

Александр Викторович Усольцев

**Самопомощь
при панических атаках**



Теория и практика

*Посвящается всем тем, кто пережил
хотя бы одну паническую атаку.*

Дорогой читатель!

Меня зовут Александр Викторович Усольцев, я психолог по тревожным расстройствам и депрессии. Веду прием с 2016 года, и за этот период я накопил значительный опыт в работе с тревожными клиентами, который кристаллизовался в данном пособии.

Идея написать небольшое руководство по самопомощи при панических атаках родилась у меня весной 2018 года. Я изо дня в день рассказывал своим клиентам и подписчикам в Инстаграм ([@usolcevpsy](#)) о том, как не допустить или избавиться от тревожных расстройств. Мне казалось, что я в один из дней потеряю голос, но все равно останутся сотни тысяч нуждающихся людей, которым я так и не смог донести свою мысль:

Панические атаки – это преодолимый и отчасти полезный для жизни симптом: он не оставляет выбора, кроме как расти и меняться в лучшую сторону.

И вот перед Вами уже третья редакция книги о феномене панических атак с практическими рекомендациями для самопомощи. Здесь я излагаю базовые положения о механизмах панических атак и приглашаю вдумчиво пройти путь исцеления от тревоги и страхов.

Желаю успехов, друзья!

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
I. ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА.....	6
Как мы учимся паниковать?.....	7
Как убрать панические атаки?	9
II. СТРУКТУРА ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ.....	11
III. УБИРАЕМ ПРИВЫЧКУ ТРЕВОЖИТЬСЯ	17
IV. СТРАХИ.....	22
Страх симптомов (страх за здоровье)	22
Страх за последствия панической атаки	27
Переходим к практике избавления от страхов.	31
V. ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ УСЛОВНЫЙ РЕФЛЕКС.....	38
Как избавиться от патологического условного рефлекса?.....	40
VI. УЧИМСЯ РЕЛАКСАЦИИ	42
Мышечная релаксация через напряжение мышц (по Джекобсону).....	42
Расслабление через растяжение мышц.	44
Дыхательная техника релаксации.....	47
VII УБЕЖДЕНИЯ О СЕБЕ И ТРЕВОГА	50
VIII. ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56

Введение

Эта книга посвящена людям, которые интересуются темами тревожно-фобических расстройств, неврозов и депрессии. Задача книги – подробно разобрать феномен панических атак и дать рекомендации по снижению тревожности и профилактике панических приступов.

Характерной особенностью книги является то, что она построена в виде практикума. Выполняя задания и отвечая на вопросы, читатель сможет самостоятельно разобраться в причинах своей тревожности и сделать шаги по её снижению.

Я рекомендую читать эту книгу в два подхода. Вначале вы читаете полностью весь текст от начала до конца, не выполняя при этом никаких заданий. При втором прочтении не торопитесь, тщательно изучите теорию и выполните задания каждой отдельно взятой главы.

Работу над заданиями лучше всего проводить в спокойном состоянии, так как вам потребуется ясный ум и внимание. Некоторые задания могут активизировать вашу тревожность и страхи. Поэтому соблюдайте баланс отдыха и активной работы над собой. Не спешите быстро всё сделать, так как это не будет способствовать быстрому снижению тревоги. На внутренние изменения требуется много времени. Позвольте себе никуда не спешить.

Скажу о самом главном: самопомощь в избавлении от неврозов – это весьма непростое занятие. Подавляющее большинство людей добиваются очень скромных результатов, поэтому следует трезво оценивать свои перспективы. Либо вы максимально вовлечены работаете, исследуете, практикуете, размышляете, либо делаете ставку на работу с психотерапевтом или психологом.

Я желаю вам успехов на пути саморазвития!

I. Паническая атака.

Посттравматический синдром роста

(Талеб, 2018)

Для начала давайте разберемся, что же такое паническая атака¹? Это приступ сильной тревоги и страха, который сопровождается неприятными симптомами в теле, такими как учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, дереализация, напряжение, дрожь во всем теле и масса других проявлений (Курпатов А. В, 2007).

Телесные недомогания во время тревожных состояний мы будем называть *симптомами страха в теле*. В клинической практике их насчитывают более 250 разновидностей, что говорит о большом разнообразии телесных реакций на повышенную тревожность и ощущение опасности у человека.

Характерными особенностями состояния паники можно назвать крайне быстрое нарастание и интенсивность эмоций страха и ужаса, что приводит к интенсивным проявлениям симптомов страха в теле. При отсутствии необходимых действий со стороны человека, паническая атака может длиться до нескольких часов, причиняя сильный дискомфорт. Поэтому очень важно *заблаговременно проводить профилактику* наступления панической атаки, чтобы не допускать очередного эпизода паники.

