

Павел Федоренко Илья Качай
Диалоги о тревоге. Профессиональные ответы
на реальные вопросы о симптомах, тревоге, панике
и навязчивостях

 FDRK.RU

Диалоги
ДИАЛОГИ
о тревоге
О ТРЕВОГЕ

Профессиональные ответы на реальные
вопросы о симптомах, тревоге, панике
и навязчивостях

Павел
ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО
Федоренко

Илья
ИЛЬЯ КАЧАЙ
Качай



ISBN 9785448574344

Аннотация

Настоящая книга посвящена ответам на часто задаваемые вопросы относительно природы и способов преодоления телесных симптомов, а также тревожных, панических и навязчивых состояний. Издание является практическим дополнением к опубликованным работам авторов о вышеуказанных проблемах и в диалоговой форме раскрывает наиболее острые и болезненные аспекты консультативной практики с тревожными клиентами. Книга адресована психологам, психиатрам, психотерапевтам и людям, страдающим от избыточной тревоги.

Диалоги о тревоге Профессиональные ответы на реальные вопросы о симптомах, тревоге, панике и навязчивостях

**Павел Федоренко
Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2017

© Илья Качай, 2017

ISBN 978-5-4485-7434-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В современный век тревожности люди всё чаще страдают от целого ряда крайне неприятных проблем – телесной симптоматики так называемой вегетососудистой (нейроциркуляторной) дистонии, приступов панических атак и острой тревоги, навязчивых мыслей и действий. В поисках ответов на вопросы о причинах и способах преодоления этих состояний люди зачастую совершают серию крестовых походов по врачам и прочим «специалистам» в областях альтернативной терапии. Однако ни «волшебной таблетки», которая бы моментально избавила от всех проблем, ни ответа на вопрос о том, за что им было ниспослано такое «наказание», не находится. Более того, состояние продолжает ухудшаться, а ложное убеждение в том, что проблему никак не решить, всё сильнее укрепляется в тревожном сознании.

Важно понимать, что, сколько бы вы ни страдали от вышеописанных проблем, вы всегда можете от них избавиться и начать жить полноценной и счастливой жизнью, свободной от симптомов, тревоги и страхов. Настоящая книга позволит вам найти ответы на многие интересующие вас вопросы о том, как работать с симптомами вегетососудистой дистонии, тревожными состояниями, паническими атаками и навязчивыми мыслями и действиями. В то же время книга не претендует на исчерпывающее рассмотрение данных проблем, поскольку её целью является освещение самых распространённых вопросов, получаемых авторами книги при проведении личной и групповой терапии тревожных людей.

Подробные методики по избавлению от симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, страхов и фобий, Вы сможете найти в уже опубликованных работах авторов. К ним относятся книги Павла Федоренко «Наслаждение жизнью без тревоги, фобий и ВСД. Как освободиться от тревоги, ВСД и приступов паники», «Счастливая жизнь без панических атак и тревоги», «Счастливая

жизнь без навязчивых мыслей» и «Счастливая жизнь без панических атак и тревог. Эффективный метод избавления от ВСД, страхов и паники, которые мешают жить». Кроме того, практическим пошаговым руководством по преодолению повышенного уровня тревожности и порождаемых им проблем являются книги Павла Федоренко и Ильи Качая «Психотерапия тревожно-фобических расстройств», «Уверенность в себе. Как избавиться от застенчивости, нерешительности и повысить самооценку», «Скорая помощь от тревоги. Как избавиться от напряжения, волнения и обрести спокойствие» и «Победа над страхом, паникой, ВСД. Новые действенные методы».

Однако наиболее эффективным способом избавления от этих проблем является прохождение онлайн-тренинга «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» в рамках проекта «Система здорового мышления». Этот тренинг представляет собой научно обоснованную систему знаний, которая всего за месяц даст вам глубокое понимание вашей проблемы и все необходимые инструменты, чтобы избавиться от неё раз и навсегда. Эффективность этого тренинга обусловлена глубоким пониманием проблемы авторами, их личным опытом преодоления тревожного, панического и обсессивно-компульсивного расстройств. Уже несколько тысяч человек из сорока стран мира, освоив данный онлайн-курс, больше не страдают вегетососудистой дистонией, паническими атаками и навязчивыми состояниями.

Кроме того, онлайн-тренинг «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» предоставляет возможность участия в уникальной и единственной в России социальной сети, функционирующей по определённым правилам. В ней вы сможете делиться своими даже самыми маленькими победами, успехами и радостями, получать поддержку от других участников и авторов книги, а также сами оказывать поддержку другим участникам, тем самым формируя позитивную мотивирующую среду, которая определяет поведение человека. Кроме нахождения в этом терапевтирующем сообществе единомышленников участие в тренинге «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» позволит вам посещать теоретические и практические занятия, на которых вы сможете задавать любые вопросы авторам этой книги в прямом эфире.

Часть 1. Симптоматика

– Что такое вегетососудистая дистония?

Под вегетососудистой дистонией понимают разбалансировку симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, отвечающих, соответственно, за активизацию и расслабление внутренних органов и секретий, работа которых не зависит от желаний человека. Иными словами, вегетососудистая дистония – это неправильная работа сосудов, которые напрягаются, когда нужно расслабляться, и наоборот.

– Вегетососудистая дистония – это болезнь?

Вегетососудистой дистонии как медицинского диагноза попросту не существует. Вегетососудистая дистония – сугубо эмоциональная проблема, т.к. является следствием длительных и интенсивных негативных эмоций тревоги, гнева, обиды, вины и стыда, которые всегда проявляются телесно в виде вегетативной симптоматики. В свою очередь, эти негативные эмоции возникают из-за чрезмерных требований человека к себе, другим людям и миру в целом, которые заставляют усиленно работать симпатический отдел вегетативной нервной системы, что усиливает вегетативное нервное напряжение.

– Какова причина симптомов вегетососудистой дистонии?

Главной причиной симптомов вегетососудистой дистонии является повышенный уровень тревожности, возникший из-за длительного перенапряжения и регулярных стрессов. Осознание этого факта существенно облегчит ваши переживания, в силу чего вы сможете прекратить бесконечные поиски «волшебной таблетки» от своих симптомов

и сосредоточиться на понижении уровня тревожности.

– Как мне побороть симптомы вегетососудистой дистонии?

Бороться с симптомами бесполезно. Вам нужно устранить причину симптомов – тревогу. Поймите, что ваша борьба с симптоматикой ни к чему вас не привела. Вместо того чтобы просто дать своему организму отдохнуть, вы постоянно утомляли его, тревожась из-за симптомов, тем самым усугубляя стресс и загоняя себя в порочный круг. Борясь с симптомами, вы каждый раз создавали напряжение, которое постоянно усиливало тревогу, которая выдавала новые симптомы. Все симптомы нужно просто принимать и проживать.

– Почему мои симптомы постоянно меняются?

При неизменном уровне тревоги симптомы имеют свойство менять свою «телесную прописку» и «перескакивать» на другой орган. Тревога слепа, поэтому ей всё равно как проявляться в теле. В этом отношении нужно смело причислить все свои симптомы к тревоге и работать над понижением её уровня. Однако часто случается так, что, обнаружив новый симптом, человек обращается ко всё новым врачам, тратя всё больше денег и времени на каскад бессмысленных обследований. Но источник симптомов вегетососудистой дистонии кроется в напряжении и тревоге, над которыми и нужно работать.

– Можно ли избавиться от симптомов вегетососудистой дистонии посредством увеличения физической активности?

Вне всякого сомнения, физическая нагрузка способна в достаточно короткие сроки существенно снизить выраженность симптоматики. Однако одной физической активности недостаточно: необходимо работать над искажённым мышлением, порождающим чрезмерные требования человека к себе, другим людям и миру в целом, которые постоянно напрягают организм.

– Почему, выполняя физические упражнения, я чувствую себя хуже?

Такое бывает, когда человек узнаёт о пользе физической нагрузки и начинает сразу ставить чемпионские рекорды, перегружая свой и без того утомлённый организм. Поэтому физическую активность нужно увеличивать постепенно, начав с прогулок и лёгкого бега.

– Почему на различных интернет-форумах пишут, что симптомы вегетососудистой дистонии неизлечимы?

На таких форумах, в основном, собираются любители обсудить все свои невыносимые симптомы, а заодно и нелёгкую судьбу. Такие люди не избавились от симптомов либо по причине лени, либо из-за того, что не нашли единый эффективный путь. Не стоит забывать и о том, что люди, успешно избавившиеся от своей симптоматики, больше не посещают такие сообщества.

