить время ожидания до 20 минут. Также можно прерывать выполнение ритуалов несложными короткими действиями в виде, например, быстрого приёма пищи, или выбирать другой способ совершения того или иного ритуала, например, иначе мыть руки или посуду.

### **Ключ десятый: ожидание новой встречи**

Навязчивые мысли приходят и уходят. И в этом нет ничего страшного. Если же навязчивые мысли вернулись, что особенно вероятно в стрессовых периодах жизни, то стоит снова начать применять техники по работе с ними. Рано или поздно они перестанут быть невыносимой проблемой, проявляясь лишь изредка, как у всех «обычных» людей, которые зачастую даже о них и не вспоминают.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое навязчивые мысли и действия?
2. Что отличает навязчивости от психоза и сумасшествия?
3. При каких условиях мысль становится навязчивой?
4. В чём состоит порочный механизм навязчивостей?
5. Что является причиной реальных страданий при навязчивостях?
6. Какое поведение подпитывает навязчивости?
7. Каков физиологический механизм навязчивостей?
8. Каковы причины навязчивых состояний?
9. В чём состоит защитный механизм мозг при навязчивостях?
10. Как связаны навязчивости, гиперконтроль и долженствования?
11. Чем в действительности является страх утраты контроля?
12. Почему мысли нематериальны?
13. Каковы иррациональные мысли о навязчивостях?
14. Каковы ключи к свободе от навязчивостей?
15. Почему борьба и отвлечения непродуктивны при навязчивостях?

## **БЕССОННИЦА И УТРЕННЯЯ ТРЕВОГА**

### **Ключи к свободе от бессонницы**

Бессонница является одним из частых симптомов повышенного уровня тревожности. Но кроме высокого уровня тревоги причин бессонницы может быть немало, поскольку даже люди, не страдающие излишней тревожностью, иногда не могут заснуть, например, перед важным экзаменом, не говоря уже о тревожном человеке. Даже сам факт того, что за окном полночь, а сна ни в одном глазу, у многих людей вызывает беспокойство, порождаемое мыслями о том, что отсутствие полноценного сна скажется на работоспособности на следующий день. Так образуется замкнутый круг: если перед сном человек боится, что будет долго засыпать, то, скорее всего, так и случится, поэтому для начала необходимо изменить своё отношение к бессоннице и понять, что главную роль в нормальном отдыхе играет не количество часов сна, а его качество. Помимо этого, бессонница может быть связана с гиподинамией, т.е. с малоподвижным образом жизни, или, напротив, с переутомлением. При этом необходимо понимать, что привычка к беспокойному сну формируется в течение какого-то времени, поэтому не нужно ждать быстрых результатов в избавлении от бессонницы. А теперь перейдём к рекомендациям, выполнение которых будет способствовать более быстрому и лёгкому засыпанию.

### **Ключ первый: принятие**

Не стоит заставлять себя спать, поскольку так только создаётся лишнее напряжение, лишь мешающее засыпанию, поэтому лучше лечь спать с установкой «будь что будет» и разрешить мозгу делать то, что он хочет, не пытаясь ничего контролировать.

### **Ключ второй: выписывание переживаний**

Чрезмерная активность мозга приводит лишь к постоянному анализу прошедшего и обдумыванию завтрашнего дня, поэтому перед сном полезно хаотично выписывать все свои

мысли на бумагу до тех пор, пока не наступит некоторое утомление и не придёт осознание того, что прямо сейчас решить все волнующие проблемы не получится.

### **Ключ третий: повторение тревожных мыслей**

Если тревожные фантазии никак не утихают, крайне полезно медленно прокручивать их в голове до тех пор, пока они не наскучат.

### **Ключ четвёртый: оспаривание тревожных мыслей**

Тирания катастрофических мыслей о будущем существенно ослабнет, если усомниться в их истинности, давая на них рациональные ответы.

### **Ключ пятый: принятие тёплой ванны**

Вечернее купание в ванной с добавлением нескольких капель масла лаванды поможет успокоиться.

### **Ключ шестой: чтение художественной литературы**

Перед выключением света весьма полезно почитать художественную литературу, которая стимулирует правое полушарие мозга, отвечающее за воображение, и делает менее активным левое аналитическое полушарие.

### **Ключ седьмой: воспоминания о желании спать**

В моменты бессонницы помогает до мельчайших деталей вспоминать ситуации, когда очень хотелось спать, но нужно было бодрствовать, после чего подумать о том, что сейчас можно укрыться одеялом и заснуть, и о том, как много, порой, можно отдать, чтобы иметь такую хорошую возможность.

### **Ключ восьмой: соблюдение режима сна**

Важно засыпать и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от ощущения утомления.

### **Ключ девятый: отсутствие дневного сна**

Дневной сон нарушает суточные ритмы, поэтому лучше отказаться от него.

### **Ключ десятый: использование кровати лишь для сна**

В кровати не следует кушать, смотреть телевизор, разговаривать по телефону и выполнять другие дела, не касающиеся сна.

### **Ключ одиннадцатый: избегание возбуждения**

За час до засыпания стоит заняться спокойным или скучным делом и отключить все гаджеты.

### **Ключ двенадцатый: избегание питья**

Перед сном не следует употреблять чрезмерно много жидкости во избежание позывов сходить в туалет.

### **Ключ тринадцатый: подъём через 15 минут**

При невозможности уснуть на протяжении четверти часа стоит встать с кровати и перейти в другое место.

### **Ключ четырнадцатый: попытка не спать**

При бессоннице можно намеренно позволять себе не спать как можно дольше.

### **Ключ пятнадцатый: мытьё полов**

При отсутствии сна нужно начать мыть пол и делать это на протяжении часа, как бы сильно не хотелось спать, после чего снова лечь спать, однако если сон не приходит, нужно снова и снова повторять эту процедуру.

### **Ключ шестнадцатый: тишина и бодискан**

Безоценочное наблюдение за мыслями, совмещённое с перекачиванием воображаемого шарика от одной части тела к другой и концентрацией на приятных ощущениях в теле, позволит расслабиться.

### **Ключ семнадцатый: суточное бодрствование**

При сильной бессоннице можно не спать на протяжении суток, после чего спать минимальное количество времени, каждую ночь увеличивая длительность сна на 15 минут.

### **Ключ восемнадцатый: необязательность 8 часов**

Осознание факта, что не всем людям нужно спать по восемь часов, освободит от лишнего напряжения.

## **Планомерный подход**

Таким образом, воплощая в жизнь все вышеописанные эффективные техники по работе с бессонницей можно постепенно нормализовать свой сон, что существенным образом повлияет на снижение уровня тревожности и значительно улучшит качество жизни. Притом не стоит пытаться применить все эти рекомендации одновременно – это лишь создаст дополнительное напряжение, которое только ухудшит ваше состояние. Гораздо продуктивнее спокойно и планомерно выполнять эти рекомендации, чтобы отыскать для себя наиболее подходящую комбинацию рассмотренных техник.

## **Ключи к свободе от утренней тревоги**

Утренняя тревога – обычное явление, которое не будет продолжаться вечно и которого не следует пугаться. Для преодоления утренней тревоги нужно следовать нескольким простым рекомендациям.

### **Ключ первый: принятие**

Бессмысленно заострять внимание на своём самочувствии сразу после пробуждения. Напротив, нужно принять тревогу и не расстраиваться из-за её наличия, поскольку только восприятие тревоги, только отношение к тревоге определяет её длительность.

### **Ключ второй: физическая нагрузка**

Потягивания, зарядка и выполнение любых физических упражнений мгновенно снизит напряжённость и тревожность. Постепенно увеличивайте физические нагрузки: они формируют привычку чувствовать себя комфортно в состоянии повышенной активности, которое идентично состоянию сильной тревоги, сопровождающемуся учащённым сердцебиением, поверхностным дыханием и обильным потоотделением. Физические упражнения заменяют внутреннее напряжение естественным, высвобождают негативные эмоции и сжигают избыточный адреналин, накапливающийся в течение дня.

### **Ключ третий: контрастный душ**

После физических упражнений необходимо принять контрастный душ, который создаст непередаваемые ощущения, понизит тревогу и успокоит нервную систему. Контрастность температуры воды лучше увеличивать постепенно. Нужно переключаться с горячей воды на холодную до первых ощущений лёгкого дискомфорта.

### **Ключ четвёртый: завтрак**

После принятия контрастного душа важно позавтракать. Правильное питание следует выстраивать на основе увеличения потребления углеводов, вырабатывающих серотонин, который способствует успокоению. К таким продуктам относятся овсянка, коричневый рис, цельная пшеница. Не менее важным является увеличение потребления продуктов, которые вырабатывают триптофан, способствующий расслаблению. Среди такого рода продуктов – нежирные молочные изделия, овёс, кунжут. На первых порах стоит сократить потребление алкоголя, кофе, чая и сахара. Кофе поначалу лучше заменять стаканом горячей воды с лимоном. Полезно употреблять другую здоровую пищу, уменьшающую тревогу – нежирные белки, фрукты и овощи.

### **Ключ пятый: отсутствие безделья и спешки**

После утреннего пробуждения не следует бездельничать, равно как и спешить. При отсутствии планов на утро нужно обязательно придумать себе занятие, иначе ум будет концентрироваться на тревоге. Но любые занятия не следует осуществлять с целью отвлечения и избавления от тревоги, иначе происходит возврат к бессмысленной борьбе. Нужно просто жить, занимаясь своими повседневными делами, стараясь не обращать на свою тревожность абсолютно никакого внимания. Равным образом спешка лишь добавляет телесного напряжения, поэтому гораздо эффективнее делать всё спокойно, продумав на день чёткий план действий, чтобы успеть его выполнить.

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Каковы главные причины бессонницы?

2. В чём состоит порочный механизм бессонницы?
3. Возможны ли быстрые результаты в преодолении бессонницы?
4. Каковы ключи к свободе от бессонницы?
5. Почему при бессоннице не стоит заставлять себя спать?
6. В каких случаях можно попробовать суточное бодрствование?
7. Обязательно ли ложиться спать в одно и то же время?
8. Обязательно ли спать по восемь часов?
9. Каковы ключи к свободе от утренней тревоги?
10. Почему не стоит прислушиваться к себе после пробуждения?
11. Почему физические нагрузки полезны при утренней тревоге?
12. Чем полезен контрастный душ?
13. Почему лучше не пропускать завтра при утренней тревоге?
14. Каковы принципы здорового питания при тревоге?
15. Почему важно не бездельничать и не спешить при тревоге?

## **ЧАСТЬ II. ПЯТНАДЦАТЬ ШАГОВ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**

### **НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

#### **Подготовительный шаг: измерить уровень тревоги**

Прохождение теста А. Бека позволит вам понять, каков уровень вашей общей тревожности на данный момент. Ближе к концу курса вы пройдёте его снова и сможете оценить динамику изменений, что будет мотивировать вас к дальнейшей работе над собой.

В тесте А. Бека содержится описание 21 наиболее распространённого симптома тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день, пользуясь 4-балльной шкалой:

- 0 баллов:** совсем не беспокоил.
- 1 балл:** слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2 балла:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3 балла:** очень сильно, я с трудом мог это выносить.

#### ***Симптом №1. Ощущение онемения или покалывания в теле***

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

#### ***Симптом №2. Ощущение жара***

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

#### ***Симптом №3. Дрожь в ногах***

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

#### ***Симптом №4. Неспособность расслабиться***

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №5. Страх, что произойдёт самое плохое**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №6. Головокружение или ощущение лёгкости в голове**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №7. Ускоренное сердцебиение**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №8. Неустойчивость**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №9. Ощущение ужаса**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №10. Нервозность**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №11. Дрожь в руках**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №12. Ощущение удушья**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №13. Шаткость походки**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №14. Страх утраты контроля**

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №15. Затруднённая дыхательная функция**

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №16. Страх смерти**

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №17. Испуг**

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №18. Желудочно-кишечные расстройства**

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №19. Обмороки**

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №20. Прилив крови к лицу**

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

**Симптом №21. Усиленное потоотделение, не связанное с жарой**

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Теперь суммируйте все баллы, которые указаны рядом с каждым из выбранных утверждений. Запишите свой результат и отложите его в сторону. Результаты теста интерпретируются следующим образом:

- 0 – 21 баллов – незначительный уровень тревоги;
- 22 – 35 баллов – средняя выраженность тревоги;
- 36 – 63 баллов – очень высокая тревога.

**Шаг первый: сформулировать цель и мотивацию**

Первый шаг, который вам необходимо сделать на пути преодоления повышенной тревожности и порождаемых ей невротических проблем, – это правильно сформулировать свою цель преодоления. Для этого вам нужно подробно расписать, для чего вам избавляться от своей проблемы. Вам следует осознать, какой будет ваша жизнь после её решения: чем вы сможете заниматься, как вы будете проводить время, кем захотите работать, с кем вы будете общаться и прочее. Без правильной постановки цели преодолеть повышенный уровень тревоги и порождаемые им проблемы практически невозможно, поскольку в этом случае не будет мотивации, а значит, будут включаться лень или сопротивление.

При этом цель преодоления следует формулировать в позитивном ключе, поскольку, согласно физиологическим законам, цель, находящаяся в будущем, целиком и полностью определяет восприятие и поведение человека в настоящем. Из этого следует, что всё, что человек имеет в настоящем, будь то тревожность или счастливая жизнь, является его целью. Иными словами, каждый момент времени человек проживает лишь то, что является его целью. Поэтому если вы поставите в качестве своей цели «избавление от тревоги, чтобы не испытывать неприятных симптомов», то в настоящем времени вы только и будете заниматься тем, что избавляться от тревоги и испытывать симптомы. К тому же наш мозг не воспринимает частицу «не».

Примером правильной постановки цели может быть следующее: «Я хочу решить проблему для того, чтобы спокойно перемещаться по городу, с удовольствием читать лекции студентам, работать над своим проектом и успешно его защитить, спокойно выступать на публике, весело проводить время с друзьями, что сделает мою жизнь насыщенной и интересной». Конечно, у вас могут быть собственные цели, которые нужно правильно сформулировать и ежедневно напоминать себе о них.

Также вам необходимо составить таблицу мотивации, куда занести все предстоящие жизненные перемены и оценить их от 0 до +10 по степени их важности для вас. Например:

- самостоятельно хожу в магазины: +7;
- сам передвигаюсь на общественном транспорте: +8;
- весело провожу время с друзьями: +6;
- спокойно хожу на работу: +9;
- участвую в концертах: +8;
- выезжаю отдыхать на природу: +7;
- с удовольствием делаю повседневные дела: +8;
- спокойно знакоюсь с людьми: +8;
- спокойно летаю в самолётах и езжу на поездах: +6.

В эту же таблицу также заносятся последствия неизменности, которые оцениваются от 0 до —10. Например:

- посылаю в магазин знакомых: —6;
- трачу деньги на такси: —6;
- не получаю удовольствия от встреч: —9;
- испытываю напряжение на работе: —9;
- лишаю выступлений и творчества: —9;
- сижу в душной квартире пыльного города: —7;
- откладываю дела на потом: —10;
- отказываюсь от общения: —8;
- отказываю себе в поездках на отдых: —7.

Таким образом, одна часть таблицы будет содержать пользу от ваших перемен, иными словами, описание того, какой будет ваша жизнь после преодоления повышенного уровня тревожности, а другая часть таблицы – текущие ограничения, т.е. описание того, чего вы сейчас не делаете, но хотели бы сделать. По сути, таблица мотивации представляет собой более детальное изложение вашей цели преодоления.

Помните о том, что если вы сдадитесь своим страхам, то со временем они могут распространиться и на другие ситуации, что породит новые и усилит старые страхи. Это называется генерализацией страха, о которой мы уже упоминали в теоретической части. И только вам решать, стоит ли игра свеч. В этом отношении таблица мотивации позволит вам понять, ради каких долгосрочных результатов вам нужно испытать краткосрочный дискомфорт, иными словами, ради каких будущих свобод вам стоит пережить неприятные ощущения сейчас.