Если вы пережили панический приступ, это вовсе не означает, что у вас невроз² или паническое расстройство³. Большинство людей в течение жизни переживают многочисленные эпизоды сильного страха или даже настоящую панику. И это – нормальная реакция человека на опасные ситуации.

Так как вы читаете эту книгу, вероятно вас беспокоит другое. Регулярные панические атаки, страхи и повышенная тревожность, которая сопровождается неприятными ощущениями в теле. В совокупности всё это снижает субъективное качество жизни, и вы пытаетесь решить проблему своими силами.

¹ Я не буду разделять и уточнять такие понятия, как паника, паническая атака (ПА), паническая реакция, паническое состояние, приступ паники, эпизод паники, панический приступ, приступ страха. При чтении данной книги следует воспринимать их как слова-синонимы к понятию «паническая атака».

² Под неврозом понимается обобщенное название тревожно-фобических расстройств, перечисленных в разделе F международной классификации болезней МКБ-10.

³ F41.0 Паническое расстройство [эпизодическая пароксизмальная тревожность]. Характерной чертой расстройства являются рецидивирующие приступы резко выраженной тревоги (паники), которые не ограничены какой-либо особой ситуацией или комплексом обстоятельств и, следовательно, непредсказуемы. Как и при других тревожных расстройствах, основная симптоматика включает внезапное возникновение сердцебиений, боли за грудиной, ощущение удушья, тошноту и чувство нереальности (деперсонализация или дереализация). Кроме того, как вторичное явление часто присутствует боязнь умереть, потерять контроль над собой или сойти с ума.

Практика показывает, что адекватное восприятие панического приступа, знание механизмов и причин его возникновения позволяет существенно снизить страх симптомов и страх за последствия паники. А систематическая работа над поведением, которое способствует повышению тревоги, полностью решает проблему панических атак.

Как мы учимся паниковать?

Зачем вызывать панику, если она сама приходит? В том то и парадокс: нам кажется, что паника *с нами случается*, но на самом деле *мы её сами запускаем* и в дальнейшем *доводим процесс запуска ПА до автоматизма*.

Мы с вами живем в мире, наполненном различными событиями. И довольно часто мы оцениваем ситуации и события как опасные. Однако наша оценка может отличаться от реальной опасности, которую несет нам ситуация. Именно поэтому при работе с тревожностью важно научиться видеть ситуации максимально объективно, без искажений и предрассудков.

На сеансах психотерапии, посвященных преодолению фобий и страхов, мои клиенты рассказывают, что их изначальные предположения об опасности столкновения со своими страхами не оправдались. Страх, как оказывалось, был неадекватен ситуации, и стремился к нулю при многократном проживании якобы опасной ситуации.

Если мы носим в себе страх, это может говорить о том, что мы находимся в реальной или виртуальной (надуманной) опасности. Таблица, приведенная ниже показывает принцип, по которому можно отличать реальную опасность от вымышленной.

Реальная опасность	Надуманная опасность
Проживание экстремальных ситуаций	Мысли, воспоминания и фантазии об экстремальных ситуациях
Угроза жизни и здоровью со стороны животных и людей	Мысли, воспоминания и фантазии о предполагаемой или пережитой угрозе со стороны животных и людей
Угрозы со стороны естественных природных условий	Мысли, воспоминания и фантазии о предполагаемых или пережитых угрозах со стороны естественных природных условий
Конфликт с посторонним человеком	Ситуация общения с посторонним человеком
ДТП, аварии и т.д.	Передвижение в различных видах транспорта

Если вы подверглись реальной опасности, тогда паника может помочь вам спастись. Бегите без оглядки от хищника или замрите в оцепенении, чтобы он вас не учуял. И тогда возможно у вас будет шанс на спасение. Но когда вам хочется сбежать из магазина, или вы цепенеете от мысли, что нужно ехать по делам, тут уже нужно разбираться со своими иррациональными и надуманными страхами.

Итак, в определенный момент наша нервная система воспринимает ситуацию или событие как нечто опасное. Затем запускается тревожная реакция в виде страха и симптомов страха в теле. Если человек в эти минуты трактует свое состояние как дополнительную угрозу, у него начинается паника, если других, более эффективных методов нет в арсенале.

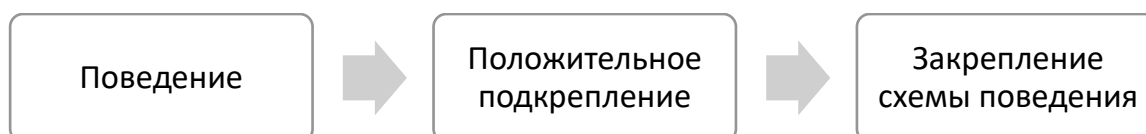
Многokrатно включая паническую реакцию в определенных ситуациях, мы формируем у себя автоматизм. Избавиться от него достаточно трудно, но возможно.