– Стоит ли посещать интернет-форумы, посвящённые различной симптоматике?

Необходимо раз и навсегда запомнить: избавиться от симптомов вегетососудистой дистонии, посещая различные интернет-форумы, невозможно. Во-первых, потому, что на форумах можно начитаться крайне нелепой информации, которая в тревожном состоянии легко принимается за правду и прочно оседает в голове. В результате вы начинаете бояться того, чего у него нет, никогда не было и не будет. Вы придумываете себе всё новые и новые заболевания, которые организм легко может симитировать.

– Можно ли посещать медицинские сайты?

Даже посещая медицинские сайты, тревожно-мнительный человек, которым вы являетесь, отбрасывает всю полезную информацию и фокусирует внимание только на негативных фактах, часто пугаясь громоздкой врачебной терминологии. Более того, вы

произвольно сопоставляете разные части текста, делаете собственную трактовку информации и в итоге успешно доказываете себе, что симптомы вегетососудистой дистонии невозможно отличить от инсульта или инфаркта и что каждую секунду вам грозит смертельная опасность. К тому же нет никакой гарантии в том, что те сайты, которые вы принимаете за медицинские, на самом деле являются таковыми и обслуживаются профессиональными врачами, а не «самоучками».

– Врач поставил мне диагноз. И я всё время концентрируюсь на нём. Что мне делать?

После постановки любых диагнозов и после результатов любых обследований спросите врача о том, есть ли у вас что-то серьёзное или угрожающее для жизни. Если ответ отрицательный, просто поверьте в него. Если ответ положительный, примите необходимые меры и продолжайте жить. Какой бы серьёзной ни была болезнь, жизнь всё равно продолжается. Допустим, что у вас есть тот или иной диагноз. Вам как-то помогают постоянные мысли об этом?

– Врач сказал мне, что нервные клетки не восстанавливаются. Да я и сама слышала об этом. Как с этим жить?

Многим представителям современной медицины выгодно, чтобы человек болел как можно чаще, пусть даже и несуществующими болезнями, типа вегетососудистой дистонии. Поэтому медицина убеждает нас в том, что нервные клетки не восстанавливаются, в то время как физиология убедительно доказывает обратное, а именно тот факт, что организм – самовосстанавливающаяся система. А значит, ваш врач либо некомпетентен, либо ангажирован какой-то фармакологической компанией.

– Безопасны ли симптомы вегетососудистой дистонии?

Симптомы вегетососудистой дистонии абсолютно безопасны, хоть и крайне неприятны. Принимайте и проживайте свои симптомы, параллельно понижая уровень своей тревоги, и тогда постепенно общее состояние нормализуется.

– Как мне не перепутать симптомы вегетососудистой дистонии с признаками реального заболевания?

Вы можете не переживать о том, что страдаете реальной 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 лишь тревога.

– Каждый раз, когда я испытываю симптом, мне кажется, что именно этот раз окажется фатальным. Что делать?

Если вы постоянно испытываете один и тот же симптом, который, как вам кажется, может привести к ужасным последствиям, но эти последствия всё никак не наступают, полагайтесь на вероятности. Какова вероятность того, что симптом вегетососудистой дистонии, который вы испытывали сотню раз, прикончит вас на сто первый? Однако вы упрямо продолжаете запугивать себя глупыми мыслями о том, что за это время орган мог истончиться или ослабнуть, и что поэтому сто первого раза вам попросту не пережить. Но чем раньше вы осознаете, что время, которое вы тратите на несбывающиеся пророчества, вы можете проживать спокойно, тем больше шансов на то, что задувая свечи на торте в свой столетний юбилей, Вы не будете жалеть о том, что потратили свою жизнь на бессмысленные обследования и поликлиники.

– Мне надоело постоянно испытывать эти симптомы. Как мне от них поскорее избавиться и стать абсолютно здоровым?

А что для вас значит быть здоровым? Какое состояние является для вас показателем полного здоровья? Почему вы решили, что у вас никогда не должна болеть голова или вообще не быть симптомов? Хватит воспринимать свой организм как безупречно работающие швейцарские часы, которые в случае поломки в любой момент можно отнести в гарантийную мастерскую. В жизни нет никаких гарантий, но попытки их получить ведут к постоянному контролю, не создающему ничего, кроме лишнего напряжения, которое только усиливает тревожность. Поэтому принимайте и проживайте свою симптоматику и понижайте уровень тревоги. Это единственный эффективный путь преодоления неприятных телесных ощущений.

– Мой симптом самый тяжёлый. Как мне быть?

Смеем вас заверить, что каждый человек считает, что его симптом самый труднопереносимый и самый жуткий. На самом деле все люди испытывают примерно одинаковые ощущения. Вся разница лишь в том, как вы его воспринимаете – постоянно пытаетесь с ним бороться или всё-таки принимаете и проживаете, тем самым давая своему организму возможность отдохнуть и восстановиться.

– Временами мне становится лучше. Как избавиться от мыслей о том, что это состояние ненадолго и что оно ухудшится?

Интересно, что тревожные люди не боятся бояться, но очень боятся радоваться. Вы уже неделю чувствуете себя лучше? Это ненадолго, это лишь затишье перед бурей! А если вам станет лучше надолго? Вы не сможете этого пережить! Ведь когда симптоматика отступит, вам придётся решать свои проблемы, а с симптомами было удобно: они играли для вас роль защиты: «Не трогайте меня, я болен!»

– Я боюсь, что учащённое сердцебиение может привести к таким последствиям, как инфаркт или инсульт. Как с этим жить?

Здоровое сердце может совершать до двухсот ударов в минуту на протяжении нескольких недель без негативных последствий. Оно создано для того, чтобы справляться со стрессом. Пережить полчаса паники – это ничто по сравнению с тем, на что оно действительно способно. Чем сильнее вы беспокоитесь, тем быстрее бьётся ваше сердце. Но бояться сердцебиения не нужно, т.к. из-за этого сердце не может разорваться или остановиться.

– Иногда у меня возникают перебои сердечного ритма. Я каждый раз пугаюсь и думаю, что у меня инфаркт. Что с этим делать?

Это экстрасистолы: абсолютно безвредные дополнительные удары между регулярными сердечными сокращениями. Помните: сердце – не часовой механизм, и ему свойственно изредка сбиваться с ритма. Сердце будет правильно функционировать и без вашего контроля, а постоянное наблюдение и беспокойство за него как раз и заставляет его биться сильнее. Пройдите полное медицинское обследование и удостоверьтесь, что с вашим сердцем всё в порядке. Позвольте ему биться так быстро, как оно хочет. Организм человека совершенен, и каждый орган точно знает, как ему работать в тот или иной момент времени. Сердце никогда не будет биться чаще, чем надо, и чем быстрее вы это поймёте, тем быстрее избавитесь от проблемы.

– Каждый раз выходя на улицу, у меня возникает ощущение, что сейчас я упаду в обморок. Что мне делать?

Это типичный симптом тревоги. Заметьте, что он появляется у вас только тогда, когда вы попадаете в ситуацию, которую трактуете как опасную. А это уже говорит о том, что вы полностью здоровы. Головокружение возникает из-за снижения притока крови к мозгу и гипервентиляции. Даже при сильнейших приступах тревоги человек не теряет равновесие,

поскольку в эти моменты кровяное давление повышается, а обмороки связаны с пониженным давлением. К тому же тревоге сопутствует выброс адреналина, организм мобилизуется, поскольку думает, что ему грозит опасность, а поэтому не допустит потерю сознания. Если успокоиться сложно, присядьте и скажите себе, что если обморок решил прийти, то пусть сделает это прямо сейчас. Примите это и дайте волю своему телу упасть в обморок. Помните, что никто не может упасть в обморок по своему желанию, а этот страх питается только беспокойством.

– Головная боль – это симптом вегетосудистой дистонии?

Так называемая головная боль напряжения – весьма «популярный» симптом, сопутствующий постоянному напряжению. Головная боль суть следствие напряжения мышц головы, горла и спины. Для того чтобы избавиться от головной боли, необходимо снизить уровень тревоги, для чего в физическом плане подойдёт занятие спортом на свежем воздухе, горячая ванна или массаж шеи и плеч. При этом терпеть головную боль не стоит – лучше принять таблетку. Однако для профилактики этого симптома важно снижать свою тревогу и работать над искажённым мышлением.