Ведь, как вы уже поняли, для того чтобы достичь цели, вам придётся сначала столкнуться с дискомфортом и заставить себя пройти через сложные ситуации, когда будет хотеться просто-напросто сбежать.

Таким образом, вместо избегания тревожных образов и неприятных ситуаций вы будете осознанно с ними встречаться и избавитесь от защитного поведения, доверившись миру в его сначала пугающем и отталкивающем разнообразии. Помните, что вам никогда не удастся полностью устранить тревогу из вашей жизни, поэтому необходимо стремиться не к тому, чтобы окончательно устранить тревогу, а к тому, чтобы действовать, несмотря на тревогу. Поэтому цель преодоления и таблица мотивации будут служить вам напоминанием о том, почему всё же так важно преодолевать вашу проблему, и будут помогать вам вновь поверить и в себя, и в методику, если, порой, вам случится подумать: «А не слишком ли велики предпринимаемые усилия?» Обязательно перечитывайте цель преодоления и таблицу мотивации каждое утро и, особенно, в моменты возможных (но необязательных!) рецидивов и откатов, а также в периоды ощущения топтания на месте, чтобы понимать, что на самом деле победы были, есть и будут!

### **Шаг второй: осознать свои вторичные выгоды**

Проблемы, связанные с повышенным уровнем тревожности, являются не наказанием высших сил или свидетельством плохих качеств, а прекрасной и уникальной возможностью стать лучше. Но для начала необходимо понять, что то или иное тревожное состояние часто является способом получения неосознаваемых вторичных выгод. Постепенное осознание и преодоление этих психологических выгод является непременным условием избавления от симптоматики вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивостей, агорафобии, бессонницы и прочих проблем, связанных с высокой тревогой. Ведь любая вторичная выгода – это попытка «продажи» своих негативных состояний.

К примерам вторичных выгод от этих состояний можно отнести такие факторы, как:

- привлечение внимания, любви, тепла и заботы близких людей;
- удерживание близкого человека рядом;
- манипулирование поведением и наказание близкого человека;
- провоцирование у других людей чувства вины;
- вызывание жалости и сочувствия окружающих;
- защита от тревоги, связанной с недостатком уважения и любви;
- перекладывание ответственности;
- уклонение от обязанностей;
- бегство от проблем;
- получение права быть иждивенцем.
- получение внутреннего права следовать своим желаниям;
- доказывание несправедливости мира в лице окружающих.

Практически все вторичные выгоды основаны на психологии жертвы – желании проявления жалости к себе. Поэтому такому поведению нередко сопутствуют фразы из серии: «Видишь, до чего ты меня довёл!», «Я больше не могу работать на этой работе!», «Не трогайте меня, я болен!» Зачастую проблемы, связанные с тревожностью, воспринимаются как способ избегания проблем, снятия ответственности и получения желаемого, даже несмотря на то, что такой способ является странным и доставляющим массу неприятных ощущений. И до тех пор, пока вы будете использовать свою проблему как вторичную выгоду, вам будет сложно от неё избавиться, поскольку будут включаться лень или сопротивление при работе над собой. В этом смысле полезно как можно чаще задаваться следующим вопросом: «Чем мне грозит свобода от тревожности?», тем самым осознавая и прорабатывая вторичные выгоды от своих негативных состояний. Перечитывайте выявленные вами вторичные выгоды ежедневно, особенно на первых порах.

### **Шаг третий: нести ответственность за результаты**

В этой связи следует чётко осознавать, что только сам человек является творцом своей жизни и, в том числе, своих проблем. Неспроста античный философ-софист Протагор замечал, что человек является мерой всех вещей: существующих – в том, что они существуют, и несуществующих – в том, что они не существуют. Словно продолжая его мысль, русский религиозный философ Николай Александрович Бердяев заявлял о том, что человек несёт



ответственность не только за свершённое, но и за несвершённое. Обобщая утверждения мудрецов, следует заключить, что человек является творцом как всего происходящего, так и всего не происходящего в его жизни. Поэтому наличие тревоги и страхов – это возможность учиться на своих ошибках и меняться к лучшему, а посему не стоит ругать себя и сожалеть о прошлом.

Тезис о том, что человек является творцом своей жизни, отстаивали многие другие выдающиеся мыслители. Например, испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет трактовал жизнь как источник забот и проблем человека, избавиться от которых он способен посредством свободного выбора своего возможного бытия, ведь жить, согласно философу, – значит упражняться в свободе. Из этого следует, что человек ежесекундно творит свою жизнь как проект своего будущего существования, а потому обречён на преобразование необходимости в свободу. Схожим образом мыслил французский философ Жан-Поль Сартр, полагавший, что человек обречён на свободу, которая проявляется в выборе поступков, за которые он несёт ответственность перед самим собой и перед миром в целом.

В этом отношении Сартр замечал, что успехи и провалы являются результатом свободного выбора самого человека, а поэтому перекладывание ответственности за случившееся на других или обстоятельства недопустимо. В качестве единственного способа избежать поступка, за который нужно отвечать, философ утверждал сознательное бегство в эмоции, порождающие реакции, не соответствующие ситуации, – страх, обмороки и истерику. Эти эмоции, согласно Сартру, являются игрой, в которую верит человек, а также способом самообмана для избегания ответственности. Из всего этого следует заключить, что свобода – это обратная сторона ответственности, отсутствие которой порождает зависимость человека от других и попирает творческую природу личности.

И действительно, свободу никто не даёт – свободу только берут. И если мы не отвечаем за своё поведение, то априори не можем быть свободными, т.к. возникает необходимость зависеть от другого человека, который нужен для того, чтобы решать наши проблемы за нас, как когда-то это делали наши родители, да ещё и нести за это ответственность, которую мы с себя снимаем. Поэтому обращение людей к психотерапевту зачастую выглядит как попытка сделать последнего ответственным за то, что будет происходить в их жизни. Приведём в пример такой анекдот. Человек висит на ветке. Ветка начинает трещать. Человек думает: «Никогда ни в кого не верил, а сейчас-то уже куда деваться?!» И в ужасе вопрошает к небу: «Есть там кто наверху?» Вдруг облака раздвигаются, появляется лицо с седой бородой и говорит: «Ну что, поверил?» Человек отвечает: «Теперь-то конечно!» Бог и говорит: «Тогда отпусти ветку!» А человек недоумённо произносит: «Так, подождите, а есть кто ещё наверху?»

Многие люди рассматривают жизнь как череду случайных событий, полагая, что причиной их проблем, ссор, предательств, разводов и многих других негативных событий являются не они сами, а окружающие люди или обстоятельства. Однако в действительности каждое событие даётся человеку для осознания того, что только он является творцом своей жизни и своих проблем. Отсутствие этого понимания ведёт лишь к тому, что такого рода негативные ситуации постоянно повторяются. Поэтому следует признать, что все события в жизни не случайны, а закономерны. Об этом немало написано в трудах таких именитых философов, как Демокрит, Сенека, Марк Аврелий, Августин Блаженный, Никколо Макиавелли, Барух Спиноза, Иоганн Готлиб Фихте и многих других. Поэтому лишь вам решать, есть ли смысл держаться за прежние модели мышления и поведения, или же стоит начать постепенно меняться, принимая ответственность за свои результаты и свою жизнь. Если данные слова не показались вам убедительными, задайтесь вопросом: «Кто является источником моей тревоги и симптомов? Быть может, правительство, магнитные бури, дурная наследственность, марокканские козы или я сам?»

### **Шаг четвёртый: преодолевать избегания и защиты**

Как мы успели заметить, у людей с повышенным уровнем тревожности прослеживается избегающая модель поведения, преодолевая которую можно постепенно закладывать фундамент новой счастливой жизни. Что же именно вам нужно сделать, чтобы отказываться от устаревших стратегий поведения?

**Действие первое.** Для начала вам следует выписать на листок бумаги все свои избегания, охватив как можно больше мест, ситуаций, событий и обстоятельств, попадание в которые ассоциируются у вас с симптоматикой, паническими атаками, тревогой, страхом и прочими вариантами ухудшения состояния. Этот список может включать в себя такие пункты, как:

- поездка в метро;
- поездка на автобусе;
- путешествие на поезде;
- полёт на самолёте;
- посещение магазина;
- поход в торговый центр;
- поход в кинотеатр;
- поход в парикмахерскую;
- посещение кафе;
- нахождение в банке;
- нахождение в очереди;
- поездка на лифте;
- нахождение в автомобильной пробке;
- физические нагрузки;
- пребывание на жаре;
- пребывание в холоде;
- участие в конфликте;
- употребление шоколада;
- ношение свитера, в котором случилась паника;
- просмотр эмоциональных фильмов;
- общение со знакомыми людьми;
- встреча с незнакомцами;
- поход к врачу;
- публичное выступление;
- прогулка в одиночестве;
- нахождение дома одному и многие другие.

При этом не имеет абсолютно никакого значения, насколько длинным или коротким окажется ваш список. Главное – понять, что для избавления от страхов вам придётся проработать все выписанные избегания.

**Действие второе.** После составления перечня избеганий необходимо присвоить каждой из этих ситуаций субъективный уровень тревоги (страха) в процентах и записать его напротив каждого избегания, исходя из того, что 25% – это небольшая тревога, 50% – умеренная, 75% – очень сильная, 100% – паническая атака.

**Действие третье.** После того, как вы выписали все пугающие ситуации и оценили субъективный уровень тревоги для каждой из них, выстройте свои избегающие места по принципу возрастания, начиная с менее тревожащих и заканчивая самыми страшными. Например, поход в магазин может вызывать у вас лишь 15% страха, а полёт на самолёте оцениваться в 100% по уровню тревожности.

**Действие четвёртое.** Напротив каждой пугающей ситуации запишите автоматически возникающие тревожные или даже катастрофические мысли, описывающие то, как, на ваш взгляд, проявится ваше страдание и то, что, как вам кажется, может произойти. Например:

- прогулка в одиночестве – 20% – «Я упаду в обморок!»;
- посещение магазина – 30% – «Меня стошнит!»;
- пребывание на жаре – 40% – «У меня случится удар!»;
- поездка на лифте – 40% – «Я начну задыхаться и умру!»;
- нахождение в банке – 45% – «Я утрачу контроль!»;
- нахождение в пробке – 50% – «Я описаюсь!»;
- просмотр фильмов – 55% – «Я сойду с ума!»;
- общение со знакомыми людьми – 55% – «Я закричу!»;
- физические нагрузки – 60% – «У меня будет инфаркт!»;
- поход в кинотеатр – 70% – «Я ослепну!»;

- публичное выступление – 85% – «Я окаменею!»;
- поход к врачу – 90% – «У меня найдут болезнь!»;
- полёт на самолёте – 100% – «Я начну метаться!»;

При этом вы можете разбить самые тревожащие вас события на более мелкие элементы.

Скажем, вот так можно поступить в случае с аэрофобией:

- мысли о скором полёте – 20% – «Я этого не переживу!»;
- подготовка к поездке в аэропорт – 30% – «Это ужасно!»;
- поездка в аэропорт – 40% – «Я никуда не полечу!»;
- регистрация на рейс – 50% – «Самолёт разобьётся!»;
- ожидание выхода на посадку – 60% – «Это кошмар!»;
- посадка – 70% – «Сейчас у меня будет паника!»;
- запуск двигателей – 80% – «Мы точно разобьёмся!»;
- взлёт – 90% – «Я сейчас умру от сердечного приступа!»;
- турбулентность – 100% – «Катастрофа!»

**Действие пятое.** Теперь нужно начать плавное вхождение в каждую ситуацию, начиная со слабых избеганий и постепенно переходя к наиболее тревожащим. Это позволит мозгу получать опыт безопасности проживания пугающих событий. При таком подходе изначально кажущиеся страшными ситуации со временем станут восприниматься как менее опасные. Стоит помнить, что уходить из пугающего места необходимо только тогда, когда тревога пройдёт свой максимальный пик и начнёт спадать. Крайне важно не поддаваться желанию убежать из тревожащего события, ведь именно такое избегающее поведение и привело вас к проблеме. При этом каждое избегание прорабатывается столько раз, сколько вам потребуется для того, чтобы более не испытывать тревоги в этих местах или ситуациях. Конечно, проживание избеганий – весьма дискомфортный процесс, однако необходимо понимать, что никто, кроме вас, этого не сделает. Более того, вы делаете это только для себя и ради постепенного обретения счастливой и свободной жизни.

Перед проработкой каждого избегания анализируйте и выписывайте свои автоматические тревожные мысли. После вхождения в пугающие места оценивайте уровень реальной тревоги, которую вы ощущали при проработке избеганий, и сравнивайте его с тревогой, которую вы определили изначально. Это позволит вам заметить определённую тенденцию, состоящую в том, что тревога, как правило, наиболее сильна только перед погружением в ту или иную ситуацию. Также отмечайте, сбылись ли ваши тревожные предсказания или нет. Так вы со временем сможете определить общую вероятность того, что ваши негативные тревожные ожидания сбываются. Какой же она будет? Думаем, что процент реализации катастрофических прогнозов снова чем-то напомнит цифру «ноль». Но понять это вы сможете только на практике.

Итак, в вашу таблицу избеганий вы можете выписывать уже проранжированные избегания, автоматические тревожные мысли, субъективный уровень страха до и во время проработки избегания, а также отметки о том, сбылись ли ваши тревожные фантазии в виде катастрофических предсказаний. Помните о том, что чем чаще и настойчивее вы будете прорабатывать свои избегания, тем лучше и спокойнее вы будете себя ощущать. Парадоксально, но преодолеть тревогу и поддерживать спокойное состояние можно только постоянно делая то, чего вы боитесь. Вам нужно бояться, чтобы преодолеть свой страх, иначе вы так и будете зависеть от избегания тревоги. И во время проработки самых пугающих ситуаций уровень вашей тревоги может подниматься до 100%, что вполне естественно, ведь чтобы постепенно снижать уровень тревоги, нужно сначала от души потревожиться.

Помните о том, что если вы не сталкиваетесь с дискомфортом, значит, вы не продвигаетесь к спокойствию. Поэтому не нужно ждать мифического момента, когда вы, наконец, почувствуете абсолютную готовность для того, чтобы начать погружаться в пугающие ситуации. Этого момента не наступит никогда. А это означает, что вам следует действовать вопреки негативным ощущениям и катастрофическим предчувствиям, ведь если бы вы постоянно верили в то, что внушает вам обманчивая тревога, то попросту не смогли бы жить. Прорабатывайте избегания ежедневно по несколько раз и проявляйте спонтанность, погружаясь в места, которых вы обычно избегаете. Стремитесь к тому, чтобы происходили те вещи, из-за которых вы тревожитесь. Сделайте проработанные ситуации частью своей жизни. Наконец, поддерживайте себя всякий

раз, когда погружаетесь в дискомфортные ситуации, ведь далеко не каждый человек способен проявить такое мужество, какое проявляете вы.

Таким образом, тактика постепенного погружения в избегающие места и события позволит вам со временем замечать, как постепенно уменьшаются страхи и исчезают катастрофические мысли при выходе на улицу. Более того, прорабатывая избегания, вы со временем научитесь получать удовольствие от элементарных вещей, которые у остальных людей зачастую вызывают только раздражение, будь то ожидание в коридоре больницы или длительная поездка на автобусе. При этом следует понимать, что сроки избавления от страхов, связанных с пребыванием в различных ситуациях, индивидуальны для каждого человека, поскольку зависят от количества избеганий и степени интенсивности тревоги. Именно по этой причине задаваться вопросом о том, когда уже, наконец, уйдут ваши страхи, или, тем более, ставить себе жёсткие сроки преодоления тревоги попросту бессмысленно. Ваша цель – постепенно прорабатывать избегания, входя в пугающие вас ситуации и проживая в них тревогу, и не ждать облегчения. Однако в случае отказа посетить какое-либо место, следует каждый раз напоминать себе: «Сейчас я избегаю и делаю себе хуже, усиливая свой страх».