Как показывает практика, панические атаки не проходят сами собой и могут усиливаться с течением времени. Даже после медикаментозного лечения, направленного на симптомы, панические атаки чаще всего возвращаются. Поэтому важно *осознавать причины ПА и то, как мы запускаем и поддерживаем их в себе.*

Любое поведение, в том числе тревожные реакции и вредные привычки, закрепляется внутри нас только при условии: если есть хоть небольшое поощрение такого поведения. В чём же польза паники, спросите вы? А польза в том, что паника в конечном итоге приводит нас к безопасности. Поясню на примерах.

1. Человек воспринимает ситуацию как опасную.
2. Затем он включает тревожную реакцию и уходит от опасности.
3. С тех пор человек пользуется данной стратегией, не смотря на сопутствующий дискомфорт. Главная цель достигнута: он в безопасности.

Схематически это выглядит так:



Таким образом мы сами формируем привычку нашего тела реагировать паникой на «опасные ситуации». Паника и симптомы, которые её сопровождают, мотивируют вас избежать опасности. Когда вы убегаете и обретаеете ощущение безопасности, вы закрепляете в себе панические реакции.

Как убрать панические атаки?

Над чем необходимо работать, чтобы навсегда забыть про ПА:

1. Четко уяснить механику возникновения панического приступа. Это поможет читателю иначе взглянуть на проблему и ощутить *естественность* паники и тревоги.
2. Поменять отношение к стрессовым ситуациям и к симптомам страха в теле на нейтральное и спокойное с помощью специальных практик.
3. Проработать⁴ страх предполагаемых последствий панической атаки.
4. С помощью релаксационных техник избавиться от мышечных зажимов и напряжения в теле.
5. Устранить избегающее поведение⁵, которое препятствует столкнуться со страхом.
6. Провести экспозиционную терапию⁶ для преодоления страхов и ослабления телесных реакций на стрессовые ситуации.
7. Разобраться со способами рационального мышления и восприятия.
8. Проработать глубинные причины панических атак и скрытые выгоды, которые препятствуют полному избавлению от панических атак.

Выглядит внушительно, однако данная работа над собой кажется сложной, так как вы прочитали что нужно проделать, и пока не знаете «как». В последующих главах мы подробно рассмотрим, как на практике проделать путь от панических атак к относительному спокойствию.

Задание 1: Составьте список типичных ситуаций, в которых вы испытываете сильный страх или запускаете паническую реакцию. Какая опасность присутствует в этих ситуациях, виртуальная или реальная?

Задание 2: Составьте список симптомов страха в теле, которые вы испытывали в течение предыдущих двух недель и сгруппируйте их по принадлежности к внутренним органам.

Задание 3: Сформулируйте ваши типичные мысли, которыми вы запускаете паническую реакцию. Задайте себе вопрос: Как я запустил(-а) панику, о чём я подумал(-а)?

⁴ Проработать страх – имеется в виду совершить ряд целенаправленных действий, результатом которых будет отсутствие эмоциональной реакции в виде страха на мысли и фантазии о последствиях проживания панического приступа.

⁵ Избегающее поведение (оно же «охранительное поведение» и «избегание») – это такой вид активности, который подразумевает исключение контакта с объектом страха. Например, отказ от выхода за пределы квартиры, чтобы не допустить приступа страха. Или запрет на мысли, которые вызывают страх и тревогу.

⁶ Экспозиционная терапия – психотерапевтическая техника, позволяющая снизить интенсивность эмоциональной реакции на стрессовый фактор. Данная техника основана на целенаправленном проживании ситуаций, вызывающих страх.

Задание 4: Составьте список видов избегающего (охранительного) поведения, которое вы используете для снижения тревоги и ощущения опасности.

Вопросы к размышлению

1. Как вы понимаете отличие между реальной и виртуальной опасностью?
2. Как вы объясняете себе, почему вы выбрали именно паническую реакцию во время предыдущих эпизодов паники, а не какую-либо другую реакцию? Например, уныние, безразличие, смех или ступор.
3. Чем вам может помочь принятие ответственности за выбор своей эмоциональной реакции на ситуации и симптомы страха в теле?

II. Структура панической атаки

Чтобы понять структуру панической атаки нам необходимо разобрать все концепты (выделим их жирным шрифтом), которые участвуют в этом процессе.

Человек-как-целое-в-среде – это субъект, который содержит в себе определенные внутренние обстоятельства и воспринимает внешний мир таким образом, что регулярно испытывает приступы паники (Kodish & Kodish, 2011).