– Иногда возникают покалывания и онемения конечностей. Как с этим работать?

В медицине такие симптомы называются парестезиями. Как и все симптомы вегетосудистой дистонии, они являются следствием высокого уровня тревоги. Дело в том, что когда вы тревожитесь, у вас учащается сердцебиение и ускоряется ток крови, что нужно для поступления кислорода в жизненно важные области. Поэтому кровь отступает из менее необходимых областей (пальцев рук и ног, что вызывает онемение и покалывание) и приливает к более важным областям (в мышцы ног и бицепсы, что вызывает в них слабость).

– Что мне делать, когда возникает чувство нехватки воздуха? В такие моменты мне кажется, что я задохнусь.

В моменты тревоги люди обычно начинают учащённо дышать, что усугубляет неприятные ощущения. Однако учащённое дыхание – это непродолжительная и неопасная реакция. Никто и никогда не переставал дышать из-за приступа тревоги. Какой бы дискомфорт вы ни испытывали, вы получите достаточно воздуха. Необходимо позволить ощущениям быть, и через некоторое время они исчезнут.

– Как мне избавиться от дереализации и деперсонализации?

Безусловно, дереализация и деперсонализация – одни из самых неприятных симптомов тревоги. Мир может видаться как в тумане, а собственное тело восприниматься как чуждое. В такие моменты вы можете думать, что сейчас сойдёте с ума или вот-вот потеряете над собой контроль. Эти ощущения связаны с гипервентиляцией и снижением притока крови и кислорода к мозгу. Они временны и никогда не приведут к умопомешательству или потере контроля над своими действиями. Вам нужно просто принять эти состояния и смириться с ними. Они будут постепенно проходить с понижением уровня тревоги. Запомните: дереализация и деперсонализация – всего лишь следствие постоянного напряжения и тревоги, когда в организме копятся стрессовые химические вещества, тормозящие передачу информации в мозг.

– Может ли дереализация негативно повлиять на мозг, ухудшить умственные способности?

Дереализация, равно как и деперсонализация, не ведёт ни к каким последствиям. Это лишь неприятное ощущение, но даже испытывая его, можно вполне успешно справляться с повседневными делами, если не заикливаться на этом симптоме тревоги.

– Может ли синдром раздражённого кишечника быть симптомом вегетосудистой дистонии?

Может. Тревога напрямую влияет на пищеварение. Поэтому нужно принимать эти неприятные ощущения и позволить им быть – это позволит вашим брюшным мышцам расслабиться. Туалетная фобия основана на страхе не иметь возможности сходить в туалет вовремя, что напрямую связано со страхом опозориться публично. Поэтому при желании сходить в туалет во время нахождения в публичном месте не нужно подавлять эти мысли. Нужно сказать себе: «Я не боюсь своих мыслей и уверен в возможностях своего тела». Нужно посидеть некоторое время с уверенностью в своём теле. А когда тревога ослабнет, направиться в сторону туалета и, дойдя до него, обнаружить, что больше туда и не хочется. Отправляясь в туалет, когда тревога уже отступила, вы повышаете уверенность в своём теле, а посещая туалет при каждом желании, только закрепляете в себе свой страх.

– Из-за тревоги я часто не могу заснуть. Что мне поможет?

Бессонница – частый симптом повышенной тревоги. Как правило, бессонница питается мыслями о том, что отсутствие полноценного сна может сказаться на работоспособности на следующий день. Так образуется замкнутый круг: если перед сном вы боитесь, что будете долго засыпать, то, скорее всего, так и случится, поэтому нужно изменить своё отношение к бессоннице и понять, что главную роль в отдыхе играет не количество часов сна, а его качество. Не следует заставлять себя спать, поскольку так вы только создаёте лишнее напряжение, мешающее засыпанию, поэтому лучше ложиться спать с установкой «будь что будет» и разрешить мозгу делать то, что он хочет. Перед сном можете выписывать все свои тревожные мысли на бумагу до тех пор, пока не наступит утомление и не придёт осознание того, что прямо сейчас решить все волнующие проблемы не получится. Если тревожные фантазии не утихают, медленно прокручивайте их в голове до тех пор, пока они не наскучат.

– Какие профилактические действия помогут убрать бессонницу?

Примите тёплую ванну. Вечернее купание в воде с добавлением нескольких капель масла лаванды поможет вас успокоиться. Перед выключением света можете почитать художественную литературу. Старайтесь не спать днём, а также засыпать и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от ощущения утомления. Избегайте нервного перевозбуждения за час до сна, равно как и употребления большого количества воды. Используйте кровать только для сна – в кровати не стоит смотреть телевизор и разговаривать по телефону.

– Что делать во время бессонницы?

Если вы не можете уснуть в течение 15 минут, перейдите в другую комнату. Можно вспоминать ситуации, когда очень хотелось спать, но нужно было бодрствовать, после чего подумать о том, что сейчас можно укрыться и заснуть, о том, как много, порой, можно отдать, чтобы иметь такую хорошую возможность. Перед сном полезно сделать упражнение «Тишина»: просто безоценочно наблюдайте за своими мыслями. Если они будут вас поначалу «уносить» за собой, не ругайте себя, и снова погружайтесь в тишину. Также можете сделать технику «Сканирование организма». Для этого начините перекачивать воображаемый шарик от одной части тела к другой и концентрироваться на возникающих приятных ощущениях в теле: лёгком покалывании, тепле или пульсировании. Это поможет вам расслабиться.

– Я никак не могу нормально заснуть. Что мне делать?

Намеренно позволяйте себе не спать как можно дольше. Можете начать мыть полы. Это не шутка. При отсутствии сна нужно начать мыть полы и делать это на протяжении получаса, как бы сильно не хотелось спать, после чего снова лечь спать. Если сон не приходит, нужно снова и снова повторять эту процедуру. Уверяем вас: через два-три дня применения этой необычной техники, вы получите не только отличный сон, но и начищенную до блеска квартиру.

– Как связаны плохая концентрация внимания и тревога?

Плохая концентрация внимания может быть следствием высокой тревоги, снижение уровня которой вернёт былую внимательность.

– Как нужно правильно принимать и проживать дискомфортные симптомы?

Задайтесь вопросом: а есть ли у вас на самом деле выбор? Можете ли вы не принять свой симптом, если он уже есть? Поэтому просто продолжайте делать свои дела, стараясь не концентрироваться на своих телесных ощущениях. Они – следствия высокой тревоги. Для тренировки своей способности переносить дискомфорт, можете ежедневно устраивать для себя испытания, постепенно увеличивая их сложность. Например, при плохой переносимости жары можете раз за разом увеличивать длительность нахождения на солнце – в пределах разумного, конечно.

– Каковы техники снятия мышечного напряжения?

Крайне эффективным способом постепенного снятия мышечных зажимов является нервно-мышечная релаксация по Джекобсону. Информация об этой технике общедоступна. Главное – регулярно и системно воплощать её в жизнь.

– Снижение веса – это следствие тревожного состояния?

Тревога заставляет организм человека находиться в постоянной «боевой готовности», поэтому временное снижение веса является вполне обычным явлением. С понижением уровня тревоги аппетит постепенно нормализуется. В то же время здоровое и регулярное питание является немаловажным элементом работы над тревогой.

– Тошнота и рвота – это симптомы вегетососудистой дистонии?

Такие симптомы можно отнести к проявлениям вегетососудистой дистонии. Однако для большей уверенности в том, что их причиной является повышенная тревога, вам следует пройти необходимые обследования.

– Насколько сильно погода влияет на тревогу и симптомы?

Резкие перемены погоды могут сказываться на общем состоянии организма, однако такие воздействия не критичны.

– Могут ли длительные симптомы вегетососудистой дистонии стать причиной реальной болезни?

При вегетососудистой дистонии неприятные телесные симптомы возникают при полном здоровье того или иного органа. Поэтому беспокоиться не о чем.

– Общая тревожность снизилась, но симптоматика периодически меняется. Почему так происходит?

Даже если вы уже не ощущаете сильной тревоги, симптомы могут оставаться, т.к. пока ещё сохраняется внутреннее напряжение.

– Что делать, когда организм резко реагирует на громкие звуки, яркий свет и прикосновения?

Такие проявления вполне закономерны при утомлённой нервной системе. С понижением уровня тревоги они будут проходить.