Кроме работы с избегающим поведением вам необходимо отслеживать так называемое защитное поведение, представляющее собой совокупность тех действий и ритуалов, которые вы совершаете для того, чтобы избавиться от тревоги. Следует понимать, что защитное поведение укрепляет в вашем сознании ложную ассоциативную связь, которую вербально можно выразить следующим образом: «Только из-за того, что я совершил какие-то действия, со мной не случилось никакой катастрофы». Поэтому сейчас вам необходимо описать своё защитное поведение и начать постепенно отучаться от него за счёт совершения диаметрально противоположных действий. В противном случае ваши страхи будут усиливаться, поскольку защитное поведение лишь имитирует ощущение безопасности, мешая вам полноценно проживать свою тревогу, в то время как проживание тревоги – это единственный действенный способ её постепенного преодоления. Итак, примерами защитного поведения могут быть такие ритуалы, как:

- просьбы о помощи;
- просьбы утешения;
- молитвы;
- повторение фраз;
- напевание песен;
- переключение внимания;
- отвлечение на гаджеты;
- сжатие поручней;
- держание рук в карманах;
- питьё воды;
- особенный способ движения;
- ношение солнечных очков;
- грызение ногтей;
- нахождение вблизи от зданий;
- употребление таблеток;
- употребление алкоголя и многое другое.

Итак, в вашу таблицу защитного поведения вам следует вписать выявленные вами ритуалы. Это позволит вам осознанно отслеживать свои спасительные ритуальные действия и отказываться от них, в том числе и во время проработки избеганий.

Описанные способы проработки избегающего и защитного поведения относятся, по большей части, к паническим атакам и агорафобии. Однако что же делать в том случае, если вас беспокоят навязчивости? Всё дело в том, что навязчивые действия, по сути, и представляют собой защитное и избегающее поведение. Так, защитным поведением могут являться навязчивые действия, которые вы якобы нужно совершать только каким-то определённым образом. При этом само выполнение ритуалов, как вы уже знаете, служит в случае с обсессивно-компульсивным расстройством способом погашения тревоги. Так как же следует прорабатывать избегания и защиты при навязчивостях?

**Действие первое.** Выпишите как можно больше навязчивых мыслей, которые приходят к вам в голову, начиная с самого пугающего образа.

**Действие второе.** Напротив каждой мысли запишите все тревожные предсказания относительно возможной «реализации» этих навязчивостей.

**Действие третье.** Выпишите оценочные суждения («плохо», «стыдно», «ненормально» и т.д.) по поводу каждой своей навязчивой мысли.

**Действие четвёртое.** Выпишите как можно больше своих навязчивых действий, которые вы используете для нейтрализации «опасных» мыслей.

**Действие пятое.** Наконец, выпишите места, события, предметы, людей и прочие явления, которых вы избегаете из-за своих навязчивостей.

Итак, в вашу таблицу навязчивостей вам необходимо вписать навязчивые мысли, тревожные предсказания, оценочные суждения, навязчивые действия и избегания, после чего начать проработку избеганий, руководствуясь способами, рассмотренными в соответствующей части книги, посвящённой навязчивостям. Будет замечательно, если вы ещё раз прочитаете этот раздел, как и раздел, повествующий о панических атаках и агорафобии, в котором содержатся ценные рекомендации по преодолению избегающего и защитного поведения.

## **Шаг пятый: следовать трём правилам новой жизни**

Для преодоления проблем, связанных с высоким уровнем тревожности, будь то симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, бессонница или различные страхи, вам с сегодняшнего дня нужно постоянно соблюдать три простых правила. Первое из них – это «**Обет молчания**», который подразумевает полное исключение обсуждения ваших симптомов и страхов, чтения медицинской литературы, просмотра разных интернет-форумов и социальных сообществ, посвящённых вашей проблеме. Вам нужно перестать фокусироваться на различных источниках информации и следовать одному выбранному эффективному пути.

Также необходимо избегать подкрепления своей проблемы в семье, поскольку родные поначалу начинают проявлять жалость, беспокойство, чрезмерное внимание, что ведёт к закреплению в вашем тревожном сознании ложного убеждения в том, что вы действительно больны, а затем, понимая, что вы, вероятнее всего, просто придуриваетеесь, начинают ругаться на вас. Но отсутствие поддержки со стороны близких рождает желание показать, что вам на самом деле плохо, что вызывает ещё более яркие приступы паники. Поэтому с родными и близкими нужно вести себя так, как будто проблемы вообще не существует, тем более что это отчасти так.

К тому же «обычный» человек никогда не поймёт ваших переживаний, поэтому всё, что вы можете от него услышать – это типичные фразы вроде: «Не забивай себе голову глупостями!», «Тебе надо лишь хорошо отдохнуть!» И действительно, «здоровый» человек никогда не поймёт того, как обычная поездка на автобусе или поход в парикмахерскую могут оказаться сродни настоящему подвигу, сопоставимым с полётом в космос. При этом рассказ о вашей проблеме специалисту не является нарушением обета молчания. Более того, вам нужно пройти медицинское обследование, чтобы удостовериться в том, что вы здоровы и что причиной ваших негативных состояний является только повышенный уровень тревожности.

Вторым правилом продуктивной работы над тревогой является тактика «**Стоп самокопанию**». Её смысл заключается том, что вам нужно прекратить поиск причин своих негативных состояний, отдавая себе отчёт в том, что все они являются лишь следствием тревоги. С этого момента следует прекратить задаваться вопросами «За что мне это?» «Почему я?», «В чём причина?» Это только ухудшает ваше состояние, порождая бессмысленное напряжение. В этой связи при автоматическом возникновении в вашей голове этих вопросов или при появлении желания найти гордиев узел вашей проблемы, вы можете задавать себе более правильные вопросы: «Как мне помогает самокопание?», «Стал ли я более счастливым или здоровым от постоянного поиска причин?», «Что я получаю от постоянного прислушивания к себе?» и другие.

Третьим правилом, без которого нельзя преодолеть высокую тревогу, является тактика «**Победитель**». Она означает полное исключение просьб о помощи в виде вызовов скорой и звонков близким в моменты острой тревоги. В противном случае вы убеждаете свой

мозг в том, что с вами не случилось ничего ужасного только потому, что вы попросили о помощи, в то время как даже сильнейшая паника безопасна, и вы можете её прожить самостоятельно. Научившись самостоятельно переживать свои приступы тревожности, вы на 80% от них избавляетесь, поскольку они держатся лишь на страхе, что вы с ними не справитесь. Итак, тактика «Победитель» позволит вам осознавать, что вы можете не только справиться с тревогой, но и выходить победителем из любой ситуации.

Следует понимать, что каждый представленный в этой книге элемент, будь то теоретическая рекомендация, практическое упражнение или техника, составляют единое целое, только которое и способно привести к настоящему результату. Поэтому вы обязательно получите хорошие результаты, но лишь при должном усердии и постоянной работе над собой. При этом к техникам следует относиться не как к методу избавления от вашей проблемы, а просто как к приятному и полезному времяпрепровождению, которое позволяет вам ощущать себя по-новому. В противном случае будет происходить возврат к борьбе, которая и удерживает вашу тревожность. Приятным моментом в рассмотренных трёх правилах поведения является то, что они не потребуют от вас абсолютно никакого времени, но принесут должный эффект.

### **Шаг шестой: проводить вечернюю конференцию**

Начиная придерживаться трёх правил новой жизни, некоторые люди сначала испытывают небольшое напряжение, связанное с тем, что они не жалуются, не обсуждают свои страхи и симптомы с родными и на форумах, не просят о помощи в моменты паники и не занимаются самокопанием, ведя себя так, будто проблемы не существует. Отказ от привычной неадаптивной модели поведения как раз и приводит к временному ощущению внутреннего напряжения. И на первых этапах это напряжение необходимо высвободить путём практики «Вечерняя конференция». Как же её выполнять?

С наступлением вечернего времени возьмите чистый листок бумаги и начните выписывать на нём в хаотичном порядке абсолютно любые мысли, которые крутятся у вас в голове. Выписывайте все возникающие в сознании образы, обрывки фраз, ругательства, словом, весь «мусор», накопившийся в вашей голове. Это позволит вам, образно говоря, проветрить комнату вашего сознания, изгоняя из неё спёртый душный воздух, порождаемый ежедневной «мыслительной жвачкой». Упражнение выполняется несколько минут до тех пор, пока не наступит лёгкое и приятное утомление, после чего исписанный листок выбрасывается или сжигается. Перечитывать его не нужно. Спустя несколько дней регулярного выполнения этой крайне эффективной и простой практики вы почувствуете, что «мусорных» мыслей в вашей голове стало на порядок меньше. Вы можете время от времени возвращаться к этой практике, если почувствуете, что количество мешающих «мусорных» мыслей возросло.

### **Шаг седьмой: вести журнал мыслей («Фото страха»)**

Возможно, вы уверены в том, что источником вашей тревоги являетесь не вы сами, а какие-то внешние события или обстоятельства. Дескать, не сам я встревожился, а кто-то меня напугал. Но если исходить из такой логики, то можно прийти к выводу, что человек абсолютно неспособен управлять своей жизнью, ведь его чувства определяются только тем, что происходит вокруг. Но если мы опросим сотню человек, которых, скажем, только что уволили с работы, то наглядно убедимся в том, что все они будут испытывать разные эмоции. Кто-то расстроится, полагая, что больше не сможет найти такой же работы, кто-то очень легкоотреагирует на эту ситуацию, понимая, что такого специалиста, как он, оторвут с руками и ногами на любой другой работе, а кому-то вообще будет всё равно.

Значит, между событием и эмоцией существует нечто, позволяющее каждому человеку индивидуально реагировать на разные внешние стимулы. Это «нечто» и есть мышление, определяющее отношение человека к той или иной ситуации. Отныне следует понимать, что другой человек не может вас обидеть, разозлить или встревожить, равно как и никакое событие само по себе не вызывает в вас страха или радости. Только ваше мышление, только ваше отношение к людям или событиям создаёт ваши эмоции. Однако если вы испытываете негативные эмоции, главными из которых являются тревога, гнев, обида, стыд и вина, значит, в ваше мышление закрались искажения, которые нужно активно выявлять и искоренять. В случае с эмоцией тревоги главным таким искажением является катастрофизация, которой и питается ваш внутренний Мухослон. Он постоянно уносит вас на своих тревожных крыльях

из нейтральной реальности в вымышленный город Ачтоеслибруг, жители которого беспрестанно живут в ожидании никогда не случающихся катастроф.

Таким образом, структуру человеческого поведения можно схематично изобразить в виде следующей формулы: событие – мысль – эмоция – реакция (телесная и поведенческая) – результат. Теперь необходимо на нескольких наглядных примерах пояснить тот факт, что только мышление (а не события или другие люди) является источником ваших эмоций. Представьте, что вы проснулись от внезапного шума ночью. Какие эмоции вы испытаете? Не торопитесь с ответом. Всё будет зависеть от того, что вы успеете подумать в эти доли секунды, когда ночной шум прервёт ваш покой. А подумать вы обязательно успеете, даже если вам будет казаться, что никаких мыслей у вас в голове в этот момент не возникло.

Поэтому если в вашем сознании промелькнёт, скажем: «Это воры забрались ко мне в квартиру!», то, вероятно, вы испугаетесь, а ваше сердце начнёт учащённо колотиться. Но если вы подумаете: «Опять эта проклятая кошка разбила вазу», то вы уже будете испытывать не страх, а раздражение. Конечно, ваше поведение в случаях со страхом и гневом будет различаться. Если при первом варианте мыслей вы в ужасе вскочите с постели, возьмёте в руки тяжёлый предмет и отправитесь на разведку, то при втором способе мышления вы с большой неохотой поднимитесь с кровати, возьмёте в руки веник, чтобы подмести осколки вазы и заодно проучить кошку.

Представим себе другую картину. Ваш друг опоздал на встречу. Вы, вне всякого сомнения, будете негодовать, но только в том случае, что если подумаете что-то вроде: «Его не волнует то, что он опаздывает, даже зная, что я терпеть не могу опозданий. Я для него ничего не значу». Такие мысли, порождающие гнев и обиду, придадут вашему поведению некоторые черты агрессивности: вы будете звонить другу, чтобы отругать его за бестактность. Однако если в этой же ситуации вы подумаете о том, что ваш друг всегда очень пунктуален, и что наверняка случилось нечто ужасное, то вы будете испытывать тревожность и беспокойство. А это значит, что и вести вы себя станете по-другому, например, начнёте звонить ему или его близким, чтобы выяснить, всё ли в порядке.

Итак, именно ваше искажённое мышление порождает в вас негативные эмоции тревоги, гнева, обиды, стыда и вины, на которые ваше тело всегда откликается разными симптомами: учащением сердцебиения, дрожью рук, повышением давления, покраснением лица... Однако помимо эмоциональной и телесной реакций, источником которых всегда является ваше мышление, существует ещё и поведенческая. Действительно, если вы ощущаете тревогу, то ваше поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер, но если вы разгневаны, то ваши действия будут решительными. Несомненно, ваше поведение приводит вас к определённому результату, который может быть позитивным и негативным. В различных несчастьях, иначе, в отрицательном результате своей деятельности, многие люди настойчиво обвиняют внешние обстоятельства и других людей, вместо того чтобы осознавать, что лишь их мышление приводит их к неудовлетворительным последствиям, и что только они сами являются творцами собственной жизни.

Таким образом, истоком и первопричиной телесных, эмоциональных и поведенческих реакций человека всегда является мышление. Понятно, что, будучи искажённым, мышление порождает негативные эмоции, которые телесно проявляются в виде неприятной симптоматики. В свою очередь, эти негативные эмоции ведут к неадаптивному поведению, следствием которого является негативный результат. Но хорошая новость заключается в том, что если изменять мышление, искореняя из него различные искажения, можно со временем в положительную сторону изменять свои эмоции и поведение, избавляясь от симптомов и добиваясь положительных результатов. Поэтому в работе над собой крайне важно смещать акцент с события и других людей на себя и своё мышление. И цель данного курса, главным образом, состоит в том, чтобы вы научились самостоятельно нейтрализовать избыточную тревогу и рационально опровергать питающие её катастрофические мысли.

Суть упражнения «Фото страха» заключается в том, что каждый раз при наступлении страха и нарастании тревоги, где бы и когда бы это не происходило, вам необходимо записывать всё, что происходит, в заранее составленную таблицу. Это упражнение нужно делать минимум три раза в день в момент, когда наступает тревога, или после него (желательно в этот же день). Это упражнение позволит вам со временем понимать, чего именно вы боитесь и каким образом вы

сами себя доводите до тревоги, паники и их различных телесных проявлений. Для этого вы будете записывать события, автоматические мысли, возникающие по поводу этого события, и эмоции, порождаемые этими мыслями. Необходимо понимать, что те мысли, которые появляются в вашей голове относительно того или иного события, часто не осознаются вами и далеко не всегда логично вытекают из фактов, которые вы интерпретируете в катастрофическом стиле.

Мы будем придерживаться определённой схемы ведения этого журнала мыслей. При этом необходимо понимать, что ваша задача – не искоренить и не подавить ваши автоматические тревожные мысли, а всего лишь проверить степень их правдоподобности и вероятности. Итак, алгоритм упражнения «Фото страха» довольно простой.

**Действие первое.** Выписываем событие (ситуацию) так же объективно, как бы это фиксировала видеокамера: «Что, где, когда и с кем произошло или произойдёт? Может ли это попасть в объектив видеокамеры?»