Внутренние обстоятельства:

Вегетативная нервная система (далее вегетатика) играет ключевую роль в регуляции организма, отвечает за функционирование органов и их систем (Курпатов & Аверьянов, 2013). Вегетатика четко обслуживает нужды организма в соответствии с его потребностями и актуальной ситуацией. Например, когда вы чувствуете опасность, происходит активация организма для борьбы, которая ощущается в теле в виде **симптомов страха в теле**.

Мышечное напряжение четко взаимосвязано с **эмоциональным напряжением**: одно усиливает другое, образуя замкнутый круг.

Тревожность, как один из источников эмоционального напряжения, выражается в склонности человека испытывать страх, тревогу и беспокойство по отношению к малым или по надуманным поводам, без осознанных причин. Тревожность жестко взаимосвязана с содержанием мыслей человека. В когнитивной науке постулируется, что наши мысли определяют эмоции (Бек, 2006), но практика и опыт показывают, что так происходит далеко не всегда. Часто тревожность запускает процесс мышления. Тревога ‘конвертируется’ в тревожные мысли и предположения, причем содержание мыслей часто зависит от личности человека.

Например, женщина в декрете, у которой повышена тревожность, может опасаться за нанесение вреда своему ребенку. Юрист может волноваться о подписях в важных документах, спортсмен волнуется о трагических случайностях во время состязаний и т.д.

Гормоны стресса (адреналин, норадреналин, кортизол и др.) обеспечивают ‘импульс’ для активации организма и борьбы с опасностью. Под их воздействием тело начинает работать в режиме «бей или беги», реже «замри». Мы же трактуем свои ощущения в теле вовсе не как естественные в данной ситуации, а как опасные или даже смертоносные (Бэнсон, 2004).

Эмоциональные реакции на симптомы страха в теле и ситуации обусловлены особенностями нашего **восприятия**, которое строится на основе нашего **мышления** и **прошлого опыта**.

Не забудем и про **избегающее (охранительное) поведение**, которое мы стремимся реализовать, чтобы обезопасить себя, избежать опасности, предупредить её заранее.

Внешние обстоятельства:

Внешняя среда включает в себя объективную реальность за пределами организма человека. Провоцирует тревожную реакцию, так как воспринимается на основе внутренних обстоятельств, описанных выше.

Существует некий ‘универсальный сценарий’ протекания панических приступов. Давайте поэтапно рассмотрим его структуру:

1. Человек-как-целое-в-среде в состоянии готовности к панической атаке.

На входе в состояние паники мы рассматриваем человека со всеми его внутренними и внешними обстоятельствами. Суммарно они являются базой для наступления панической атаки. Человек – это открытая система, которая может меняться и адаптироваться под воздействием внешней и внутренней среды. Именно поэтому информация из этой книги может помочь читателю адаптироваться к проживанию стрессовых ситуаций, не впадая в панику. Предполагаю, что данная книга поможет внести изменения во внутреннюю среду читателя, способствуя адаптации к стрессовым ситуациям.

Определить состояние готовности к панике можно по следующим признакам:

- Человек находится внутри любой ситуации или события и воспринимает их как опасные;
- На основе прошлого жизненного опыта у человека сформировалась повышенная или высокая тревожность;
- Тревожное восприятие события – это типичный, заведомо прогнозируемый способ восприятия;
- Резко негативное отношение к симптомам страха в теле.

Что происходит:

- Человек что-то услышал, увидел, вспомнил, почувствовал в теле и воспринял это, как что-то опасное, в силу своей тревожности;
- В организме выделяются гормоны стресса, запускающие функциональные изменения. Наступает т.н. активация тела для борьбы, бегства или ступора. Это проявляется в виде учащения сердцебиения, повышения артериального давления, дыхание может

стать более частым и поверхностным и т.д. В случае ступора, дыхание перехватывает, появляется слабость и заторможенность реакций.

2. Цикличное наращивание страха и симптомов страха

Если ничего не предпринять, чтобы изменить восприятие событий, то человек переходит на этап развертывания и проживания панической атаки.

Что происходит:

- Появляются первичные ощущения в теле, вызванные реакцией организма на страх, о которых сказано выше;
- Человек воспринимает естественные симптомы страха в теле как предвестник паники, прогнозирует скорое её наступление;
- Тревога усиливается, а выработка адреналина, норадреналина, кортизола и других гормонов продолжается.
- В результате гормонального всплеска все сильнее активизируется организм: учащение сердцебиения, удушье, потливость, дрожь и прочие симптомы усиливаются;
- Указанные процессы происходят в автоматическом режиме достаточно быстро.