– Я постоянно прислушиваюсь к своему организму, сканирую его на наличие симптома. Когда обнаруживаю, появляется тревога. Попытка отвлечься не работают. Что делать?

Тот участок тела, на который вы направляете внимание, начинает «отвечать» в виде пульсирования или покалывания. Что говорить о постоянной концентрации на том или ином органе! Ещё А. П. Чехов говорил о том, что стоит человеку обратить внимание на сердце, как оно начинает биться на пятнадцать ударов быстрее. Поэтому чем чаще вы будете прислушиваться к своему организму, тем сильнее будут выражены телесные ощущения. Принимайте и проживайте любые ваши симптомы и помните, что они являются всего лишь следствием тревоги. Это позволит вам избежать порочного круга тревожности, который состоит в том, что тревога рождает симптом, катастрофическая интерпретация которого усиливает тревожность, которая, в свою очередь, усиливает старую или создаёт новую симптоматику.

– Как работать с ипохондрией? Все анализы сданы сто раз, но возникают новые симптомы, которые не дают спокойно жить. Не могу же я вечно делать анализы на всё подряд? Где грань между здоровым отношением к симптому и пустой фантазией? Понимаю, что полностью здорова, но переживаю каждый раз, когда где-то стрельнёт или защемит.

Каждый раз при возникновении пугающего симптома необходимо давать себе рациональный ответ: «Я полностью здорова, а значит, причиной постоянно меняющихся симптомов является тревога». Вы сами заметите, что как только тревога снизится, ваши неприятные ощущения будут проходить. Однако зачастую люди запускают каскад бессмысленных исследований, тратя силы, время и деньги. В результате может обнаружиться страшно звучащее незначительное отклонение, которое богатое тревожное воображение воспримет как катастрофу. От этого тревога усилится и породит новые симптомы. Поймите, что не смысла каждый месяц обследовать один и то же орган. За это время с объективно ничего произойти не может. А поэтому в отношении здоровья важно придерживаться принципа золотой середины между медицинскими фактами и тревожными домыслами. Не менее важно понимать, что причиной тревожных мыслей о том, что, например, вас недообследовали, является лишь тревожность, которую нужно понижать. И лучшим доказательством этого (прежде всего для вас самих) будет являться выполнение практических упражнений, направленных на формирование более правильного отношения к тревоге. Об этих упражнениях частично мы поговорим в этой книге, однако пошаговый план избавления от телесных симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивых мыслей и действий вы можете обнаружить в других работах авторов. Но наиболее эффективным способом преодоления вышеуказанных проблем будет являться прохождение 4-недельного онлайн-тренинга «Счастливая жизнь без тревоги и страхов».

Часть 2. Тревога

– Что такое тревога?

Тревога – следствие катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?» Тревога возникает только тогда, когда мышление оторвано от реальности и целиком и полностью погружено в будущее. Тревога не может существовать в настоящем моменте времени, в который необходимо уметь возвращаться. Только вы сами создаёте тревогу, поэтому только вы можете её преодолеть. Запомните: тревога функционирует по определённым правилам – это повсеместный поиск опасностей, катастрофизация этих угроз, попытка постоянного контролирования внешнего и внутреннего мира, а также избегание неприятных переживаний и ситуаций.

– Насколько естественным состоянием является тревога?

Тревога – это естественное состояние, оберегающее нашу жизнь и появляющееся в определённых ситуациях. В древнем мире тревога позволяла людям выживать, поскольку в то время мир был полон реальных угроз. Но сегодня мы живём в самое безопасное время, однако тревога продолжает функционировать на доисторическом уровне. Поэтому тревога – естественное явление, выработанное миллионами лет эволюции. Однако когда тревога начинает мешать повседневной жизни человека и возникает словно беспричинно, мы имеем дело с тревогой невротического плана, от которой можно и нужно постепенно избавляться.

– Каков главный принцип работы с тревогой?

Принимайте все свои состояния и разрешайте себе все свои чувства, поскольку борьба с тревогой и попытка отвлечения и избавления от неё только усиливает её. Смиритесь с тревогой, позвольте ей быть и искренне верьте в возможность избавления от тревожности. Знайте: тревога отступит гораздо быстрее, если вы не будете мешать себе самокопанием, поиском причин своей тревоги и волшебного пути её преодоления.

– Что делать, когда возникает тревога?

При каждом появлении 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. Описывайте её цвет, местоположение, размер, форму и прочие характеристики, но ни в коем случае не избегайте

и не отвлекайтесь – это только усиливает тревогу. Не бегите и не прячьтесь от своих чувств, ибо отступление даёт мозгу сигнал об опасности, в то время как в тревоге нет ничего ненормального, особенно при утомлённой нервной системе.

– Насколько тревога опасна?

Тревога основывается на убеждении в том, что она представляет угрозу вашему самочувствию, здоровью или жизни. На самом деле опасность существует только в ваших мыслях и чувствах, поэтому проживание тревоги в пугающих местах и ситуациях позволит вам понять её иллюзорность, а главное – ощутить себя в безопасности. Иными словами, для того чтобы преодолеть тревогу вам отныне нужно избегать любых избеганий, т.е. начать входить в пугающие места и ситуации, начиная с наименее тревожных и постепенно переходя ко всё более и более тревожным.

– Что нужно делать, чтобы избавиться от тревожности?

Чтобы преодолеть тревогу, нужно как можно чаще встречаться с ней лицом к лицу, полностью погружаясь в неё и отдаваясь ей. Проживание тревоги научит вас тому, что вы способны пережить любой дискомфорт и самостоятельно выйти победителем из любой тревожной ситуации, не прибегая к просьбам о помощи, которые в действительности только подпитывают вашу тревогу.

– Как перестать заикливаться на своём тревожном состоянии?

Всё, что вам нужно делать, – это ничего не делать. Перестаньте что-либо делать для избавления от тревоги и равнодушно относитесь к ней: есть ли тревога, нет ли тревоги – всё равно. Просто живите при всех ощущениях и позвольте им быть. Путём переживаний ничего изменить нельзя, поэтому в качестве жизненного девиза возьмите фразу: «Я прекращаю беспокоиться и начинаю жить».

– Что мне делать, когда кажется, что тревога вот-вот переступит черту и словно «разорвёт» меня?

В моменты сильной тревоги нужно желать её усиления и полностью отдаваться всем своим ощущениям, стремясь ощутить их как можно ярче и красочнее.

– Неужели от постоянной тревоги можно навсегда избавиться? Я уже перестала в это верить.

Можно. Главное – понять, зачем вам преодолевать вашу тревогу. Сформулируйте позитивную цель избавления и составьте список того, чем вы сможете заниматься, когда полностью избавитесь от мешающей тревоги. Также запишите те ограничения, которые на данный момент присутствуют в вашей жизни из-за тревоги. Каждое утро заглядывайте в свой список и перечитывайте цель избавления. Это поможет вам настроиться на нужный лад и преодолевать лень и сопротивление. Это удивительно, но мозгу комфортнее находиться в состоянии постоянного дискомфорта, чем проживать временный дискомфорт для преодоления тревоги. Но это всего лишь привычка, которую можно изменить. Запомните: нет таких людей, которые не смогли бы избавиться от тревоги!

– Какие ещё техники можно применять при работе с тревогой?

Дружите с тревогой. Дайте 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 нужно просто перетерпеть. Позвольте ему находиться в квартире вашего организма: пусть он хозяйничает, а вы лишь отстранённо и с интересом наблюдайте за ним, не принимая его выходки на свой счёт. Какой бы ужасной ни казалась тревога, она – лишь временный гость. Тревога и отчаяние 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 цель – смотреть кино с участием главных героев – тревожных мыслей – и не пытаться изменить сценарий.

– Сколько времени необходимо для того, чтобы избавиться от тревожного состояния?

Острую форму тревожности можно снять за один-два месяца путём выполнения различных психотерапевтических упражнений. Однако следует понимать, что сроки полного преодоления тревожного состояния индивидуальны для каждого человека. Говоря в целом, этим вопросом задаваться бессмысленно, поскольку в противном случае вы будете подгонять себя к определённому сроку и каждый раз расстраиваться из-за того, что «выздоровление» не наступило. Однако вполне возможно, что, если бы вы не расстраивались и не напрягались понапрасну, то тревога покинула вас быстрее.

– Может ли повышенная тревога стать причиной шизофрении?