**Событие:** 3 апреля; стою в пробке в автобусе.

**Действие второе.** Описываем ассоциирующуюся с данным событием эмоцию и указываем субъективный уровень её интенсивности в процентах: «Какую эмоцию я сейчас испытываю? Насколько сильно она выражена?»

**Эмоция:** тревога (80%).

**Действие третье.** Выявляем первые автоматические мысли, возникшие в вашем сознании непосредственно перед этой эмоцией, выписываем их в утвердительной форме без цензуры, определяем степень их вероятности, т.е. правдоподобности в процентах: «О чём я подумал перед тем, как испытать эту эмоцию? Насколько сильно я верю в эти мысли? Готов ли я поставить деньги на то, что она правдива?»

**Мысли:** «Сейчас у меня случится паника!» (80%). «Я её не вынесу!» (60%). «Все подумают, что я сумасшедший!» (50%).

**Действие четвёртое.** Описываем телесные проявления этой эмоции и её выраженность в процентах: «Что я заметил в теле? Какие ощущения? Где именно они возникали?»

**Тело:** жар (30%), дрожание рук (40%), сердцебиение (60%).

**Действие пятое.** Описываем свои поведенческие реакции и оцениваем уровень сил после них в процентах: «Что я делал в это время? Чего я избегал делать? Какой была автоматическая реакция? Как бы увидел мои действия наблюдатель со стороны?»

**Поведение:** грызу ногти, звоню брату, отвлекаюсь на телефон (50%).

Таким образом, мы получаем следующую запись в журнале мыслей:

**Событие:** 3 апреля; стою в пробке в автобусе.

**Эмоция:** тревога (80%).

**Мысли:** «Сейчас у меня случится паника!» (80%). «Я её не вынесу!» (60%). «Все подумают, что я сумасшедший!» (50%).

**Тело:** жар (30%), дрожание рук (40%), сердцебиение (60%).

**Поведение:** грызу ногти, звоню брату, отвлекаюсь на телефон (50%).

## **Шаг восьмой: осознанно сканировать тело**

Последний элемент, который вам необходимо включить в свою жизнь на этой неделе – это осознанное сканирование тела перед сном. Находясь в кровати в положении лёжа, начините направлять своё внутреннее внимание поочередно на различные части тела, будто бы перекачивая воображаемый шарик от одной части тела к другой. Вы заметите, что в ответ на это разные части тела, на которых вы концентрируетесь, начнут «отвечать» вам в виде приятных ощущений покалывания, пульсирования и тепла. Именно на этих проявлениях вам и нужно безоценочно концентрироваться, осознавая то, что происходит в данный момент в том участке тела, на котором сфокусировано ваше внимание. Почувствовав «ответ» одного участка, плавно переходите к сканированию следующего.

Последовательность сканируемых участков тела не принципиальна. Вы можете начать, например, с безоценочного сосредотачивания на пальцах ног, постепенно продвигаясь вверх – к бёдрам, пояснице, животу, спине, груди, плечам, пальцам обеих рук, горлу, лицу и макушке. Со временем вы можете переходить к более детальному сканированию тела, мысленно разделяя его на более мелкие участки. Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Не спешите. После



того как вы просканировали все части тела, некоторое время посвятите целостному ощущению всего своего тела. При появлении мыслей, уводящих вас в сторону от выполнения упражнения, признайте их и плавно вернитесь к сканированию того участка тела, на котором вы остановились. Вполне может случиться и так, что вы заснёте, не успев просканировать весь свой организм. В этом нет ничего страшного. Напротив, данное упражнение плодотворно влияет на улучшение качества сна, что становится особенно ощутимым спустя некоторое время выполнения этой практики. Длительность этого упражнения не ограничена, но обычно составляет порядка 10—20 минут. Что же лучше: осознанное сканирование и невротический самомониторинг?

### **Ежедневные удовольствия первой недели**

Сейчас вам может казаться, что вам предстоит выполнять невероятное количество практик в день. Это нормально. Но это неправда. Для того чтобы наглядно в этом убедиться, мы предлагаем вам ориентировочный распорядок дня, наполненный некоторыми ежедневными удовольствиями. «Что же это за удовольствия такие сомнительные?» – может промелькнуть в вашей голове. – «Мало того, что я страдаю, ещё и делать чего-то придётся?» Придётся. Если вы действительно хотите избавиться от своих проблем, то работать над собой необходимо. Но ещё раз оговорим важный момент: любые техники следует выполнять не с целью избавления, а в качестве ежедневных удовольствий, которые позволяют вам ощущать себя по-новому. Итак, вот он – перечень тех техник и рекомендаций, которые вам следует начать претворять в жизнь уже на этой неделе. Это лишь примерная последовательность, поэтому вы легко можете её изменить, приспособив данные ежедневные удовольствия под свой график.

#### ***УТРО:***

- цель преодоления, таблица мотивации, вторичные выгоды – **5 мин.**
- физическая активность, контрастный душ – **15 мин.**

#### ***ВЕЧЕР:***

- «Фото страха» (журнал мыслей) – **10 мин.**
- «Вечерняя конференция» (выписывание переживаний) – **10 мин.**
- осознанное сканирование тела (перед сном) – **10 мин.**

#### ***ВСЕГДА:***

- следовать трём правилам новой жизни («Обет молчания», «Стоп самокопанию», «Победитель») – **0 мин.**
- преодолевать избегания и защиты по таблицам – **0 мин.**
- подбирать ключи к свободе от вашей проблемы (тревога, симптомы, паника, навязчивости, бессонница) – **0 мин.**
- нарушать правила тревоги, соблюдая правила спокойствия – **0 мин.**
- нести ответственность за результаты – **0 мин.**

## **НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

### **Шаг девятый: тревожиться в воображении («Цунами»)**

Техника «Цунами» позволяет мысленно прожить пугающие ситуации и доказать своему мозгу иллюзорность опасностей, которые он вам внушает. В чём же состоит суть упражнения «Цунами» и как его выполнять? Установите в телефоне ежедневный будильник ровно на 30 минут в одно и то же время. Когда будильник прозвенит, необходимо остаться в комнате наедине с собой, устроиться поудобнее и постараться почувствовать себя настолько плохо, насколько это возможно, сконцентрировавшись на наихудших фантазиях, относящихся к вашим страхам. Стоит начать воображать себе все наихудшие опасности и все наихудшие ситуации, в которых у вас могли бы возникнуть ужас, страх, паника или симптомы или острый приступ тревоги. Необходимо стараться почувствовать себя как можно хуже, намеренно провоцируя у себя кризис тревожности и представляя ситуации нашествия симптомов. Следует докручивать пугающие сцены в мыслях до катастрофического конца, пытаясь удерживать страх на одном уровне как можно дольше.

При этом вы можете удерживать в своём воображении самые разные картины, руководствуясь таблицей избеганий или таблицей навязчивостей, постепенно продвигаясь от менее пугающих образов к наиболее тревожащим ситуациям. Мысленно прокручивайте каждую ситуацию до тех пор, пока тревога не исчезнет, после чего переходите к следующей ситуации. Помимо ситуации представляйте свою паническую реакцию на неё и все ужасающие последствия во всех ужасающих подробностях. Если уровень вашей тревоги не снижается в течение десяти минут, то вам стоит вернуться к предыдущему пугающему образу. Но иногда уровень тревоги может снижаться настолько, что вам просто-напросто становится скучно: это уже говорит о значительном улучшении. Помните, что чем дольше вы наблюдаете за пугающим образом, тем меньше вы его боитесь, поэтому от души тревожьтесь на каждом этапе.

В «Цунами» следует проигрывать не симптомы, а страхи. Если страх связан с симптомом, то нужно подумать, что может произойти вследствие этого симптома и проигрывать эту ситуацию. Иными словами, «цунами» следует не симптом, а конечные страхи. Вы можете проигрывать несколько страхов, но поначалу обычно хватает и одного. При этом следует делать всё, что вам спонтанно хочется делать: плакать, кричать, рвать на себе волосы, кататься по полу. Но когда будильник зазвонит, всё заканчивается. Нужно отставить все мысли и ощущения, которые были вами вызваны, принять контрастный душ для тренировки сосудов и вернуться к выполнению своих дел, даже если тревожность осталась. Допускается продление упражнения до 40—45 минут.

Техника «Цунами» формирует новое отношение к страхам и тревоге – принятие и проживание, а не отвлечение и избегание, последние из которых лишь усиливают тревожность. «Цунами» приучает не бороться со страхом, а идти ему навстречу, т.к. невозможно бояться того, чего вы хотите и того, что вы делаете постоянно. Это упражнение позволяет понять, что на границе страха находится не пропасть, а лишь иллюзия страха, пустышка, которая только кажется вам опасной. «Цунами» помогает вам осознать, что страхи не являются настоящими – это только ваш ум играет с вами в игры, придумывая страхи на пустом месте. Помимо этого, «Цунами» направлено на то, чтобы пускать в голову тревожащие мысли лишь на полчаса, а не в течение всего дня. Так ваш мозг привыкает, что есть определённое время, когда можно от души потревожиться, а общая тревожность в течение всего дня постепенно снижается. Поэтому со временем вы научитесь откладывать своё волнение на потом и жить настоящим моментом. Если тревожные мысли возникают вне времени упражнения, можете записать их на бумаге и вернуться к ним тогда, когда подойдёт время заветных 30 минут.

Выполнять «Цунами» необходимо каждый день в одно и то же время, выписывая свои мысли и ощущения на листок бумаги, который рвётся и выбрасывается после окончания упражнения. Во время прописывания нужно вживаться в собственный рассказ. Стоит понимать, что все люди по-разному реагируют на это упражнение: кто-то плачет навзрыд, а кто-то вообще не испытывает никаких эмоций – в любом случае упражнение идёт в зачёт, если вы стараетесь вызывать и удерживать страх на протяжении всех 30 минут. Поэтому отсутствие ярко выраженной тревоги во время выполнения техники не является ошибкой: упражнение всё равно действует и тренирует ваш мозг наконец-то правильно реагировать на тревогу. Наличие других эмоций во время «Цунами» (стыд, вина, обида, гнев) не является ошибкой, однако в этом случае нужно акцентировать своё внимание именно на тревоге.

Если «Цунами» вообще не вызывает никакой тревоги, то попробуйте более детально представить пугающую ситуацию вплоть до одежды, запахов и прочих мелочей, чтобы придать картине бóльшую реалистичность. При выполнении упражнения старайтесь чувствовать себя в реальном времени, ощущать, как вы двигаетесь, в каком положении находится ваше тело, как вы смотрите и говорите, будто это происходит на самом деле и прямо сейчас. Чтобы усилить тревогу, вы можете попытаться добавить или убрать какие-то детали из вашего сюжета, поиграть со сценарием и как-то изменить его. Вы также можете поэкспериментировать со способом выполнения упражнения. Попробуйте делать его в своём воображении, если до этого вы выполняли его письменно, и наоборот.

В «Цунами» нет какой-то конечной цели, равно как и правильности или неправильности выполнения упражнения. Главное – это сформировать новое отношение к тревоге и страху научиться принимать их в настоящем моменте времени. Навредить себе этим упражнением никак нельзя, т.к. оно является общепринятым в мировой психотерапии: сотни тысяч людей

выполняли его. «Цунами» позволяет перенести в сознание и проиграть до конца полные сценарии страхов, которые содержатся в вашем подсознании. Этим вы не привносите ничего нового, а лишь разрешаете всем страхам, которые есть у вас внутри, выйти наружу. Обычно до сознания доходят крупницы страхов, с которыми человек борется, тем самым питая эти страхи, а в «Цунами» страхи выводятся на уровень сознания, за счёт чего очаги возбуждения постепенно уменьшаются и гаснут.

«Цунами» – не монотонное упражнение, а ежедневное формирование нового, более здорового отношения к тревоге, ведь избавиться от тревоги невозможно: с тревогой можно лишь подружиться. Не следует воспринимать «Цунами» как способ борьбы с тревогой, поскольку если желать избавления от тревоги, то она возвращается, но если желать её наличия, то она уходит. «Цунами» – это навык и мировоззрение. Выгодно выполнять эту технику с целью отдыха. Важно понимать, что «Цунами» делается не для того, чтобы вам в итоге стало лучше, а для того, чтобы просто радоваться тревоге, желать максимально сильно испытать и прожить все свои чувства. Проигрывание страхов в воображении позволяет вам на своём опыте убедиться, что тревога безопасна и что она постепенно уменьшается. Представляемые вами события со временем будут казаться вам слишком надуманными.

Таким образом, ежедневное выполнение техники «Цунами» постепенно прерывает замкнутый порочный механизм тревожности, ломая связь между событием и тревогой. Упражнение позволяет формировать новое отношение к тревоге на уровне нейронных связей в мозгу, поэтому важно выполнять его систематически. Единственной ошибкой при выполнении «Цунами» является прекращение его выполнения при отсутствии быстрых результатов, а также выполнение упражнения с целью улучшения своего состояния, т.к. в этом случае «Цунами» воспринимается как способ борьбы со страхом, с которым можно только подружиться. Следует чётко понимать, что ситуации, которые вы прокручиваете во время упражнения в своём воображении, никогда не материализуются. Однако если у вас возникают сомнения по этому поводу, то обязательно перечитайте соответствующий раздел этой книги.

«Цунами» можно выполнять в любое удобное для вас время. Главное, чтобы это время каждый день было одинаковым. Не следует выполнять это упражнения менее чем за три часа до сна. «Цунами» прекращается, когда тревоги практически не возникает, а от самой техники начинает «тошнить». В среднем «Цунами» нужно ежедневно и систематически практиковать 2—3 месяца. Пропуск хотя бы одного раза «Цунами» отбрасывает вас на 5—10 дней выполнения упражнения назад. Но даже если вы допустили пропуск, то всё равно продолжайте делать технику. Если в силу тех или иных обстоятельств вам необходимо перенести время выполнения техники, например, с вечера на утро, то вы можете это сделать, однако с этого времени нужно снова делать «Цунами» строго в одно и то же время. Помните, что если вы действительно хотите преодолеть свою проблему, то у вас найдутся и силы, и время для выполнения этой техники, равно как и всех остальных.

### **Шаг десятый: оспаривать тревожные мысли («Ответ»)**

В тревожном состоянии эмоции человека становятся сильнее, любые события воспринимаются обострённо, и маленькая проблема раздувается в большую. Тревожность – следствие выработки адреналина, выражающегося в страшных и необычных мыслях, которые на самом деле ничего не значат и которые нужно принять, что снизит их значимость и, в итоге, уничтожит. Необходимо игнорировать эти мысли и разрешать им приходить в голову, воспринимая их с улыбкой и понимая, что они являются лишь следствием тревожности, подобной опьянению, не отражающему реальности. Но когда вы пытаетесь уничтожить эти страшные мысли, они лишь усиливаются, хотя в действительности ничем вам не угрожают. Поэтому свобода от тревожных мыслей возможна только в том случае, если разрешать им себя посещать.

Как вы уже знаете, тревога всегда начинается с искажённых мыслей о будущем по типу «А что если?», которые являются всего лишь развлечением разбушевавшейся фантазии. Посему при появлении любой катастрофической мысли, влекущей за собой тревогу, нужно задаваться вопросом: «Какая моя цель? Борьбаться или принимать?» Так проверяется наличие искажённой цели и происходит настройка организма на спокойствие. Правильным вариантом такого внутреннего диалога будет, например, следующий: «Какова моя цель? Борьбаться или

принимать?» – «Моя цель – принимать и проживать тревогу, безразлично к ней относиться и дружить с ней, поскольку сопротивляться, противостоять, бороться, подавлять, избавляться, прятаться и отвлекаться – бесполезно. Это только усиливает тревогу».