Человек уже испытывает сильную тревогу и симптомы, описанные выше. На основании этого, появляются страхи за последствия от переживаемого состояния.

Что происходит:

- Страх смерти (разрыв сердца, инфаркт, инсульт, задохнуться);
- Страх потерять сознание;
- Страх опозориться на людях;
- Страх потерять контроль над собой и сделать непоправимую глупость;
- Страх сойти с ума или показаться сумасшедшим посторонним людям.

Первичный страх наступления ПА суммируется со вторичным страхом последствий ПА. Это и является панической атакой.

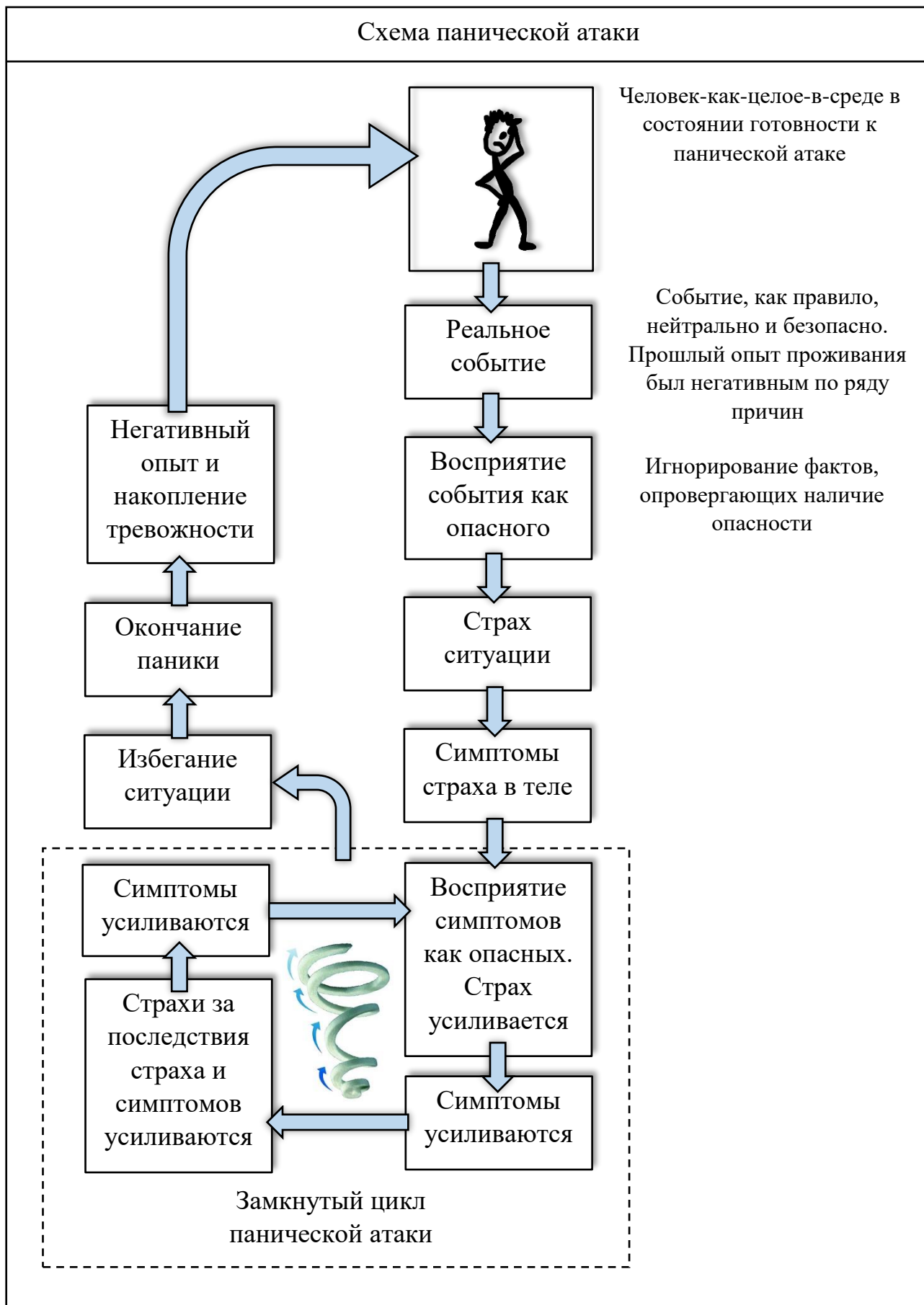


Схема 1. Структура панической атаки

Что происходит:

- Круг замыкается сам на себя (см. схему 1).
- Происходит нарастание страха и симптомов по замкнутому кругу.
- Адекватность восприятия действительности резко снижается. Чтобы снизить эмоциональное напряжение в нервной системе предусмотрены защитные механизмы, которые и помогают выйти из замкнутого круга. Побег из ситуации, потеря сознания, оцепенение и другие реакции помогают человеку выйти из паники.