Не зафиксировано ни одного случая шизофрении, развившегося в результате повышенной тревожности. Шизофрения характеризуется путаными мыслями, странными убеждениями, несвязной речью, галлюцинациями. Шизофрения имеет генетический компонент и не начинается внезапно. Страх того, что вы больны шизофренией, вызван только тревогой, которую необходимо понижать. Это всего лишь страшные мысли, не имеющие ничего общего с реальностью. Чтобы преодолеть страх того, что вы можете стать сумасшедшим, попробуйте ежедневно по двадцать минут в день тихо и медленно повторять себе: «Я схожу с ума». Поначалу ваша тревога усилится, но вскоре вы осознаете, насколько нелепыми являются ваши страхи, и тревога начнёт снижаться.

– Может ли постоянная тревога перерасти в психоз?

Необходимо понимать, что симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые состояния – это невроз, который можно охарактеризовать как совершение действий по избеганию тревоги и страха, что ограничивает жизнь человека. Невроз – это не психическая болезнь, а функциональное, обратимое расстройство, когда организм реагирует на обычные ситуации симптоматикой, которой человек начинает бояться. Из-за невроза человек не может стать пациентом психиатрической лечебницы, поэтому не стоит путать невроз и психоз. Невроз – это всего лишь глупое поведение неглупых людей, умное слово для нытья и своеобразный способ защиты.

– Может ли высокая тревога порождать депрессию?

Повышенная тревожность, зачастую существенно ограничивающая жизнь человека, может порождать депрессивные состояния. Однако хорошая новость состоит в том, что с понижением уровня тревоги депрессивное состояние будет постепенно проходить. Как правило, депрессивные состояния являются следствием тревоги, которую и нужно устранять. Важно понимать, что сами мысли о том, что у вас может быть депрессия, также вызваны тревогой. И это всего лишь мысли, которые никак не отражают реальность.

– После нескольких дней отсутствия тревоги она появляется с новой силой. Это нормально?

Это нормально. Процесс преодоления тревоги волнообразен и состоит из подъёмов и спадов, поэтому не нужно ждать и требовать от себя удачного дня после такого же предыдущего. Запомните, что любые ухудшения временны и не говорят о возвращении тревоги на тот же уровень выраженности. К тому же мозг тревожного человека часто обесценивает имеющиеся достижения, поэтому вспомните, чего вам уже удалось достичь. Более того, рецидивы, напротив, являются показателем того, что вы находитесь на верном пути.

– Многие говорят, что процесс преодоления тревоги часто может сопровождаться откатами? Что это такое?

Ещё раз: тревога никогда не отступает мгновенно. Этот процесс волнообразен: два шага вперёд – один назад. Общая тенденция при правильной работе с тревогой всегда будет позитивной, несмотря на временные спады. И эти спады нельзя назвать откатами, которые могут случиться (а могут и не случиться) только после нескольких месяцев стабильно хорошего самочувствия. Однако даже если откат случился, помните, что это всего лишь старые привычки организма, которые по инерции могут временно возвращаться. В эти моменты вам нужно просто

продолжать работать над собой, словно ничего не случилось. Да и действительно: разве случилось что-то серьёзное?

– Что делать в те моменты, когда тревога вернулась?

Важно помнить, что временные ухудшения нормальны, а причина проблем состоит лишь в повышенной тревожности, которая создаёт симптомы и страхи. В такие моменты стоит чётко понимать, что состояние вскоре снова продолжит улучшаться, что точка «взлёта» будет становиться всё выше, и что возможные будущие рецидивы обязательно сменяются новым прогрессом. Тенденция к улучшению не изменится, если не отчаиваться из-за временных «сбоев».

– Когда я начал избавляться от тревоги, появилось подавленное и депрессивное состояние. Что делать?

С понижением уровня тревоги у вас может возникнуть состояние пустоты и тревога из-за отсутствия тревоги. Это связано с тем, что мозг постепенно избавляется от привычки постоянно тревожиться, но пока ещё не выработал новую привычку спокойствия. Иными словами, если раньше ваша жизнь строилась вокруг постоянной борьбы с тревогой, то когда тревога снижается, вы можете начать тревожиться из-за отсутствия привычного состояния тревоги. Возникает пустота, которую необходимо заполнять постоянными делами, увлечениями, хобби. Говоря иначе, такие состояния тоже важно принимать и продолжать работу над собой.

– Когда я сталкиваюсь с негативной информацией, моя тревога увеличивается. Как избавиться от этого?

Люди, находящиеся в состоянии повышенной тревожности, очень часто проецируют любую негативную информацию на себя. В эти моменты нужно понимать, что причиной таких реакций является только повышенная тревога. Проанализируйте свои мысли. Чего именно вы боитесь? Какова вероятность того, что вы заболеете, умрёте или попадёте в беду только из-за того, что вы услышали об этом по телевизору или от знакомых? Естественно, что, находясь в тревожном состоянии, вы должны полностью исключить чтение медицинских сайтов и посещение тематических форумов о вашей проблеме, поскольку ваши тревожное сознание и богатая фантазия могут раздуть даже обычную медицинскую информацию до уровня катастрофы, не говоря уже о вреде недостоверной информации, которую можно встретить на просторах всемирной паутины. Но даже если вы невольно столкнулись с пугающими сведениями, не стоит переживать: воспринимайте их как способ потренировать свою стрессоустойчивость и возможность лишний раз рационально опровергнуть свои тревожные иррациональные домыслы.

– Как принимать тревогу при езде за рулём, особенно на дальние расстояния? Можно ли в данном случае использовать технику усиления тревоги?

При езде за рулём нужно просто принимать и проживать тревогу. Также крайне полезно находиться в настоящем моменте времени, в моменте «здесь и сейчас», внимательно всматриваясь в объекты и описывая их про себя: «Здесь и сейчас я вижу жёлтый автомобиль», «Здесь и сейчас я вижу прямоугольный рекламный щит», «Здесь и сейчас я вижу пешехода, одетого в яркий летний костюм» и т. д. Но если вы почувствуете, что тревога подступает и усиливается, можно ненадолго прижаться к обочине, сделать несложные физические упражнения, после чего возобновить маршрут.

– Что мне делать с постоянной утренней тревогой?

Утренняя тревога – это вполне обычное явление, которое не будет длиться вечно и которого не следует пугаться. Не заостряйте своё внимание на самочувствии сразу после пробуждения. Примите тревогу и не расстраивайтесь: пусть она будет. Только восприятие тревоги, только отношение к тревоге определяет её длительность. Выполните физические упражнения: даже простые потягивания или зарядка моментально снизят тревогу. Примите контрастный душ и позавтракайте. После утреннего пробуждения не бездельничайте, но и не спешите. При отсутствии планов на утро придумайте 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, не обращая на свою тревогу абсолютно никакого внимания. Равным образом спешка лишь добавляет телесное напряжение, поэтому гораздо эффективнее делать всё спокойно, продумав на день чёткий план действий, чтобы успеть его выполнить.

– Как правильно мотивировать себя выполнять упражнения, если наступает время, когда чувствуешь себя хорошо?

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. Поэтому повышенная тревожность даётся человеку не в качестве наказания, а осуществления выбора – либо сдаться, обвиняя всех вокруг в своей проблеме, либо выйти из неё победителем. Многие люди, победившие тревогу, впоследствии благодарили жизнь за то, что она у них была, ведь в противном случае они так бы и были несчастными.

– Психиатр сказал мне, что я могу раз и навсегда избавиться от своего тревожного состояния, принимая антидепрессанты. Так ли это?

Различные концепции, пропагандирующие лекарственные средства как единственный способ избавления от повышенной тревожности, несостоятельны, ведь тревога – следствие искажённого мышления и неадаптивного поведения. Такие теории 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. Равным образом и бумажка с диагнозом сама по себе не даёт целебного эффекта, как её не прикладывай к разным местам.

– От противотревожных препаратов мне становится только хуже. Можно ли прекратить их принимать?

Противотревожные препараты могут 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, нужно осуществлять под наблюдением опытного и квалифицированного врача-психотерапевта. Иными словами, медикаментозное лечение подбирается индивидуально для каждого случая.

– Можно ли совмещать выполнение практических упражнений и приём лекарственных препаратов?

Можно. Но важно помнить, что многие средства, используемые для искусственного подавления тревоги, ослабляют эффективность поведенческих техник проживания тревоги как главного способа её преодоления.

– Сходил к психотерапевту, но ничего не изменилось. Почему?

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 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 пациента.