Кроме этого, вам нужно рационально объяснять свои катастрофические мысли, что будет способствовать снижению тревоги. При каждом появлении тревожных мыслей по типу «А что если?» следует давать себе рациональный ответ по схеме: «Ну и что? Я знаю...», тем самым заменяя автоматические тревожные мысли на рациональные, опирающиеся на факты, ведь реальность всегда на вашей стороне. Таким образом, при появлении любой пугающей мысли, вы можете задать себе следующие вспомогательные вопросы (кстати, перечень эти рациональных вопросов для удобства продублирован в конце книги в Приложении 1):

- «Какой ужас меня может ждать?»
- «На самом ли деле случится катастрофа?»
- «Имеет ли эта мысль основания?»
- «Что самое ужасное может произойти?»
- «Как я смогу справиться с ситуацией, если произойдёт худшее?»
- «Что самое лучшее может случиться?»
- «Каков наиболее реалистичный исход ситуации?»
- «Насколько я верю в эту мысль в процентах?»
- «Какие есть доводы в пользу этой мысли?»
- «Существуют ли какие-то факты?»
- «Откуда я это знаю?»
- «Какие есть доводы, опровергающие эту мысль?»
- «На самом ли деле это ужасно и является проблемой?»
- «Какую пользу приносит мне такой стиль мышления?»
- «Действительно ли волнение может мне помочь?»
- «Стоит ли такое мышление последствий, к которым оно приводит?»
- «Что бы я посоветовал другу с подобной проблемой?»
- «Сколько раз я уже понапрасну волновался в прошлом?»
- «О чём я раньше волновался из того, что теперь меня не тревожит?»
- «Готов ли я поставить деньги на то, что мой страх реализуется?»
- «Как можно по-другому взглянуть на это событие?»
- «Как бы на моём месте рассуждал мой авторитетный знакомый?»

После того как вы приняли тревогу и дали рациональный ответ на свои тревожные мысли, следует проживать тревогу, если она остаётся, в том числе и на уровне тела, описывая её местоположение, размер, цвет, форму и прочие характеристики, а также продолжать выполнять дела, невзирая на тревогу.

Сейчас мы рассмотрим те здоровые рациональные убеждения, которые вы можете использовать, если чувствуете приближение тревожности:

– «Со мной всё будет в порядке. Мои эмоции не всегда рациональны, поскольку порождаются автоматическими искажёнными мыслями».

– «Тревожность не представляет для меня абсолютно никакой угрозы, хоть и доставляет некоторый дискомфорт».

– «Я способен пережить все эти ощущения, а значит, буду продолжать заниматься тем, чем я занимался».

– «Сейчас я испытываю приближение тревоги. Это означает, что мои надпочечники активно вырабатывают адреналин. И если я не стану подкармливать его своими катастрофическими мыслями, то от него в течение пяти минут не останется и следа – он попросту растворится в крови».

– «Хоть я и тревожусь, я вовсе не утратил способности рационально мыслить. А это означает, что сейчас мне необходимо выявить свои тревожные мысли уже знакомыми мне методами и в очередной раз удостовериться в том, что это лишь мысли, не имеющие никакого отношения к реальности».

– «Какую эмоцию я сейчас испытываю? Правильно, тревогу. Ну и что? Тревожился ли я ранее? Повлекло ли это за собой катастрофические последствия? Смог ли я так или иначе совладать со своей тревогой? Получится ли у меня сделать это и сейчас?»

Теперь обратимся к рациональным утверждениям, которые вы можете доставать из своих мыслительных запасов в моменты подготовки к какому-то волнительному событию. Но для того чтобы во время стрессовых ситуаций вам было что противопоставить вашим тревожным домыслам, необходимо сформировать эти запасы, чем мы сейчас и займёмся:

– «Я уже справлялся с этим в прошлом. Я знаю, как и что мне делать в таких ситуациях. С чего я решил, что меня ожидает катастрофа?»

– «Волноваться перед такими мероприятиями вполне естественно. Но я знаю, что когда всё завершится, я буду необычайно горд за то, что смог пойти туда!»

– «В моей тревоге по поводу грядущего события нет никакого толка. Чем она мне помогает? Тревога – это лишь пустая иллюзия, поэтому я пройду сквозь неё и выйду с другой стороны победителем!»

– «Тревога – это попытка моих автоматических мыслей предугадать то, чего никогда не будет. Поэтому тревога сильна только перед событием. Во время самого события я буду находиться в настоящем моменте, а это означает, что моим тревожным домыслам попросту не останется места. Они рассеются, словно мираж в пустыне, и мне уже будет намного легче, чем сейчас».

– «Я уже работаю над тем, чтобы преодолевать свои старые привычки автоматического мышления. Я осваиваю многие техники, поэтому грядущее событие – это отличный шанс, чтобы проверить их в деле и в очередной раз доказать мозгу иллюзорность моих переживаний».

Несмотря на ваши старания максимально настроить себя на нужный лад, сильная тревога может настигнуть вас в самый неподходящий момент. В этом нет ничего страшного, особенно в том случае, если вы находитесь на начальном этапе работы со своей тревогой. Ведь для того чтобы обретенные привычки нового отношения к тревожности стали более стабильными, нужно определённое время. Однако в те моменты, когда тревога достигает своего пикового уровня и, как кажется, не хочет отступать, вам будет необычайно полезен арсенал следующих здоровых мыслей, которые следует постоянно воспроизводить в своей голове в качестве альтернативы тревожным мыслям:

– «Я могу испытывать очень сильные тревожные чувства, но при этом продолжать делать то, что запланировал. Будучи лишь иллюзией, тревога не в силах разрушить мои реальные планы. Я буду идти до победного конца, а концентрация на интересных делах поможет мне не обращать никакого внимания на тревогу».

– «Тревога – лишь старая привычка моего искажённого мышления, на которую тело по привычке откликается различными вегетативными симптомами. Однако я уже знаю, что симптомы являются всего лишь следствием повышенной тревоги, поэтому я не стану поддаваться паническим настроениям, которым противопоставлю спокойствие».

– «Тревога всё меньше управляет мной. Это происходит потому, что я каждый раз отслеживаю тревожные мысли и учусь формулировать альтернативные здоровые мысли. Скоро я окончательно разберусь с проявлениями сильной мешающей тревоги».

– «Как мне следует вести себя в моменты сильной тревоги? Нужно ли мне бороться? Стоит ли мне отвлекаться? Продуктивно ли желать немедленного избавления от тревоги? Наверное, лучше принимать и проживать любые состояния, и тогда тревога со временем утихнет».

– «Я знаю о четырёх шагах работы с тревогой: принятие, проживание, безразличие и дружба. Любой из этих шагов поможет мне перестать бороться с тревогой, тем самым только усиливая её, и шаг за шагом обретать спокойствие и уверенность».

Наконец, следует познакомить вас с общими рациональными мыслями, которые пригодятся вам в любых вышерассмотренных случаях, будь то ощущение приближающейся тревожности, подготовка к стрессовой ситуации или непосредственные моменты сильной тревоги. Итак, общие рациональные утверждения, которые вы теперь можете в качестве здоровой альтернативы предъявлять своим катастрофическим искажённым мыслям, порождающим эмоцию тревоги, могут выглядеть следующим образом (все представленные здесь рациональные ответы можно отдельно найти в Приложении 2):

– «Когда тревога пожелает захватить меня в свой иллюзорный плен, я не стану сопротивляться ей и применю освоенные мной техники».

– «Я больше не намерен отдавать тревоге власть и кормить её борьбой, отвлечениями, избеганиями и поиском волшебной таблетки».

- «Теперь я буду всё время отвечать своей тревожности спокойствием и умиротворением, даже если это поначалу не будет получаться».
- «Я больше не позволю тревоге управлять моей жизнью и запугивать меня понапрасну: она и так отняла у меня много сил и времени».
- «Если раньше тревога ловила меня в свой замкнутый круг, то сейчас я знаю, что тревога из-за тревоги ведёт к ещё большей тревожности».
- «Я понял, что раньше не я управлял своей жизнью, а автоматические и искажённые тревожные мысли управляли мной».
- «Тревожность больше не будет меня обманывать, поскольку теперь я знаю о ней гораздо больше, чем она обо мне, а значит, я сильнее её».
- «Я не стану уделять своей тревоге слишком много внимания – она не заслуживает этого, в то время как я заслуживаю гораздо большего».
- «Автоматические тревожные мысли ведут к катастрофизации любой ситуации, но в действительности она гораздо легче, чем кажется».
- «Тревожные мысли – это кучка наглых обманщиков, возмнивших себя носителями истины, они не имеют ни ко мне, ни к реальности никакого отношения, поскольку всегда врут».
- «Я переживал подобное раньше, а значит, переживу и сейчас, ведь эти чувства временны и очень скоро закончатся».
- «Когда я перестану переживать, эти ощущения постепенно пройдут, поэтому я потрачу столько времени, сколько нужно для релаксации».
- «Это чувство неприятно, но я принимаю и проживаю его, ведь я могу выдержать даже очень неприятные ощущения».
- «Я физически здоров и крепок, однако я заблуждаюсь, когда впадаю в панику из-за катастрофической интерпретации симптома, что лишь усиливает мою тревогу, которая порождает новые симптомы».
- «Мои телесные ощущения субъективно крайне неприятны, но теперь я знаю, что со мной ничего не произойдёт. Поэтому во время паники я не нуждаюсь ни во врачебной помощи, ни в приёме таблеток, ни в звонках родным и близким».
- «Я разрешаю панике полностью поглотить меня, ведь я знаю, что это обычный страх, бегство от которого только усиливает его».
- «Я понимаю, что мои опасения умереть или сойти с ума, – это лишь результат моей тревожной мнительности, а все тягостные телесные ощущения временны, поэтому я в состоянии продолжать свои дела».
- «Постоянный страх ожидания тревоги лишь усиливает её, потому я и избегал посещения пугающих мест. Теперь я понимаю ошибочность моих страхов».
- «Ни одно из моих „А что если“ никогда не сбылось».
- «Возможно всё, но какова реальная вероятность исхода пугающей ситуации?»
- «В прошлый раз я тоже думал, что случится ужасная катастрофа, но всё закончилось нормально».
- «Самое ужасное, что может случиться – я испытаю сильный дискомфорт, но я смогу это пережить».
- «Даже если произойдёт самое плохое из всех вероятных сценариев, это не приведёт к какому-то фатальному исходу».
- «Моя тревога подобна неисправной сигнализации, срабатывающей в неподходящее время, поэтому я попросту не буду обращать на неё внимания, и тогда она перестанет меня донимать».
- «Я постоянно преувеличиваю свою способность всё контролировать, что ведёт меня к излишнему напряжению, утомляющему организм, что ослабляет способность противостоять реальным угрозам».
- «В мире существуют миллиарды причинно-следственных связей, которые я не в силах проконтролировать. К тому же реальность остаётся такой, какая она есть, независимо от того, контролирую я её или нет».
- «В мире нет ничего определённого, равно как и не существует абсолютно никаких гарантий, а попытка взять всё под свой контроль лишает меня свободы и творчества, без которых невозможна полноценная жизнь».
- «Пусть моя тревога полностью захватит меня, а я не стану ей противиться».

- «Я буду действовать по принципу „глаза боятся – руки делают“, действовать вопреки тревожным домыслам. Тревога больше не руководит моей жизнью».
- «Я не стану отсиживаться дома, а намеренно пойду в пугающее место, чтобы на полную мощь ощутить все „прелести“ тревоги».
- «Наконец-то тревога! Она говорит мне о том, что пора пойти ей навстречу, чтобы в очередной раз прожить её и доказать своему мозгу иллюзорность опасностей!»
- «Тревога сильна лишь поначалу. Она обязательно пойдёт на спад. Мне нужно спокойно дожидаться момента, когда она ослабнет, и лишь тогда покидать пугающую ситуацию, чтобы закрепить положительный рефлекс».
- «Проживание тревоги – единственный способ постепенного избавления от неё. Чем чаще я буду делать то, что мне нужно, невзирая на свою тревогу, тем меньше я буду волноваться, и тем скорее тревога исчезнет».
- «Тревога – это неотъемлемый элемент жизни абсолютно всех людей. Все люди время от времени волнуются. В повышенной тревожности нет ничего аморального. Тревога – это лишь проявление инстинкта самосохранения, позволяющего человеку выживать».
- «В моменты тревоги организм человека наиболее жизнестоек и находится в большей безопасности, чем в спокойном состоянии».
- «Тревога весьма неприятна, но временна. И если не подкармливать её катастрофическими мыслями о будущем, то она сама уйдёт через несколько минут. Тревога – такое же нервное возбуждение, как и секс, только дискомфортное».
- «Борьба с тревогой и попытки от неё избавиться лишь усиливают её. Обрести спокойствие – значит не избавиться от тревоги, а научиться жить с ней и быть счастливым, несмотря на тревогу».
- «Попытки контролирования тревоги неизменно оборачиваются провалом, поскольку контроль лишь усиливает тревожность. Нужно сдаться тревоге и позволить ей делать всё, что она захочет».
- «Стремление полностью избавиться от всех тревожных ощущений ведёт к излишнему напряжению, которое провоцирует тревожность».
- «Тревога – это неуклюжий гость, с которым нужно быть вежливым и которого стоит перетерпеть. Я позволяю ему находиться в квартире моего организма: пусть он хозяйничает, я отстранённо и с интересом наблюдаю за ним, не принимая его выходки на свой счёт».
- «Я смотрю увлекательное кино с участием главных героев – моих тревожных мыслей – и не пытаюсь изменить сценарий».

Помимо этого, в момент возникновения тревожных мыслей вы можете разыгрывать в своей голове диалог двух людей, первого из которых будут звать, скажем, Катаклизм Катастрофанович Беспокоев, а второго – Флегмат Хладнокровович Невозмутимов. Вот как может выглядеть этот диалог:

- Беспокоев: «Мне нужна полная определённость».
- Невозмутимов: «Стремление к ней лишь усиливает твоё волнение».
- Беспокоев: «Меня сплошь и рядом окружают опасности».
- Невозмутимов: «Мир безопасен. Никакие твои волнения не сбылись».
- Беспокоев: «Я должен всегда быть начеку».
- Невозмутимов: «Так ты никогда не сможешь расслабиться».
- Беспокоев: «Мне нужно постоянно держать всё под контролем».
- Невозмутимов: «Отсутствие контроля и опасность – не синонимы».
- Беспокоев: «Любое волнение должно сопровождаться действием».
- Невозмутимов: «Волнение – это просто следствие твоих мыслей».
- Беспокоев: «Я должен избегать неприятных эмоций».
- Невозмутимов: «Волнение лишь усиливает твои переживания».
- Беспокоев: «Ответы на все вопросы нужны мне немедленно».
- Невозмутимов: «Всему своё время».
- Беспокоев: «Я не могу жить в настоящем времени».
- Невозмутимов: «Ты живёшь в будущем, которое никогда не наступит».
- Беспокоев: «Мне нужно избегать того, что меня тревожит».
- Невозмутимов: «Тебе нужно действовать, не дожидаясь готовности».