Таким образом, паническая атака – процесс нарастания страха и симптомов от легких до труднопереносимых, который вызван искаженным восприятием ситуаций и симптомов. В моей практике я постоянно наблюдаю следующие нарушения восприятия у моих клиентов:

- 1) Естественная реакция организма на страх воспринимается человеком как нечто ужасное и ненормальное;
- 2) Симптомы страха в теле воспринимаются вредоносными и опасными для здоровья, что не соответствует реальности. На самом деле, организм проявляет естественную реакцию, и все симптомы безопасны. Только при длительном воздействии тревоги на человека могут появиться психосоматические заболевания, тревожные расстройства и депрессия;
- 3) Человек акцентирует внимание на самом плохом исходе ситуации (катастрофизация, черно-белое восприятие). Такие самосбывающиеся пророчества дают ложные основания полагать, что прогноз изначально был верен. И убежденность в правильности прогнозов с каждой панической атакой возрастает;
- 4) Незнание механизмов панической атаки заставляет человека чувствовать себя беспомощным. Осознание собственного поведения по запуску паники позволяет взять ответственность за приступы на себя и предпринять необходимые меры.

Задание 5: *Чтобы закрепить данную структуру, проведите анализ самого яркого панического приступа. Для этого, напишите комментарии к каждому блоку на схеме 1. О чем вы подумали, что сделали, каков был результат?*

Вопросы к размышлению:

1. Как понимание структуры панической атаки может помочь вам в снижении тревоги?

2. Как определение, на каком вы этапе протекания ПА вы находитесь, может помочь снизить вашу тревогу и страх?
3. Как вы понимаете тот факт, что процессом запуска паники управляет ваше собственное поведение?
4. Как вы могли бы поступить иначе, чтобы не проходить по структуре панической атаки?
5. Как вы можете объяснить возникновение беспокойства и изменений в самочувствии при анализе самого яркого приступа паники?

III. Убираем привычку тревожиться

Тревожные реакции и приступы паники появляются у миллионов людей не случайно. Этому предшествует длительный период, когда человек находится в состоянии стресса, а его вегетативная нервная система (ВНС) вынуждена подстраиваться под регулярные «стрессы и опасности».

Постоянные «вегетативные всплески» от режима активации к режиму торможения и обратно, разбалансируют нормальную работу организма: вегетатика начинает реагировать на стресс более резкими всплесками, чем это необходимо. Так человек приходит к состоянию вегетативной дисфункции, которая может проявляться по двум сценариям (Курпатов & Аверьянов, 2013):

- Симпатический сценарий – когда преобладает возбужденное состояние в стрессовой ситуации (влияние симпатического отдела ВНС). Оно может сопровождаться учащенным дыханием и сердцебиением, пульсацией в висках, болями в мышцах, дрожью в конечностях, частыми позывами в туалет, потливостью и др.
- Парасимпатический сценарий – когда преобладает заторможенное состояние в стрессовой ситуации (влияние парасимпатического отдела ВНС). Тут мы можем наблюдать головокружения, слабость, сонливость, заторможенность реакций и мыслей, запоры, и т.п.
- Бывает так, что оба эти сценария сменяют друг друга, что приводит человека в полное замешательство.

Итак, мы выяснили, что тревожность может привести к вегетативной дисфункции, а затем начинает развиваться тревожное расстройство. Здесь происходит следующее: при ухудшении самочувствия появляется страх за здоровье, что делает стресс еще интенсивней. Далее, как реакция на усиленный стресс, симптомы обостряются еще сильнее. И это, в свою очередь, порождает еще один страх: страх за последствия (сойти с ума, потерять контроль над собой, опозориться на людях и т.д.).

Таким образом формируется некий «порочный круг тревожного расстройства». В таком состоянии человек находится в постоянном страхе за свое здоровье, за последствия от симптомов страха в теле, а также начинает избегать ситуаций, в которых ему чаще всего становилось плохо. Так происходит постепенная изоляция человека с тревожным расстройством.

А с чего все начиналось? С тревожности! Наличие тревожности создает благоприятную почву для тревожных реакций на любую, даже нейтральную, ситуацию. Тревожные люди могут заметить, что, когда один страх побежден, на его место сразу запускается другой страх.

«Я перестала бояться выходить на улицу, но появился страх оставаться дома».

«Когда у меня пропадает боль в одном месте, тут же начинает болеть в другом. И так происходит миграция от шеи, к спине, от спины к груди, от грудного одеда в голову и т.д.».