– Как отличить хорошего психотерапевта от плохого?

Опытный психотерапевт подводит тревожного человека к мысли о том, что необходимо прожить такую жизнь, ради которой можно и немного пострадать. Но действительно хороших психотерапевтов, к великому сожалению, единицы. Большинство психотерапевтов «проповедают» одно направление психотерапии и «подгоняют» пациента под него, вместо того, чтобы исходить из проблемы клиента. Так 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 существует 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.

– Можно ли полностью избавиться от тревоги?

Полностью избавиться от тревоги невозможно и не нужно. Тревога является неотъемлемым элементом жизни абсолютно всех людей. Однако важно отличать, когда тревога свидетельствует о реальной опасности, а когда попросту врёт. В процессе работы над тревогой, которая мешает повседневной жизни людей, многие попадают в такую ловушку: тревога уже перестала ограничивать их жизнь, но они пытаются полностью её подавить, что порождает напряжение, провоцирующее тревожность.

– Как мне скрыть свою тревогу на людях?

Вам не нужно скрывать свою тревогу, поскольку в этом случае вы начинаете с ней бороться, что лишь усиливает тревогу. Признайте тот факт, что все люди время от времени волнуются и переживают. И в повышенной тревожности нет ничего постыдного. Тревога – это как простуда. А разве за простуду кто-то кого-то осуждает?

– Что делать, когда тревогу становится невыносимой?

Если бы тревогу действительно невозможно было пережить, вы бы сейчас не читали эту книгу. Да, тревога неприятна, но временна. И если не подкармливать её катастрофическими мыслями о будущем, то она уйдёт через несколько минут. Тревога – такое же нервное возбуждение, как и секс, только дискомфортное.

– Как мне перестать волноваться как можно скорее?

Борьба с тревогой и попытки от неё избавиться лишь усиливают её. Обрести спокойствие – значит не избавиться от тревожности, а научиться жить с ней и быть счастливым, несмотря на тревогу. Тогда она постепенно исчезнет.

– Что нужно сделать, чтобы взять под контроль свою тревогу?

Попытки контролирования тревоги неизменно оборачиваются провалом, поскольку контроль лишь усиливает тревожность. Нужно сдаться тревоге и позволить ей делать всё, что она захочет. Только так она будет ослабляться.

– В какой момент можно понять, что я полностью избавился от тревоги?

Как только тревога перестаёт ограничивать вашу жизнь, тем самым управляя ей, вы можете смело полагать, что избавились от власти тревоги. Тревога больше не руководит вами, и вы делаете всё, что вам нужно, несмотря на тревогу. Такое поведение говорит о том, что тревога практически полностью повержена. Вам остаётся лишь принимать её остаточные явления, не обращать никакого внимания на её присутствие и искреннее желать того, чтобы она вернулась. Без тревоги поначалу даже как-то скучно, не правда ли?

– Как проработать страх, что от тревоги невозможно избавиться?

Мысли о том, что тревожное состояние останется с вами навсегда, вызваны тревогой. Рационально опровергайте эти мысли. Помните, что многие люди полностью избавились от тревоги и порождаемых ей симптомов. Это действительно реальный факт. Почему же вы решили, что ваш случай особенный? Есть ли этому доказательства?

– Как проработать страх, что от тревоги невозможно избавиться?

Мысли о том, что тревожное состояние останется с вами навсегда, вызваны тревогой. Рационально опровергайте эти мысли. Помните, что многие люди полностью избавились от тревоги и порождаемых ей симптомов. Это действительно реальный факт. Почему же вы решили, что ваш случай особенный? Есть ли этому доказательства?

– Очень устаю от повседневных дел, хотя тревоги уже нет. Это нормально?

Это вполне нормально. Тревожное состояние и, особенно, попытки постоянной борьбы с ним изматывают организм. И если вы уже научились правильно реагировать на тревогу, то организму нужно какое-то время, чтобы восстановиться. Поэтому просто дайте ему время. Старайтесь особо не перегружать себя физически, но в то же время не сидите на месте. При этом важно помнить, что ощущение усталости часто возникает из-за того, что ваш организм попросту нетренирован, а поэтому так реагирует на любые нагрузки. В этом отношении полезно заниматься физической активностью, раз за разом постепенно увеличивая нагрузки, что будет делать организм более выносливым и стрессоустойчивым.

– Почему во время ПМС сильно увеличивается тревога? Как вести себя в таких случаях?

Многие женщины во время ПМС испытывают плохое настроение и становятся более раздражительными. Это нормально. Если у вас повышенная тревожность, то вы наверняка воспринимаете такие периоды более остро. Однако всё, что нужно делать в это время – это принимать и проживать любые ощущения.

– Я правильно понял, что во время тревоги не следует отвлекать себя, например, домашними делами, а надо просто наблюдать за тревогой?

И да, и нет. Дело в том, что домашними делами заниматься можно и нужно, но не с целью отвлечения от тревоги. Это крайне важный момент. Говоря иначе, вам нужно делать то, что вы запланировали, несмотря на тревогу и вопреки ей. Но все свои дела вы делаете не для того, чтобы отвлечься, а просто потому, что вам необходимо их сделать.

– Когда приходит тревога нужно усиливать ей или давать себе рациональный ответ?

Каждый раз при появлении тревоги нужно выявлять свои мысли и давать на них рациональный ответ. Это позволит вам проверить, насколько ваши тревожные мысли отражают реальность и факты. Однако если тревога очень сильная, вам необходимо требовать от неё «добавки», тем самым усиливая и «раскручивая» её.

– Тревога снизилась, но появилось раздражение. Это нормально?

Это нормально. Вы перестаёте тревожиться, однако симптомы ещё могут присутствовать, поскольку остаётся внутреннее напряжение. Отслеживайте и опровергайте ваши требования, вызывающие гнев.

– Может ли повышенная тревожность негативно повлиять на беременность?

Тревога абсолютно безопасна. Однако лучше избавляться от своей повышенной тревожности до того, как планировать беременность.

– Как мотивировать себя в минуты отчаянья, когда кажется, что я больше не могу это терпеть?

Помните, что отчаяние и тревога не будут длиться вечно. Это лишь временный период. Вспомните, как часто бывало в вашей жизни: ещё вчера вам казалось, что пора вызывать скорую, а сегодня вы чувствуете себя прекрасно. Процесс преодоления тревожности волнообразен,

поэтому «плохие периоды» нужно просто принять. Чем меньше вы будете переживать из них, тем скорее они пройдут.

– Терпеть и принимать тревогу – это одно и то же?

Это не одно и то же. Если вы терпите свою тревогу, значит вы с ней боретесь, т.е. пытаетесь поскорее от неё избавиться. Принять же тревогу – значит просто жить при всех ощущениях, не требуя от себя скорейшего «выздоровления».

– Я часто разговариваю с собой вслух. Я сумасшедший?

Все люди разговаривают с собой вслух наедине. Это нормально.

– Как кофе и алкоголь влияют на уровень тревоги?

Алкоголь – это яд, который является депрессантом. Кофе также может повышать тревогу, однако является полезным напитком. В этом отношении на первых порах лучше отказаться от кофе и тем более от алкоголя. Вполне возможно, что вынужденный отказ от алкоголя впоследствии станет осознанным, что очень хорошо.

– Меня постоянно терзают мысли о предназначении и смысле жизни. Как с этим работать?

Мысли о том, в чём смысл жизни и каково ваше предназначение являются частными спутниками тревожных состояний. Очень часто тревога существенно ограничивает жизнь человека, начинающего избегать каких-либо мест и ситуаций. Из-за этого человек начинает думать, что жизнь проходит зря и что в ней нет никакого смысла. Но такие размышления вызваны тревогой, прорабатывая которую человек возвращается в жизнь, в связи с чем эти вопросы отпадают.

– Что делать с постоянной фоновой тревогой? Она может быть у меня целый день.

Ничего. Просто принимать и не обращать на неё внимания. К тому же тревога не может целый день держаться на одном уровне. Она то усиливается, то ослабевает, но ваше тревожное сознание трактует ваше состояние как стабильно тяжелое и непереносимое. Поэтому перестаньте что-либо делать, чтобы избавиться от своей тревоги.

– Есть ли какие-то главные принципы преодоления тревоги?