Беспокоев: «Если я боюсь, значит, ситуация представляет опасность».  
Невозмутимов: «Тревога – это эмоция, а не реальность».  
Беспокоев: «Угрозы подкрадывается быстро и незаметно».  
Невозмутимов: «Угрозы существуют только в твоей голове».  
Беспокоев: «Я всегда могу оказаться исключением из правила».  
Невозмутимов: «Статистика и вероятность отражают реальность».  
Беспокоев: «Либо я абсолютно уверен, либо действовать опасно».  
Невозмутимов: «Неуверенность вполне естественна и неопасна».  
Беспокоев: «Пугающая ситуация может привести к катастрофе».  
Невозмутимов: «Ты и раньше так думал, но всё ещё жив».  
Беспокоев: «Концентрация на опасностях меня спасает».  
Невозмутимов: «Везде есть признаки опасности и безопасности».  
Беспокоев: «Я беспомощный, поэтому не смогу ни с чем справиться».  
Невозмутимов: «В реальности ты гораздо сильнее, чем тебе кажется».  
Беспокоев: «Мне нужно убежать из пугающей ситуации».  
Невозмутимов: «Тебе лучше подольше находиться в ней».  
Беспокоев: «Обращение за помощью приводит меня к облегчению».  
Невозмутимов: «Обращение за помощью подпитывает твои страхи».  
Беспокоев: «Мне не стоит волноваться».  
Невозмутимов: «Тревога – неотъемлемый элемент жизни».  
Беспокоев: «Тревожиться стыдно».  
Невозмутимов: «Тревога – как простуда, за которую не осуждают».  
Беспокоев: «Тревожность говорит о сумасшествии».  
Невозмутимов: «Тревога – это проявление инстинкта самосохранения».  
Беспокоев: «Тревога опасна».  
Невозмутимов: «При тревоге твой организм наиболее жизнестоек».  
Беспокоев: «Тревога невыносима».  
Невозмутимов: «Тревога весьма неприятна, но временна».  
Беспокоев: «Я должен перестать волноваться».  
Невозмутимов: «Попытки избавиться от тревоги лишь усиливают её».  
Беспокоев: «Я должен поступать разумно».  
Невозмутимов: «Эмоции помогают разуму корректировать цели».  
Беспокоев: «Я могу потерять контроль над тревогой».  
Невозмутимов: «Контроль только усиливает тревожность».  
Беспокоев: «Я должен полностью избавиться от тревоги».  
Невозмутимов: «Стремление к этому ведёт к излишнему напряжению».  
Беспокоев: «Моя тревога самая невыносимая».  
Невозмутимов: «На самом деле все люди страдают одинаково».  
Беспокоев: «Я не смогу перенести тревогу».  
Невозмутимов: «Сможешь, ведь уже давно её испытываешь».  
Беспокоев: «Если я разбужу тревогу, она переполнит меня».  
Невозмутимов: «Погружение в пугающие ситуации ослабит тревогу».  
Беспокоев: «Я трус, ведь мне страшно входить в пугающие места».  
Невозмутимов: «Твой страх обоснован, просто не вполне уместен».  
Беспокоев: «Мои проблемы тянутся из детства».  
Невозмутимов: «Твоя тревога не связана с глубинными проблемами».  
Беспокоев: «Погружение в пугающие ситуации не поможет».  
Невозмутимов: «Исследований подтвердили, что это эффективно».

Таким образом, опора на факты реальности поможет вам развеять флёр тревожных домыслов и фантазий. В качестве неоспоримых фактов, которые могут служить основой для ваших рациональных ответов, необходимо также использовать и медицинские данные, приведённые ниже, что позволит вам сохранять холодный разум даже при самых «горячих» мыслях. Эту памятку симптомов тревоги вы можете отдельно найти в Приложении 3.

**Симптом:** учащение сердцебиения.



**Мысли:** «У меня случится сердечный приступ!»

**Факты:** «Моё сердце здорово. Оно может биться с частотой до двухсот ударов в минуту на протяжении нескольких недель без всяких негативных последствий. Моё сердце создано, чтобы справляться со стрессом. Поэтому пережить несколько минут или даже часов учащённого сердцебиения – это ничто по сравнению с тем, на что оно действительно способно».

**Симптом:** головокружение.

**Мысли:** «Я потеряю сознание на улице!», «Я упаду, если встану!»

**Факты:** «Головокружение вызвано гипервентиляцией и естественным и временным снижением притока крови и кислорода к головному мозгу. Оно не приведёт к обмороку, ведь при тревоге кровяное давление повышается, а обмороки же, совсем наоборот, связаны с пониженным давлением. Даже при сильнейшей панике человек не теряет равновесие. Это непродолжительная и неопасная реакция. Головокружение пройдёт сразу же, как стихнет реакция „Беги или сражайся“, и я расслаблюсь».

**Симптом:** затруднённое дыхание и боль в груди.

**Мысли:** «Я перестану дышать, и у меня случится инфаркт!»

**Факты:** «Реакция „Беги или сражайся“ напрягает мышцы груди и брюшной полости. Из-за этого может возникнуть давление и мышечная боль в этой области, а также сокращение объёма легких. Из-за чувства тревоги моя диафрагма сжимается, поэтому мне трудно дышать глубоко. Поэтому чтобы компенсировать это, я, скорее всего, сейчас учащённо дышу, что усиливает эти неприятные ощущения. Но никто и никогда не переставал дышать из-за приступа паники. Какой бы дискомфорт я ни испытывал, в мой организм всегда поступает необходимое количество воздуха. Как только я расслаблю диафрагму с помощью медленных глубоких вдохов и выдохов, это ощущение уйдёт».

**Симптом:** «ватные ноги», ощущение слабости и дрожь в ногах.

**Мысли:** «Я слишком слаб, чтобы идти!», «Я упаду!»

**Факты:** «Реакция „Беги или сражайся“ приводит к кратковременному расширению кровеносных сосудов в ногах. Это усиливает приток крови к большим ножным мышцам, чтобы дать мне силы бежать или сражаться. Я чувствую слабость, но это только потому, что я не бегу и не сражаюсь. На самом деле сейчас я сильнее, чем обычно. Мои ноги как никогда сильны и удержат меня».

**Симптом:** жар.

**Мысли:** «А вот и паника!»

**Факты:** Жар вызван обильным поступлением кислорода и временными изменениями в системе кровообращения. Гормоны стресса приводят к тому, что терморегулятор моего тела впадает в замешательство. Это безвредно и не может вызвать панику, если я сам не начну воспринимать этот симптом как повод для тревоги. Это безопасно и пройдёт, когда я расслаблюсь».

**Симптом:** спутанность сознания, дереализация и деперсонализация.

**Мысли:** «Я схожу с ума», «Я теряю над собой контроль», «Я сейчас что-то сделаю».

**Факты:** «Эти ощущения являются неопасными проявлениями реакции „Беги или сражайся“, связанными с гипервентиляцией и снижением притока крови и кислорода к головному мозгу. Эти ощущения странные, но они не могут причинить мне вреда. Она пройдут, как только я начну расслабляться. Они временны и не приводят к умопомешательству или потере контроля над своими действиями. Не зафиксировано случаев шизофрении, паралича или сумасшествия, развившихся из-за паники. Я могу ощущать себя испуганным и ошеломлённым, но я никогда не вёл себя как сумасшедший. Тревожные чувства никогда не превращаются в ненормальное поведение».

**Симптом:** паническая атака.

**Мысли:** «Это будет продолжаться до тех пор, пока я не умру!»

**Факты:** Паническая атака продлится всего несколько минут, если я не буду запугивать самого себя. Но для этого сейчас мне нужно опровергнуть свои катастрофические мысли, нагнетающие тревогу. Если я это сделаю, то паника прекратится, поскольку тревожные мысли не будут вызывать новый выброс адреналина, и тогда адреналин распадётся в крови за пять минут.

Теперь попробуйте самостоятельно дать рациональные ответы на такие тревожные мысли:

- «Тревога – это неизбежный спутник ответственности».
- «Нельзя принять неопределённость: нужно всё контролировать».
- «Нужно относиться к тревожным мыслям как к истинным».
- «Мне нужно немедленно избавиться от всех негативных эмоций».
- «Мне нужно относиться ко всему как к экстренной ситуации».
- «Мне нужно полностью перестать волноваться, иначе я сойду с ума».
- «Тревога позволяет мне решать проблемы и всё контролировать».
- «Мир – опасное место, и тревога помогает мне оставаться начеку».
- «Если всё время готовиться к худшему, то я не буду разочарован».

### **Шаг одиннадцатый: жить осознанно («Здесь и сейчас»)**

Большинство людей постоянно находятся в своём мышлении, оценивая себя и других, думая о прошлом и будущем, но не находясь в настоящем. Этот разрыв между реальностью и мышлением приводит к тревоге, поэтому важно опираться на настоящий момент времени, на момент «здесь и сейчас». Так постепенно вырабатывается привычка жить, а не думать, и испытывать удовольствие от элементарных вещей, не прилагая к этому никаких усилий. Конечно, постоянно находиться в моменте «здесь и сейчас» не получится ни у одного человека, поэтому нужно выполнять эту технику по мере того, как вы о ней вспоминаете. Теперь перейдём к ней самой. Она достаточно проста.

Вам стоит научиться пить, есть и ходить. Не удивляйтесь. Большинство людей осуществляют эти процессы абсолютно неосознанно, заглатывая пищу большими кусками под какой-нибудь сериал или постоянно находясь в своих мыслях во время прогулки. Попробуйте осознанно пить воду и принимать пищу, концентрируясь на её вкусе, на процессах глотания или жевания. Не торопитесь. При ходьбе ощущайте касание ваших стоп земли, наслаждаясь этим приятным ощущением. Кроме того, вам необходимо в течение 15 минут утром и вечером безоценочно сосредотачиваться на следующем:

– **предметы** – безоценочно наблюдайте за тем, что находится у вас перед глазами, при этом мысленно проговаривая: «Здесь и сейчас я вижу...» в течение первых 5 минут;

– **звуки** — безоценочно сосредотачивайтесь на окружающих звуках, вслушиваясь в пение птиц, в грохот проезжающих машин, поначалу мысленно проговаривая: «Здесь и сейчас я слышу...» на протяжении вторых 5 минут;

– **внешние ощущения** – концентрируйтесь на ощущениях, которые возникают при касании разных предметов с закрытыми глазами, при этом говоря: «Здесь и сейчас ощущаю...» всю третью пятиминутку. Но можно посвящать этой технике и гораздо больше времени.

### **Ежедневные удовольствия второй недели**

#### **УТРО:**

- цель преодоления, таблица мотивации, вторичные выгоды – **5 мин.**
- рациональные вопросы и ответы, памятка симптомов – **10 мин.**
- «Здесь и сейчас» (3 объекта поочерёдно) – **15 мин.**
- физическая активность, контрастный душ – **15 мин.**

#### **ВЕЧЕР:**

- «Цунами» – **30 мин.**
- «Фото страха» (журнал мыслей) – **10 мин.**
- «Вечерняя конференция» (выписывание переживаний) – **10 мин.**
- «Здесь и сейчас» (3 объекта поочерёдно) – **15 мин.**
- сканирование тела (перед сном) – **10 мин.**

### **ВСЕГДА:**

- следовать трём правилам новой жизни («Обет молчания», «Стоп самокопанию», «Победитель») – **0 мин.**
- преодолевать избегания и защиты по таблицам – **0 мин.**
- оспаривать тревожные мысли («Ответ») – **0 мин.**
- жить осознанно («Здесь и сейчас») – **0 мин.**
- подбирать ключи к свободе от вашей проблемы (тревога, симптомы, паника, навязчивости, бессонница) – **0 мин.**
- нарушать правила тревоги, соблюдая правила спокойствия – **0 мин.**
- нести ответственность за результаты – **0 мин.**

## **НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ**

### **Шаг двенадцатый: дышать животом**

Естественное дыхание человека – это дыхание животом. Многие люди дышат грудью, а это суть неправильное, сбитое, тревожное дыхание. При восстановлении правильного дыхания тревожность и часть симптомов будут проходить. Для этого вам нужно два раза в день в течение 10 минут дышать животом. Дыхание должно быть полным, длительным и размеренным. При дыхании двигается только живот, а грудь остаётся неподвижной, что можно проконтролировать, положив одну руку на живот, а другую – на грудь. При этом выдыхать можно сначала через сложенные «трубочкой» губы. Такое дыхание стабилизирует работу полушарий, деятельность нервной системы и успокаивает тревожные привычки мышления. Дыхание направлено на общее оздоровление организма.

Вы также можете усилить эффективность данного упражнения, если, дыша животом, будете вдыхать левой ноздрей, зажимая правую пальцем, и выдыхать правой ноздрей, зажимая левую пальцем, после чего вдыхать ей же, удерживая левую ноздрю пальцем, и выдыхать левой ноздрей при зажатой правой ноздре. Дыхание животом вы можете со временем совмещать с техникой «Здесь и сейчас». Кстати, начиная со второй недели выполнения этой практики (и, соответственно, третьей недели данного курса), вы можете совмещать все элементы этой техники воедино. Иными словами, если раньше вы по 5 минут концентрировались на безоценочном созерцании предметов, звуков и внешних ощущений по отдельности, то теперь можете попробовать объединить 3 этих элемента, все 15 минут посвящая им одновременно. Ведь «занимая делом» визуальный, аудиальный и сенсорный каналы восприятия, вы просто не сможете испытывать тревогу. Однако если это покажется вам сложным, вернитесь к прежней схеме выполнения техники, начав применять новую с четвёртой недели курса. Не торопитесь: навыки придут постепенно.

### **Шаг тринадцатый: заниматься релаксацией**

Постоянная тревога порождает телесное напряжение, которое, в свою очередь, усиливает тревогу, потому как тело и психика неразрывно связаны. Нервно-мышечная релаксация позволяет вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Её суть состоит в том, что на протяжении нескольких минут утром и вечером вам нужно будет поочередно напрягать и расслаблять различные группы мышц. Длительность каждого напряжения – около 5 секунд, а последующего за ним расслабления – порядка 15 секунд. Напрягать и расслаблять различные группы мышц можно в нижеуказанном порядке на фоне дыхания животом. Эта техника есть и в Приложении 4.

- сжатие кулаков и расслабление;
- сгибание рук в локтях и расслабление;
- вытягивание рук перед собой и расслабление;
- сведение лопаток и расслабление;
- поднятие плеч к ушам и расслабление;
- наклон головы назад и возвращение;
- поднятие бровей и расслабление;
- зажмуривание глаз и расслабление;
- вытягивание лица к носу и расслабление;
- широкая улыбка и расслабление;
- открытие рта буквой «о» и расслабление;

- сжатие губ и челюстей и расслабление;
- втягивание живота в себя и расслабление;
- прогиб поясницы вперёд и расслабление;
- сжатие коленей и ягодиц и расслабление;
- сжатие пальцев ног и расслабление;
- оттягивание носков на себя и расслабление;
- массаж лица (1 мин.) и расслабление (3 мин.).

### **Шаг четырнадцатый: наблюдать за мыслями («Тишина»)**

Привычка постоянного тревожного мышления постепенно устраняется за счёт осознанного наблюдения за своими мыслями, позволяющим понять, что мысли – всего лишь мысли, а не отражение действительных опасностей, ведь если бы они на самом деле воплощались в реальности, то вас бы давно не было в живых. Посему осознанное наблюдение за собственными мыслями помогает вам перенестись из несуществующих прошлого и будущего времён в настоящий момент времени, только в котором и существует реальность. И в этом отношении можно смело заявить о том, что все переживания и тревоги, рождённые вашими мыслями о прошлом и будущем, растворяются только в настоящем. Так как же научиться безоценочно наблюдать за своими мыслями и переноситься в момент «здесь и сейчас», в котором царят умиротворение и спокойствие? Выработке этого навыка, навыка осознанности, способствует регулярное выполнение техники «Тишина» (кстати, к техникам осознанности также относятся сканирование тела и практика «Здесь и сейчас»).

Удобно сядьте, закройте глаза и начните просто наблюдать за своими мыслями со стороны, никак не оценивая и не комментируя их, на протяжении 15 минут утром и вечером. Займите позицию независимого наблюдателя и не отождествляйтесь со своими мыслями. Максимально дистанцируйтесь от них и не спеша наблюдайте за каждой мыслью. Поначалу вас может «уносить» вместе с вашими мыслями в дальние ассоциативные дали, ведь чем сильнее ваше эмоциональное напряжение, тем больше у вас мыслей. В этом случае нужно, не ругая себя, снова начинать безоценочно наблюдать за мыслями. Постепенно время «тишины» между мыслями увеличится, а, в среднем, через 42 дня улучшатся концентрация внимания и память, возрастет спокойствие и уменьшится тревога. Практика «Тишина» формирует привычку нахождения в настоящем моменте времени и позволяет учиться принимать реальность такой, какая она есть, а также отделять себя от своих мыслей.