Работа с повышенной тревожностью – это длительный и трудный процесс, так как она закладывается в течение всей жизни. Но, когда человек преодолевает привычку тревожиться, он исключает возможность появления тревожных расстройств и ПА навсегда. Так что стоит попытаться поработать над своим поведением в направлении избавления от тревоги.

Что такое тревожность? Это состояние, которое запускается на базе объемного стереотипа поведения (привычки тревожиться), который состоит из нескольких типов поведения, действующих заодно (Лихи, 2018):

1. Выискивать опасности и угрозы;
2. Катастрофизировать свои прогнозы будущего;
3. Контролировать ситуации и события;
4. Прячь себя от тревоги, бороться с ней.

Человеку с повышенной тревожностью необходимо осознавать тот факт, что эти четыре типа поведения – *его собственные правила поведения*. Не просто тревожность свалилась на него случайно, а человек сам включил поведение, которое позволило тревожности быть и развиваться с течением лет.

Здесь следует добавить, что привычка тревожиться доведена до автоматизма в результате многократного повторения, поэтому теперь очень легко получается загонять себя в тревожное состояние по любому поводу.

Какие стратегии предлагает современная психотерапия для перестройки правил поведения тревожного человека?

1. Выискивать опасности и угрозы.

Находясь в тревожном состоянии, каждый человек стремится снизить свою тревогу и предупредить возможные угрозы. Для достижения этой цели кажется разумным выработать в себе навык предугадывания опасностей и угроз. Но на практике такой подход превращает человека в тревожно-фобического невротика, заставляя тратить свою жизнь на создание себе стресса.

Современный мир не так опасен, как мы привыкли его воспринимать. Угрозы и опасности есть всегда, но вероятность их наступления чаще всего крайне мала. Проблема тревожного человека заключается в том, что он неверно оценивает вероятность негативных исходов ситуации и ориентируется на чувства, а не на факты. Этот подход в оценивании называют черно-белым

мышлением (Бек, 2006), и он искажает реальность, не дает смотреть на жизнь более объективно.

Новая тактика, которая позволит вам более здраво оценивать ситуации звучит так: **Оценивать ситуации и события реалистично.** Вам придется приложить немало усилий, чтобы перестроить ваш старый способ оценивания. Обычно я рекомендую искусственно создавать временной зазор между вашим восприятием ситуации и реакцией на нее. Используйте паузу для того, чтобы задать себе нужные вопросы:

1. Вся доступную мне информацию я использую сейчас или обращаю внимание только на негатив?
2. Я ориентируюсь на факты или на чувства?
3. Я сейчас воспринимаю реальный мир или меня понесло в потоке воображения?
4. Верно ли я оцениваю вероятность негативного исхода?

Если вы хотите жить спокойнее и воспринимать ситуации и события более адекватно, вам следует научиться учитывать больше, чем только негатив.

2. Катастрофизировать свои прогнозы будущего.

Многие люди замечают, что они относятся к опасностям по принципу «лучше перебдеть, чем недобдеть». Склонность к катастрофизации – это эволюционно оправданная тактика. Действительно, она помогала человечеству выживать на протяжении тысячелетий.

Но жизненная ситуация для человечества изменилась за последние сто лет, а природа человека не успела перестроиться. Поэтому мы продолжаем катастрофизировать по умолчанию. Но мы можем перестроить себя.

Новая тактика по преодолению катастрофизации звучит так: **учитывай реально возможные последствия.**

И действительно, что нам мешает задать себе несколько вопросов, чтобы прийти к пониманию реальных последствий?

1. Что из *реально* возможного может случиться?
2. Смогу ли я это пережить?
3. Как подобные ситуации заканчивались для меня в прошлом?
4. Чем прошлые ситуации отличаются от нынешней ситуации?

Постарайтесь запомнить, когда вы создаете у себя катастрофический исход, скорее всего вы ошибаетесь. Проведите переоценку, и солнышко адекватности выйдет из-за туч катастрофизации.

~~3. Контролировать ситуации и события~~

Постоянный контроль ощущений в теле – это постоянный спутник панических атак. Если вы приучили контролировать самочувствие и живете в тревожном ожидании паники, вам не остается ничего, кроме как **отпустить ситуацию**. Перестаньте контролировать работу вашего тела в моменты страха и тревоги. Оно ДОЛЖНО работать автоматически. Направьте интеллектуальные ресурсы на коррекцию вашего восприятия ситуаций и событий, а не на контроль поведения тела.

Тренируйтесь проживать тревогу и панику без борьбы. Сдавайтесь в самом начале, пусть будет то, что будет. Я рекомендую притворяться мешком с картошкой, который не желает контролировать ничего. Наблюдайте за своими реакциями тела, но не вмешивайтесь сознательно в этот процесс. Всё пройдет гладко без вашего сознательного участия.