Помимо уже описанных техник по работе с тревогой, вам нужно помнить о том, что тревога всегда функционирует по определённым правилам. Напомним их: постоянный поиск угроз, катастрофизация этих опасностей, попытка контролировать внешний и внутренний мир, а также избегание тревожных ситуаций. Чтобы постепенно преодолевать тревогу, нужно постоянно нарушать эти правила, а именно: опираться на факты реальности, оценивать реальные последствия, отпускать ситуацию и искать и проживать тревогу.

– Что делать людям, чьи родные и близкие страдают тревожным состоянием?

Если ваш близкий или родной человек страдает симптоматикой вегетососудистой дистонии, паническими атаками, навязчивыми мыслями и действиями или состоянием постоянной тревожности, вам необходимо правильно оказывать ему поддержку. Не стоит излишне жалеть человека, поскольку в этом случае в его сознании будет закрепляться ложное убеждение в том, что его проблема очень серьёзна. Не следует также ругать человека и обвинять его в том, что он забивает свою голову ерундой, поскольку в этом случае у него будет возникать желание доказать, что ему действительно плохо, что будет обострять его состояние. Помимо этого, крайне важно воздерживаться от обсуждения его симптоматики и страхов. Лучше мягко поддерживать человека, в то же время подталкивая его к проработке избеганий и хвалить за любые достижения. Поймите, что входя в пугающие его ситуации (поездка на автобусе, поход в парикмахерскую или даже просто выход на улицу), он лицом к лицу встречается с нарастающим страхом и симптоматикой, что весьма дискомфортно, но в итоге шаг за шагом ведёт его к «исцелению».

Часть 3. Паника

– Что такое паническая атака?

Паническая атака – это острый приступ всепоглощающего страха, во время которого человеку кажется, что он сейчас умрёт, сойдёт с ума или совершит какое-то неправильное действие, утратив над собой контроль. В момент панической атаки у человека выделяется адреналин, воспринимающийся человеком как опасный, в связи с чем выделяется ещё одна порция адреналина.

– Чем паническая атака отличается от обычного страха?

Страх всегда обусловлен наличием внешней угрозы. А в момент панической атаки место несуществующей внешней угрозы занимает внутренняя опасность, которую создаёт мозг, неправильно реагируя на адреналин. По сути, паническая атака представляет собой страх, направленный внутрь организма, как у куклы с запавшими глазами. При страхе человек испытывает такие же симптомы, что и во время панической атаки, только не пугается их, поэтому паническая атака суть страх страха.

– Откуда берутся панические атаки?

Как и симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки возникают вследствие возросшего уровня вегетативного нервного напряжения, но если при вегетососудистой дистонии человек не пугается симптоматики, то паническая атака происходит из-за её боязни. Иными словами, панические атаки – это более сильная степень вегетативного нервного напряжения.

– Каковы причины панических атак?

Панические атаки – следствие повышенного уровня тревожности, который возрос по причине накопления вегетативного нервного напряжения и истощения вегетативной нервной системы. Общая причина панических атак – длительный стресс, подтачивающий силы организма и повышающий общую тревожность. Причинами панических атак является умственное, физическое и эмоциональное истощение, а также ошибочное восприятие опасности и тревожно-мнительный характер.

– Что происходит во время панической атаки?

Порочный круг паники во время каждого приступа срабатывает одинаковым образом. Какое-то событие порождает тревожные мысли о том, что человеку сейчас станет плохо, в результате чего выделяется адреналин, что приводит к усилению симптоматики. Человек катастрофическим образом интерпретирует последнюю, полагая, что умирает, сходит с ума или теряет контроль. Это ведёт к тому, что выделяется ещё одна порция адреналина и наступает паническая атака.

– Сколько длится паническая атака?

Одна паническая атака длится не более пяти минут, потому как за это время адреналин успевает расщепиться в крови. А если человек продолжает пугать себя тревожными мыслями, то может случиться серия панических атак, которая занимает около 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, ведь любая борьба всегда порождает напряжение.

– Опасны ли панические атаки?

Во время панической атаки происходит мобилизация всех сил организма, что делает организм гораздо более жизнестойким, чем в спокойном состоянии. Поэтому как одна паническая атака, так и их серия абсолютно безопасны для человека и не могут навредить.

– Может ли паническая атака привести к смерти?

Организм не может выбросить столько адреналина, чтобы себя убить.

– Как убирать панические атаки?

Чтобы постепенно убирать панические приступы, необходимо избавляться от ритуалов, совершаемых для «спасения» во время панических атак, входить в пугающие ситуации и места, которые ассоциируются с паникой, и не просить о помощи во время паники.

– Что делать, когда я чувствую, что паническая атака вот-вот случится?

При приближении панической атаки нужно наблюдать за своими тревожными мыслями, принять своё состояние и позволить быть любым эмоциям и ощущениям, гостеприимно приглашая панику в тело и сознание как старого друга.

– Что делать, если паническая атака усиливается?

В момент усиления панической атаки следует требовать ещё больших ощущений, чего паника не может выполнить, поскольку питается только сопротивлением.

– Как вести себя, если паническая атака случилась?

В момент панической атаки нужно удерживать страх как можно дольше, не желая того, чтобы паника поскорее закончилась. Можно превращать дикий ужас и неприятные ощущения в полный восторг, как при катании на американских горках, формируя правильное отношение к адреналину.

– Могут ли панические атаки случаться ночью во сне?

Могут. Ночные панические атаки практически ничем не отличаются от дневных приступов. 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. При засыпании не стоит бояться, что ночью случится паническая атака.

– Что делать, если паника наступает при засыпании?

Довольно часто приступы паники происходят в момент засыпания, что проявляется в ощущении падения или удара током, а также в виде резкого вздрагивания. Чаще всего ночные панические атаки случаются, когда человек заснул в неудобном положении или сильно устал за прошедший день. Необходимо помнить, что такие судороги не нанесут никакого вреда, поэтому нужно принимать все ощущения, которые возникают ночью. Проснувшись среди ночи, желательно оставаться в постели, т.к. подъём выводит из состояния сна.

– Каковы основные принципы преодоления панических атак?

Кратко опишем основные шаги по избавлению от панических состояний. Для начала сформулируйте цель преодоления, которая будет мотивировать вас для совершения дискомфортных действий, которые вам придётся совершать для избавления от панических приступов. Начините входить в избегающие места, которые у вас ассоциируются с паникой, начиная с наименее пугающих мест и постепенно продвигаясь к более пугающим ситуациям. Избавьтесь от ритуальных действий, совершаемых «для спасения» во время панических приступов. Именно эти действия и удерживают ваши панические атаки. Если вам трудно выходить из дома, для начала тренируйтесь ежедневно в одно и то же время на протяжении 30 минут представлять, как вы это делаете, находясь дома. Постепенно представляйте всё более пугающие ситуации до тех пор, пока они больше не будут вызывать сильной тревоги. Доводите свои мысли до катастрофического конца. Затем переходите в реальную жизнь, раз за разом прорабатывая всё более и более тревожные ситуации.

– После панических атак долго не могу сконцентрироваться на чём-либо. Все мысли о тревоге и симптомах. Что делать?

Необходимо принимать и проживать все свои состояния. Смириться с любыми вашим эмоциями, мыслями и чувствами. Дайте им быть. Спокойно наблюдайте за своими тревожными мыслями, понимая, что это – всего лишь мысли, не отражающие реальность. Давайте на каждую тревожную фантазию рациональный ответ, опираясь на позитивный опыт проживания панических атак. Помните, что эти состояния временны и абсолютно безопасны, хоть и неприятны. Занимайтесь своими делами, стараясь не обращать на тревогу никакого внимания.

Но важно делать это не с целью отвлечения от тревоги и паники, а просто потому, что вам нужно делать какие-то дела – убраться дома, сходить в магазин, встретиться с друзьями. Начинайте жить прямо сейчас.

– Как прорабатывать страх поездки в общественном транспорте?

Любые свои страхи, будь то страх общественного транспорта или боязнь поликлиник, необходимо для начала проигрывать в своём воображении, докручивая каждую ситуацию до катастрофического конца. Проигрывайте эти ситуации в мельчайших подробностях. Поэтапно продвигайтесь ко всё более и более пугающим фантазиям, например: вышел из дома, жду автобус на остановке, подъезжает автобус, захожу в него, двери закрываются, автобус трогается и т. д. Вплоть до автокатастрофы и смерти. Концентрируйтесь на каждом образе до тех пор, пока тревога не начнёт ослабевать. А после этого переходите к следующему. Если тревога уже не будет возникать при проигрывании всех – даже самых трагических – фантазий, то пора переходить в «боевые условия», также проживая тревогу на каждом этапе каждой ситуации.