«Здоровый» человек может спокойно усидеть на одном месте около часа. Однако во время выполнения «Тишины» вам может срочно захотеться заняться чем-то другим и не тратить время «попусту», хотя «Тишина» – это как раз полезная «трата» времени на самого себя. В отличие от различного рода медитаций, в «Тихине» нет цели достижения какого-то определённого состояния: вам нужно просто сидеть и ничего не делать, наблюдая за своими мыслями. Во время «Тишины» полезно также сосредотачиваться на дыхании. Со временем эту технику можно совмещать как с осознанным сканированием тела, так и с одновременной безоценочной концентрацией на предметах, звуках и внешних ощущениях (техникой «Здесь и сейчас»). Но такого рода мультизадачность достигается по мере длительного выполнения практики.

Если во время выполнения «Тишины» мысли постоянно вас «уносят», то в такие моменты можете задавать себе вопрос: «Какова моя следующая мысль?», после чего продолжать расслабленно наблюдать за мышлением, не пытаясь специально о чём-то думать. После постановки этого вопроса вы заметите, что никаких мыслей у вас не возникает. Таким образом, «Тишина» позволяет осознанно обнаруживать себя за рамками собственного мышления, т.е. не отождествляться со своими мыслями. При длительной практике этого упражнения ваше восприятие жизни полностью изменится, появится больше радости, осознанности, покоя и уверенности.

Более того, упражнение «Тишина» успокаивает автоматические мысли и производит своего рода «гигиену ума», что очень важно для современного человека, находящегося в оглушающем водовороте информации. Постоянная практика «Тишины» позволит вам жить более осознанно и не привязываться к «собственной» точке зрения, которая в большинстве случаев является лишь некритически усвоенным чужим мнением и которая может меняться вместе с развитием человека. Неспроста английский философ Бертран Рассел говорил, буквально, следующие слова:

«Я никогда не отдам жизнь за свои убеждения, потому что я могу заблуждаться». Иначе говоря, техника «Тишина» позволит вам видеть действительную реальность, а не проекцию своих мыслей.

## **Ежедневные удовольствия третьей недели**

### **УТРО:**

- цель преодоления, таблица мотивации, вторичные выгоды – **5 мин.**
- рациональные вопросы и ответы, памятка симптомов – **10 мин.**
- «Тишина» и дыхание животом – **15 мин.**
- нервно-мышечная релаксация – **10 мин.**
- «Здесь и сейчас» (3 объекта одновременно) – **15 мин.**
- физическая активность, контрастный душ – **15 мин.**

### **ВЕЧЕР:**

- «Цунами» – **30 мин.**
- «Фото страха» (журнал мыслей) – **10 мин.**
- «Вечерняя конференция» (выписывание переживаний) – **10 мин.**
- «Тишина» и дыхание животом – **15 мин.**
- нервно-мышечная релаксация – **10 мин.**
- «Здесь и сейчас» (3 объекта одновременно) – **15 мин.**
- сканирование тела (перед сном) – **10 мин.**

### **ВСЕГДА:**

- следовать трём правилам новой жизни («Обет молчания», «Стоп самокопанию», «Победитель») – **0 мин.**
- преодолевать избегания и защиты по таблицам – **0 мин.**
- оспаривать тревожные мысли («Ответ») – **0 мин.**
- жить осознанно («Здесь и сейчас») – **0 мин.**
- подбирать ключи к свободе от вашей проблемы (тревога, симптомы, паника, навязчивости, бессонница) – **0 мин.**
- нарушать правила тревоги, соблюдая правила спокойствия – **0 мин.**
- нести ответственность за результаты – **0 мин.**

## **НЕДЕЛЯ ЧЕТВЁРТАЯ**

### **Шаг пятнадцатый: сажать «морковку спереди»**

Как вы помните, процесс преодоления тревоги волнообразен, поэтому вы уже готовы не отчаиваться в моменты возможных рецидивов и откатов, сопровождающихся усилениями симптоматики и тревожности, особенно, в стрессовые периоды жизни. Воспринимайте такие моменты как возможность лишний раз попрактиковаться в выработке навыков правильного отношения к тревоге и её различным проявлениям. Продолжайте нарушать все правила тревоги, намеренно отыскивая и погружаясь в дискомфортные ситуации и проживая в них тревогу. Помните, что вы постоянно вырабатываете навыки, даже если не ощущаете явного продвижения вперёд. А если ощущаете, то тем более продолжайте выполнять все упражнения и рекомендации, чтобы как следует закрепить полученный результат!

Итак, чтобы преодолеть тревожные, панические, навязчивые и прочие негативные состояния, вам необходимо встречаться с ними лицом к лицу, с головой окунаясь в пугающие вас ситуации, как можно чаще возвращаться в настоящий момент времени. Рационально оспаривайте тревожные мысли и воздерживайтесь от любого защитного и избегающего поведения. Помните о методах релаксации. В итоге вы начнёте думать по-другому и перестанете бояться того, что когда-то так сильно ограничивало вашу жизнь. При таком подходе невротические проявления исчезнут навсегда, а если и вернуться, то вы уже знаете, что нужно делать. Со временем вы научитесь ощущать, что вы не находитесь в ежесекундной опасности. Вполне вероятно, что вы впадёте в здоровый азарт, постоянно отыскивая пугающие ситуации и с удовольствием в них погружаясь. Поэтому следует жить не по принципу «Морковки сзади», работая над собой только в критические моменты, а по принципу «Морковки спереди», работая над собой, когда есть верная цель, мотивация и желание. Удачи!

## Заключительный шаг: оценить тревогу повторно

Ближе к концу четвертой недели курса пройдите тест А. Бека ещё раз, для того чтобы понять, как изменился уровень вашей тревоги спустя месяц занятий по данному курсу. Продолжая работу над собой и после прочтения этой книги, вы можете иногда проходить этот тест, чтобы отслеживать уровень вашей тревоги по мере выполнения рекомендаций этой книги, что будет снова мотивировать вас к дальнейшей работе над собой.

В тесте А. Бека содержится описание 21 наиболее распространённого симптома тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день, пользуясь 4-балльной шкалой:

**0 баллов:** совсем не беспокоил.

**1 балл:** слегка, не слишком меня беспокоил.

**2 балла:** умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3 балла:** очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### ***Симптом №1. Ощущение онемения или покалывания в теле***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### ***Симптом №2. Ощущение жара***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### ***Симптом №3. Дрожь в ногах***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### ***Симптом №4. Неспособность расслабиться***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### ***Симптом №5. Страх, что произойдёт самое плохое***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### ***Симптом №6. Головокружение или ощущение лёгкости в голове***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### ***Симптом №7. Ускоренное сердцебиение***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №8. Неустойчивость***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №9. Ощущение ужаса***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №10. Нервозность***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №11. Дрожь в руках***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №12. Ощущение удушья***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №13. Шаткость походки***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №14. Страх утраты контроля***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №15. Затруднённая дыхания***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

***Симптом №16. Страх смерти***

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### **Симптом №17. Испуг**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### **Симптом №18. Желудочно-кишечные расстройства**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### **Симптом №19. Обмороки**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### **Симптом №20. Прилив крови к лицу**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

### **Симптом №21. Усиленное потоотделение, не связанное с жарой**

**0:** Совсем не беспокоил.

**1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

**2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

**3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Теперь суммируйте все баллы, которые указаны рядом с каждым из выбранных утверждений. Запишите свой результат и отложите его в сторону. Результаты теста интерпретируются следующим образом:

**0 – 21 баллов** – незначительный уровень тревоги;

**22 – 35 баллов** – средняя выраженность тревоги;

**36 – 63 баллов** – очень высокая тревога.

## **Постоянные ежедневные удовольствия**

### **УТРО:**

– цель преодоления, таблица мотивации, вторичные выгоды – **5 мин.**

– рациональные вопросы и ответы, памятка симптомов – **10 мин.**

– «Тишина», «Здесь и сейчас», дыхание животом – **15 мин.**

– нервно-мышечная релаксация – **10 мин.**

– физическая активность, контрастный душ – **15 мин.**

### **ВЕЧЕР:**

– «Цунами» – **30 мин.**

– «Фото страха» (журнал мыслей) – **10 мин.**

– «Вечерняя конференция» (выписывание переживаний) – **10 мин.**

– «Тишина», «Здесь и сейчас», дыхание животом – **15 мин.**

– нервно-мышечная релаксация – **10 мин.**

– сканирование тела (перед сном) – **10 мин.**

### **ВСЕГДА:**

– следовать трём правилам новой жизни («Обет молчания», «Стоп самокопанию», «Победитель») – **0 мин.**



- преодолевать избегания и защиты по таблицам – **0 мин.**
- оспаривать тревожные мысли («Ответ») – **0 мин.**
- жить осознанно («Здесь и сейчас») – **0 мин.**
- подбирать ключи к свободе от вашей проблемы (тревога, симптомы, паника, навязчивости, бессонница) – **0 мин.**
- нарушать правила тревоги, соблюдая правила спокойствия – **0 мин.**
- нести ответственность за результаты – **0 мин.**
- жить по принципу «Морковки спереди» — **0 мин.**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Жизнь являет собой не разрозненную череду случайных событий, а закономерный итог человеческого творчества, поэтому расстройств, ссоры и предательства не являются случайными. Однако любые негативные события даются человеку для развития осознанности, отсутствие которой порождает повторение этих событий. Как говорится, Бог разговаривает с человеком языком жизненных обстоятельств. Нарушение моральных заповедей, смысл которых можно свести к непричинению вреда себе, другим людям и миру в целом, приводит к различным психотерапевтическим проблемам. Поэтому высокоморальные люди никогда не страдают от невротических проблем, поскольку живут в соответствии с заповедями, ставящими человека под защиту Бога, Природы, Судьбы, Фортуны, Жизни – каждый может называть это по-своему.

Но человек не может развиваться не греша, ведь слово «грех» означает промах и ошибку, которые исправляются покаянием. Последнее означает не посыпание головы пеплом и самоедство, а извлечение урока и выбор более продуктивного способа мышления и поведения. «Я могу быть не прав» – это то утверждение, с которого начинается длительная и ответственная работа над собой. В Писании говорится, что Бог задумал человека по своему образу и подобию, но вот создал только по образу. Это означает, что подобным Богу человек должен стать путём саморазвития. Неспроста уже упоминавшийся нами Николай Александрович Бердяев считал, что человеческое творчество – это продолжение творчества Бога. В этой связи для религиозного человека вера Богу означает абсолютное принятие реальности такой, какая он есть, и признание того, что всё происходит наилучшим образом из всех возможных.

Поэтому старайтесь каждый вечер прощать тех, на кого вы обиделись, и тех, кто сделал вам плохо. Старайтесь быть не лучше других, а лучше себя вчерашнего. Соревнуйтесь не в накоплении материальных вещей, а в благих делах. Старайтесь быть искренним, ведь честность – уникальный индикатор, позволяющий обнаруживать искажения, которые и привели вас к проблеме. Никогда не давайте советы другим людям, если они вас об этом не просят, потому что с большой долей вероятности вы останетесь крайним. Никогда не помогайте другим людям, если они вас об этом не просят, иначе вы можете оказаться виноватым. Живите для себя, ведь только в этом случае вы можете сделать счастливыми родных, близких и других людей!

Таким образом, преодоление избыточной тревоги и порождаемых ей проблем представляет собой единую картину, состоящую из разных пазлов, представленных в данной книге в виде пятнадцати шагов. Каждый из них составляет единое целое, только которое и способно привести к настоящему результату. Для более полноценной работы над собой вы также можете пройти тренинг «Счастливая жизнь без панических атак, тревоги, страхов и ВСД» в рамках проекта «Система здорового мышления». Данный тренинг состоит из теоретических и практических занятий, на которых вы сможете задавать любые свои вопросы в прямом эфире, в том числе авторам данной книги. Вы обязательно получите хорошие результаты, но только в случае должного усердия и постоянной работы над собой. Удачи!

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1. Перечень рациональных вопросов**

- «Какой ужас меня может ждать?»
- «На самом ли деле случится катастрофа?»
- «Имеет ли эта мысль основания?»
- «Что самое ужасное может произойти?»
- «Как я смогу справиться с ситуацией, если произойдёт худшее?»
- «Что самое лучшее может случиться?»

- «Каков наиболее реалистичный исход ситуации?»
- «Насколько я верю в эту мысль в процентах?»
- «Какие есть доводы в пользу этой мысли?»
- «Существуют ли какие-то факты?»
- «Откуда я это знаю?»
- «Какие есть доводы, опровергающие эту мысль?»
- «На самом ли деле это ужасно и является проблемой?»
- «Какую пользу приносит мне такой стиль мышления?»
- «Действительно ли волнение может мне помочь?»
- «Стоят ли эти мысли последствий, к которым они ведут?»
- «Что бы я посоветовал другу с подобной проблемой?»
- «Сколько раз я уже понапрасну волновался в прошлом?»
- «О чём я раньше волновался из того, что теперь меня не тревожит?»
- «Готов ли я поставить деньги на то, что мой страх реализуется?»
- «Как бы на моём месте рассуждал мой авторитетный знакомый?»

## **Приложение 2. Перечень рациональных ответов**

– «Со мной всё будет в порядке. Мои эмоции не всегда рациональны, поскольку порождаются автоматическими искажёнными мыслями».

– «Тревожность не представляет для меня абсолютно никакой угрозы, хоть и доставляет некоторый дискомфорт».

– «Я способен пережить все эти ощущения, а значит, буду продолжать заниматься тем, чем я занимался».

– «Сейчас я испытываю приближение тревоги. Это означает, что мои надпочечники активно вырабатывают адреналин. И если я не стану подкармливать его своими катастрофическими мыслями, то от него в течение пяти минут не останется и следа – он попросту растворится в крови».

– «Хоть я и тревожусь, я вовсе не утратил способности рационально мыслить. А это означает, что сейчас мне необходимо выявить свои тревожные мысли уже знакомыми мне методами и в очередной раз удостовериться в том, что это лишь мысли, не имеющие никакого отношения к реальности».

– «Какую эмоцию я сейчас испытываю? Правильно, тревогу. Ну и что? Тревожился ли я ранее? Повлекло ли это за собой катастрофические последствия? Смог ли я так или иначе совладать со своей тревогой? Получится ли у меня сделать это и сейчас?»

– «Я уже справлялся с этим в прошлом. Я знаю, как и что мне делать в таких ситуациях. С чего я решил, что меня ожидает катастрофа?»

– «Волноваться перед такими мероприятиями вполне естественно. Но я знаю, что когда всё завершится, я буду необычайно горд за то, что смог пойти туда!»

– «В моей тревоге по поводу грядущего события нет никакого толка. Чем она мне помогает? Тревога – это лишь пустая иллюзия, поэтому я пройду сквозь неё и выйду с другой стороны победителем!»

– «Тревога – это попытка моих автоматических мыслей предугадать то, чего никогда не будет. Поэтому тревога сильна только перед событием. Во время самого события я буду находиться в настоящем моменте, а это означает, что моим тревожным домыслам попросту не останется места. Они рассеются, словно мираж в пустыне, и мне уже будет намного легче, чем сейчас».

– «Я уже работаю над тем, чтобы преодолевать свои старые привычки автоматического мышления. Я осваиваю многие техники, поэтому грядущее событие – это отличный шанс, чтобы проверить их в деле и в очередной раз доказать мозгу иллюзорность моих переживаний».