– Что вы можете сказать о панических атаках после курения травки и употребления алкоголя?

Весьма часто спусковым крючком для панических атак является употребление наркотических веществ. Поэтому первое, что вам нужно сделать – это отказаться от них и начать понижать уровень своей тревожности представленными в данной книге техниками.

– Моё мышление, мировоззрение и характер в полном порядке, но внутренний конфликт спровоцировал у меня панические атаки. Как можно убрать внутренний конфликт и устранить повышенную тревогу?

Если бы всё было так просто! Пришёл к психотерапевту, он убрал внутренний конфликт, разрубив гордиев узел всех ваших проблем, и панические атаки исчезли раз и навсегда. Но в действительности всё совсем не так. Именно ваше искажённое мышление и привело вас к проблеме. И панические атаки – всего лишь вершина айсберга. Поэтому чтобы начать путь постепенного преодоления панических атак, вам нужно сначала сформировать новый навык правильного отношения к панике и научиться самостоятельно её проживать. Крайне важно параллельно работать со своим мышлением, которое потворствует возникновению панических приступов. Для этого нужно ежедневно отслеживать и прорабатывать свои искажённые мысли. Следующим шагом будет являться разрешение жизненных проблем, которые могут являться провоцирующим фактором ваших тревожных состояний. Однако поиск внутреннего конфликта как источника всех ваших проблем сродни поиску волшебной таблетки, которой просто не существует. Помните, что причиной панических атак является только ваше искажённое мышление и неадаптивное поведение, над которыми и нужно работать.

Часть 4. Навязчивости

– Что такое навязчивые мысли?

Навязчивые мысли – это непроизвольно возникающие в сознании тягостные мысли, воспринимающиеся человеком как аморальные и неприемлемые. Чаще всего это мысли о сексуальных извращениях, богохульстве, смерти, насилии, страхе болезней, порядке и прочем.

– Что такое навязчивые действия?

Навязчивые действия играют роль ритуалов, которые, как кажется, должны погасить постыдные навязчивые мысли, но в результате лишь усиливают их. Примером навязчивых действий могут служить проверка пульса при беспокойстве за сердце, постоянное мытьё рук при боязни заражения и многие другие.

– Бывают ли навязчивые мысли у «обычных» людей?

Навязчивые мысли на такие же темы случаются абсолютно у всех людей, однако далеко не все люди придают этим мыслям слишком большую значимость, воспринимая их лишь как фоновый шум.

– Каковы причины навязчивых состояний?

Главной причиной навязчивых мыслей и действий, как и в случае с симптомами вегетососудистой дистонии и паническими атаками, является повышенный уровень тревоги. Помимо этого, причиной навязчивых состояний следует назвать автоматическое мышление как следствие привязанности к определённым убеждениям, а также ошибочное отождествление себя со своими мыслями. Ещё одним источником навязчивых состояний является создание человеком идеального образа себя, что выражается в долженствованиях. Также причиной навязчивостей является постоянный контроль, который в действительности является желанием потери этого контроля, т.е. желанием стать самим собой. Контроль утомляет мозг, которому проще сосредоточиться на одной навязчивой мысли, чем постоянно контролировать всё вокруг. Поэтому нужно учиться постепенно отпускать ситуацию, а не пытаться контролировать всё и вся.

– Говорят ли навязчивые мысли о том, что я схожу с ума?

Наличие навязчивых состояний не является поводом считать себя сумасшедшим, т.к. их причина – это адреналин, который таким чудным образом проявляется в утомлённом мозгу. Стоит помнить, что у сумасшедших нет критического мышления.

– Могут ли навязчивые мысли привести к действию или каким-то образом материализоваться?

Тягостные навязчивые мысли, например, о нанесении вреда другим или самому себе, никогда не приводят к действиям. Это всего лишь мысли, а сами по себе мысли нематериальны. Чтобы убедиться в этом, попробуйте силой мысли сдвинуть ручку со стола. Вы также можете ежедневно думать о том, чтобы у вас накачались мышцы, но без конкретных действий мысль никогда не воплотится в жизнь.

– Как мне избавиться от этих неприятных навязчивых мыслей?

Перестаньте верить своим мыслям и отождествлять себя со своим мышлением. Поймите, что всё, что вы думаете о своих навязчивых состояниях, никогда не материализуется. Причиной ваших мучений являются не сами навязчивые мысли или действия, а желание о них не думать, попытка от них отвлечься или избавиться. Но парадокс состоит в том, что, пытаясь запретить и заблокировать навязчивую мысль, вы лишь усиливаете её. Поэтому чтобы не испытывать навязчивых мыслей нужно не избегать их и не отвлекаться от них, а полностью в них погружаться. Безоценочно наблюдайте за ними, проживайте и принимайте их без борьбы. Более того, вам нужно мысленно доводить их до катастрофического конца, представляя себе все самые ужасные сценарии. Например, если вы боитесь нанести вред своему ребёнку, представляйте это в воображении в мельчайших подробностях, будто это происходит на самом деле.

– Как можно преодолеть навязчивые действия?

Отказ от деятельности, в ходе которой человек мог бы приобрести собственный опыт необоснованности навязчивого переживания, ведёт лишь к усилению навязчивых действий. Попытки избежать действий, которые могут показать необоснованность навязчивых мыслей, подпитывают навязчивую мысль. Желание отвлечься от навязчивой мысли или избежать её (например, убрать нож, отойти от окна, не мыть руки) приводит к усилению страха. Поэтому если вас терзает навязчивая мысль зарезать себя, то не следует прятать ножи, а нужно докручивать соответствующую ситуацию в мыслях до катастрофического конца.

– Что мне делать, если я постоянно меряю пульс и давление?

Если у вас возникает очень сильное желание померить пульс или давление, нужно подождать пять минут, и, если желание останется, то обязательно померить.

– Почти все навязчивые мысли прошли, но негативные мысли то и дело проскальзывают. Что мне делать?

Будьте готовы к тому, что навязчивые мысли могут вернуться. Но переживать по этому поводу не стоит. Просто каждый раз, когда они возникают, докручивайте их до катастрофического конца до тех пор, пока вам не станет «тошно».

– Во время прокручивания мысли до катастрофического конца надо ли себя отождествлять с ней? Или надо понимать, что это только кукла с моей внешностью?

Отождествлять себя со своей мыслью не нужно. Это просто мысль. Прокручивая навязчивые мысли до катастрофического конца, вы лишь смотрите фантастический фильм в своём воображении – и не более того.

– Что делать, если навязчивые мысли постоянно генерируются, т.е. к старым прибавляются новые? Как остановить их поток?

Это нормально. Необходимо каждый раз применять уже известную нам технику и работать над снижением уровня тревоги и контроля.

– Каковы главные техники работы с навязчивыми мыслями?

Ещё раз: при каждом появлении навязчивой мысли вы мысленно докручиваете её до катастрофического конца. Позвольте своим мыслям спокойно течь и не пытайтесь их контролировать. Полезно чаще находиться в моменте «здесь и сейчас», концентрируясь не на мыслях, а, например, на окружающих предметах – описывайте их форму, цвет и прочие характеристики. Также можете пропевать свои навязчивые мысли в виде весёлой песенки. Это позволит вам понять, что навязчивости – это просто мысли, вызванные тревогой.

Заключение

В настоящей книге мы рассмотрели наиболее частые вопросы, которые возникают у людей в ходе работы над симптоматикой вегетососудистой дистонии, острыми приступами тревоги и паники, навязчивыми мыслями и действиями. Также были предложены некоторые техники по работе с этими состояниями и упражнения, направленные на снижение уровня тревожности, которая и является центральной причиной вышерассмотренных проблем. Для более глубокого знакомства с природой и путями преодоления тревожных состояний вы можете ознакомиться с другими книгами авторов или пройти онлайн-тренинг «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» в рамках проекта «Система здорового мышления».

Авторы уверены в том, что представленная книга будет крайне полезна для постоянного чтения с целью обнаружения ответов на возникающие у вас вопросы. Особую пользу книга принесёт тем, кто уже знаком с тренингами проекта «Система здорового мышления», т.к. в этом случае вы уже обладаете исчерпывающей информацией о вашей проблеме и можете использовать эту работу в качестве своего рода настольной книги, помогающей вам выявить новые грани и аспекты уже усвоенных знаний. Удачи!