– «Я могу испытывать очень сильные тревожные чувства, но при этом продолжать делать то, что запланировал. Будучи лишь иллюзией, тревога не в силах разрушить мои реальные планы. Я буду идти до победного конца, а концентрация на интересных делах поможет мне не обращать никакого внимания на тревогу».

– «Тревога – лишь старая привычка моего искажённого мышления, на которую тело по привычке откликается различными вегетативными симптомами. Однако я уже знаю, что

симптомы являются всего лишь следствием повышенной тревоги, поэтому я не стану поддаваться паническим настроениям, которым противопоставлю спокойствие».

– «Тревога всё меньше управляет мной. Это происходит потому, что я каждый раз отслеживаю тревожные мысли и учусь формулировать альтернативные здоровые мысли. Скоро я окончательно разберусь с проявлениями сильной мешающей тревоги».

– «Как мне следует вести себя в моменты сильной тревоги? Нужно ли мне бороться? Стоит ли мне отвлекаться? Продуктивно ли желать немедленного избавления от тревоги? Наверное, лучше принимать и проживать любые состояния, и тогда тревога со временем утихнет».

– «Я знаю о четырёх шагах работы с тревогой: принятие, проживание, безразличие и дружба. Любой из этих шагов поможет мне перестать бороться с тревогой, тем самым только усиливая её, и шаг за шагом обретать спокойствие и уверенность».

– «Когда тревога пожелает захватить меня в свой иллюзорный плен, я не стану сопротивляться ей и применю освоенные мной техники».

– «Я больше не намерен отдавать тревоге власть и кормить её борьбой, отвлечениями, избеганиями и поиском волшебной таблетки».

– «Теперь я буду всё время отвечать своей тревожности спокойствием и умиротворением, даже если это поначалу не будет получаться».

– «Я больше не позволю тревоге управлять моей жизнью и запугивать меня понапрасну: она и так отняла у меня много сил и времени».

– «Если раньше тревога ловила меня в свой замкнутый круг, то сейчас я знаю, что тревога из-за тревоги ведёт к ещё большей тревожности».

– «Я понял, что раньше не я управлял своей жизнью, а автоматические и искажённые тревожные мысли управляли мной».

– «Тревожность больше не будет меня обманывать, поскольку теперь я знаю о ней гораздо больше, чем она обо мне, а значит, я сильнее её».

– «Я не стану уделять своей тревоге слишком много внимания – она не заслуживает этого, в то время как я заслуживаю гораздо большего».

– «Автоматические тревожные мысли ведут к катастрофизации любой ситуации, но в действительности она гораздо легче, чем кажется».

– «Тревожные мысли – это кучка наглых обманщиков, возмнивших себя носителями истины, они не имеют ни ко мне, ни к реальности никакого отношения, поскольку всегда врут».

– «Я переживал подобное раньше, а значит, переживу и сейчас, ведь эти чувства временны и очень скоро закончатся».

– «Когда я перестану переживать, эти ощущения постепенно пройдут, поэтому я потрачу столько времени, сколько нужно для релаксации».

– «Это чувство неприятно, но я принимаю и проживаю его, ведь я могу выдержать даже очень неприятные ощущения».

– «Я физически здоров и крепок, однако я заблуждаюсь, когда впадаю в панику из-за катастрофической интерпретации симптома, что лишь усиливает мою тревогу, которая порождает новые симптомы».

– «Мои телесные ощущения субъективно крайне неприятны, но теперь я знаю, что со мной ничего не произойдёт. Поэтому во время паники я не нуждаюсь ни во врачебной помощи, ни в приёме таблеток, ни в звонках родным и близким».

– «Я разрешаю панике полностью поглотить меня, ведь я знаю, что это обычный страх, бегство от которого только усиливает его».

– «Я понимаю, что мои опасения умереть или сойти с ума, – это лишь результат моей тревожной мнительности, а все тягостные телесные ощущения временны, поэтому я в состоянии продолжать свои дела».

– «Постоянный страх ожидания тревоги лишь усиливает её, потому я и избегал посещения пугающих мест. Теперь я понимаю ошибочность моих страхов».

– «Ни одно из моих „А что если“ никогда не сбылось».

– «Возможно всё, но какова реальная вероятность исхода пугающей ситуации?»

– «В прошлый раз я тоже думал, что случится ужасная катастрофа, но всё закончилось нормально».

- «Самое ужасное, что может случиться – я испытаю сильный дискомфорт, но я смогу это пережить».
- «Даже если произойдёт самое плохое из всех вероятных сценариев, это не приведёт к какому-то фатальному исходу».
- «Моя тревога подобна неисправной сигнализации, срабатывающей в неподходящее время, поэтому я попросту не буду обращать на неё внимания, и тогда она перестанет меня донимать».
- «Я постоянно преувеличиваю свою способность всё контролировать, что ведёт меня к излишнему напряжению, утомляющему организм, что ослабляет способность противостоять реальным угрозам».
- «В мире существуют миллиарды причинно-следственных связей, которые я не в силах проконтролировать. К тому же реальность остаётся такой, какая она есть, независимо от того, контролирую я её или нет».
- «В мире нет ничего определённого, равно как и не существует абсолютно никаких гарантий, а попытка взять всё под свой контроль лишает меня свободы и творчества, без которых невозможна полноценная жизнь».
- «Пусть моя тревога полностью захватит меня, а я не стану ей противиться».
- «Я буду действовать по принципу „глаза боятся – руки делают“, действовать вопреки тревожным домыслам. Тревога больше не руководит моей жизнью».
- «Я не стану отсиживаться дома, а намеренно пойду в пугающее место, чтобы на полную мощь ощутить все „прелести“ тревоги».
- «Наконец-то тревога! Она говорит мне о том, что пора пойти ей навстречу, чтобы в очередной раз прожить её и доказать своему мозгу иллюзорность опасностей!»
- «Тревога сильна лишь поначалу. Она обязательно пойдёт на спад. Мне нужно спокойно дожидаться момента, когда она ослабнет, и лишь тогда покинуть пугающую ситуацию, чтобы закрепить положительный рефлекс».
- «Проживание тревоги – единственный способ постепенного избавления от неё. Чем чаще я буду делать то, что мне нужно, невзирая на свою тревогу, тем меньше я буду волноваться, и тем скорее тревога исчезнет».
- «Тревога – это неотъемлемый элемент жизни абсолютно всех людей. Все люди время от времени волнуются. В повышенной тревожности нет ничего аморального. Тревога – это лишь проявление инстинкта самосохранения, позволяющего человеку выживать».
- «В моменты тревоги организм человека наиболее жизнестоек и находится в большей безопасности, чем в спокойном состоянии».
- «Тревога весьма неприятна, но временна. И если не подкармливать её катастрофическими мыслями о будущем, то она сама уйдёт через несколько минут. Тревога – такое же нервное возбуждение, как и секс, только дискомфортное».
- «Борьба с тревогой и попытки от неё избавиться лишь усиливают её. Обрести спокойствие – значит не избавиться от тревоги, а научиться жить с ней и быть счастливым, несмотря на тревогу».
- «Попытки контролирования тревоги неизменно оборачиваются провалом, поскольку контроль лишь усиливает тревожность. Нужно сдаться тревоге и позволить ей делать всё, что она захочет».
- «Стремление полностью избавиться от всех тревожных ощущений ведёт к излишнему напряжению, которое провоцирует тревожность».
- «Тревога – это неуклюжий гость, с которым нужно быть вежливым и которого стоит перетерпеть. Я позволяю ему находиться в квартире моего организма: пусть он хозяйничает, я отстранённо и с интересом наблюдаю за ним, не принимая его выходки на свой счёт».
- «Я смотрю увлекательное кино с участием главных героев – моих тревожных мыслей – и не пытаюсь изменить сценарий».

### **Приложение 3. Памятка симптомов тревоги**

**Симптом:** учащение сердцебиения.

**Мысли:** «У меня случится сердечный приступ!»

**Факты:** «Моё сердце здорово. Оно может биться с частотой до двухсот ударов в минуту на протяжении нескольких недель без всяких негативных последствий. Моё сердце создано,

чтобы справляться со стрессом. Поэтому пережить несколько минут или даже часов учащённого сердцебиения – это ничто по сравнению с тем, на что оно действительно способно».

**Симптом:** головокружение.

**Мысли:** «Я потеряю сознание на улице!», «Я упаду, если встану!»

**Факты:** «Головокружение вызвано гипервентиляцией и естественным и временным снижением притока крови и кислорода к головному мозгу. Оно не приведёт к обмороку, ведь при тревоге кровяное давление повышается, а обмороки же, совсем наоборот, связаны с пониженным давлением. Даже при сильнейшей панике человек не теряет равновесие. Это непродолжительная и неопасная реакция. Головокружение пройдёт сразу же, как стихнет реакция „Беги или сражайся“, и я расслаблюсь».

**Симптом:** затруднённое дыхание и боль в груди.

**Мысли:** «Я перестану дышать, и у меня случится инфаркт!»

**Факты:** «Реакция „Беги или сражайся“ напрягает мышцы груди и брюшной полости. Из-за этого может возникнуть давление и мышечная боль в этой области, а также сокращение объёма легких. Из-за чувства тревоги моя диафрагма сжимается, поэтому мне трудно дышать глубоко. Поэтому чтобы компенсировать это, я, скорее всего, сейчас учащённо дышу, что усиливает эти неприятные ощущения. Но никто и никогда не переставал дышать из-за приступа паники. Какой бы дискомфорт я ни испытывал, в мой организм всегда поступает необходимое количество воздуха. Как только я расслаблю диафрагму с помощью медленных глубоких вдохов и выдохов, это ощущение уйдёт».

**Симптом:** «ватные ноги», ощущение слабости и дрожь в ногах.

**Мысли:** «Я слишком слаб, чтобы идти!», «Я упаду!»

**Факты:** «Реакция „Беги или сражайся“ приводит к кратковременному расширению кровеносных сосудов в ногах. Это усиливает приток крови к большим ножным мышцам, чтобы дать мне силы бежать или сражаться. Я чувствую слабость, но это только потому, что я не бегу и не сражаюсь. На самом деле сейчас я сильнее, чем обычно. Мои ноги как никогда сильны и удержат меня».

**Симптом:** жар.

**Мысли:** «А вот и паника!»

**Факты:** Жар вызван обильным поступлением кислорода и временными изменениями в системе кровообращения. Гормоны стресса приводят к тому, что терморегулятор моего тела впадает в замешательство. Это безвредно и не может вызвать панику, если я сам не начну воспринимать этот симптом как повод для тревоги. Это безопасно и пройдёт, когда я расслаблюсь».

**Симптом:** спутанность сознания, дереализация и деперсонализация.

**Мысли:** «Я схожу с ума», «Я теряю над собой контроль», «Я сейчас что-то сделаю».

**Факты:** «Эти ощущения являются неопасными проявлениями реакции „Беги или сражайся“, связанными с гипервентиляцией и снижением притока крови и кислорода к головному мозгу. Эти ощущения странные, но они не могут причинить мне вреда. Она пройдут, как только я начну расслабляться. Они временны и не приводят к умопомешательству или потере контроля над своими действиями. Не зафиксировано случаев шизофрении, паралича или сумасшествия, развившихся из-за паники. Я могу ощущать себя испуганным и ошеломлённым, но я никогда не вёл себя как сумасшедший. Тревожные чувства никогда не превращаются в ненормальное поведение».

**Симптом:** паническая атака.

**Мысли:** «Это будет продолжаться до тех пор, пока я не умру!»

**Факты:** Паническая атака продлится всего несколько минут, если я не буду запугивать самого себя. Но для этого сейчас мне нужно опровергнуть свои катастрофические мысли, нагнетающие тревогу. Если я это сделаю, то паника прекратится, поскольку тревожные мысли

не будут вызывать новый выброс адреналина, и тогда адреналин распадётся в крови за пять минут.

#### **Приложение 4. Нервно-мышечная релаксация**

- сжатие кулаков и расслабление;
- сгибание рук в локтях и расслабление;
- вытягивание рук перед собой и расслабление;
- сведение лопаток и расслабление;
- поднятие плеч к ушам и расслабление;
- наклон головы назад и возвращение;
- поднятие бровей и расслабление;
- зажмуривание глаз и расслабление;
- вытягивание лица к носу и расслабление;
- широкая улыбка и расслабление;
- открытие рта буквой «о» и расслабление;
- сжатие губ и челюстей и расслабление;
- втягивание живота в себя и расслабление;
- прогиб поясницы вперёд и расслабление;
- сжатие коленей и ягодиц и расслабление;
- сжатие пальцев ног и расслабление;
- оттягивание носков на себя и расслабление;
- массаж лица (1 мин.) и расслабление (3 мин.).

#### **СПИСОК ПОЛЕЗНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- Бек, Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство.
- Гринбергер, Д. Падески, К. Управление настроением.
- Кабат-Зинн, Дж. Куда бы ты ни шёл – ты уже там.
- Кавашима, Р. Тренируй свою память.
- Каменюкин, А.Г., Ковпак, Д. В. Антистресс-тренинг.
- Ковпак, Д.В. 111 баек для психотерапевтов.
- Ковпак, Д. В. Как избавиться от тревоги и страха.
- Ковпак, Д. В. Как преодолеть боль.
- Ковпак, Д. В. Не на тех напали! Или как бороться с грубостью.
- Ковпак, Д. В. Олимпийское спокойствие. Как его достичь?
- Ковпак, Д. В. Страхи, тревоги, фобии. Как от них избавиться?
- Ковпак, Д. В. Трудные люди. Как с ними общаться?
- Курпатов, А. В. Как изменить отношение к жизни.
- Курпатов, А. В. Средство от бессонницы.
- Курпатов, А. В. Средство от ВСД.
- Курпатов, А. В. Средство от депрессии.
- Курпатов, А. В. Средство от страха.
- Курпатов, А. В. Средство от усталости.
- Курпатов, А. В. Счастлив по собственному желанию.
- Лихи, Р. Свобода от тревоги.
- Маккей, М., Дэвис, М. Как победить стресс и депрессию.
- МакМаллин, Р. Практикум по когнитивной терапии.
- Ринпоче, Й. Будда, мозг и нейрофизиология счастья.
- Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия.
- Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях.
- Сигел, Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию.
- Сигел, Д. Майндсайт. Новая наука личной трансформации.
- Толле, Э. Сила момента сейчас.
- Федоренко, П. А., Качай, И. С. Жизнь без комплексов, страхов и тревожности. Как обрести уверенность в себе и поднять самооценку.
- Федоренко, П. А., Качай, И. С. Уверенность в себе. Как избавиться от застенчивости, нерешительности и повысить самооценку.

- **Федоренко, П. А.** Счастливая жизнь без панических атак и тревог. Эффективный метод избавления от ВСД, страхов и паники, которые мешают жить.
- **Федоренко, П.А., Качай, И. С.** Диалоги о тревоге. Профессиональные ответы на реальные вопросы о симптомах, тревоге, панике и навязчивостях.
- **Федоренко, П.А., Качай, И. С.** Победа над страхом, паникой, ВСД. Новые действенные методы.
- **Федоренко, П.А., Качай, И. С.** Психотерапия тревожно-фобических расстройств.
- **Федоренко, П.А., Качай, И. С.** Скорая помощь от тревоги. Как избавиться от напряжения, волнения и обрести спокойствие.
- **Фримен, А., Девульф, Р.** Если бы да кабы, или 15 ментальных ошибок.
- **Фримен, А., Девульф, Р.** 10 глупейших ошибок, которые совершают люди.
- **Хайес, С., Смит, С.** Перезагрузи мозг.
- **Часкалсон, М.** Живи осознанно, работай продуктивно. 8-недельный курс по управлению стрессом.
- **Эллис А., Драйден У.** Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии.
- **Эллис А., Ландж А.** Не давите мне на психику.
- **Эллис, А.** Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход.
- **Эллис, А.** Психотренинг по методу Альберта Эллиса.