Подробно об отпуске ситуации вы прочитаете далее, в разделе об экспозиционной терапии.

~~4. Прятать себя от тревоги, бороться с ней.~~

Борьба с тревогой повышает тревогу, так как это борьба с самим собой, со своей естественной реакцией на ситуации и события. С тревогой бороться бесполезно. Важно осознавать, что тревога появляется внутри нас в результате определенной оценки ситуации, а не самой ситуации.

На основании сказанного выше нам следует **принять тревогу** как безопасную эмоциональную реакцию. После чего продолжить движение по ситуации, которая вызывает тревогу.

Например, если вы замечаете у себя всплеск тревоги и признаки начинающейся паники, можно сказать себе: «Всё в порядке, тревога – уместна. Она меня не остановит, а наоборот мотивирует идти дальше.»

Важно получить опыт стойкого проживания тревоги без бегства и страха. О страхах, которые способны вызывать приступы паники мы поговорим в следующей главе.

***Задание 6.** Вспомните несколько последних приступов паники или эпизодов сильной тревоги. Для каждого случая напишите, каким образом вы реализовывали четыре стандартных стратегии, описанные в этой главе.*

***Задание 7.** Продумайте свое поведение в соответствии с новыми стратегиями для каждой ситуации из задания 6.*

Вопросы для размышления

1. Как вы думаете, как описанные четыре стратегии помогли нашим древним предками выживать в дикой природе?
2. По какой причине старые стратегии выживания устарели?
3. Как вы относитесь к людям, которые уже активно и легко применяют в своей жизни четыре новых стратегии? Какие уязвимости вы видите в таком образе жизни? Какие плюсы дают новые стратегии?
4. Что вы можете предпринять, чтобы пересмотреть свой подход оцениванию ситуаций?

IV. Страхи.

Что делает возможным наступление очередной панической атаки? Конечно же это страхи разного рода, которые мы разделим на две большие категории:

- **Первичные страхи:** страх симптомов (страх за физическое здоровье), страх наступления паники, страх страха;
- **Вторичные страхи:** страх за последствия паники, который может привести к ПА, страх навсегда остаться со своей повышенной тревогой и ПА, страх ситуаций и событий, вызывающих сильную тревогу и ПА.

Когда я писал эту главу, я хотел помочь читателю окончательно убедиться в относительной безопасности состояния паники. Но заранее предупреждаю, что информации о типичных страхах, которую вы прочитаете ниже, вам будет недостаточно. Нужны еще ваши размышления об этих страхах, нужно формирование четкой позиции по каждому страху.

Страх симптомов (страх за здоровье)

Ощущения во время паники достаточно неприятные, поэтому каждый человек после ПА не хочет допустить следующего эпизода паники. Очевидно, что профилактика панических атак с помощью страха – не самый эффективный способ. Это всё равно, что тушить пожар бензином. Панику предотвращают сменой отношения к ней. «Спокойно, нейтрально, положительно» – вот три варианта отношения к панике. Как только Вы начинаете работу над собой, необходимо учиться рационально относиться к своим страхам и не включать их без адекватной на то причины.

Итак, что же именно беспокоит большинство людей, переживших паническую атаку?

- Страх за сердце и сосуды (инфаркт, инсульт, разрыв сердца, тромб и т.п.);
- задохнуться (от гипервентиляции легких или от затрудненного дыхания);
- Страх ослабления здоровья в результате постоянной тревоги и напряжения;
- Страх самой панической атаки;
- Страх страха и тревоги.

Я не являюсь сторонником медикаментозного лечения повышенной тревожности и неклинических форм депрессии, но я – сторонник медицинской

диагностики, которая поможет каждому человеку, страдающему паническими атаками, узнать реальное положение дел в организме.

При тяжелых тревожных-фобических расстройствах и клинической депрессии без грамотно подобранной медикаментозной поддержки не обойтись. В этом случае необходимо обращаться к психиатру или врачу-психотерапевту.

Если вас начали беспокоить симптомы страха в теле, настоятельно рекомендую пройти комплексное медицинское обследование, чтобы исключить органическую природу недомоганий. Когда у вас будут на руках результаты обследований и анализов, половина страхов отпадет сама собой. Если будут обнаружены проблемы со здоровьем, значит нужно лечиться. Если здоровье в норме, но симптомы имеют место быть, значит *причина кроется в эмоциональной сфере*.

Страх за сердце и сосуды

Как Вы могли заметить, во время панического приступа сердце стучит чаще, чем обычно. Этот факт обусловлен наличием адреналина (и др. гормонов стресса) в крови. Учащенный пульс становится отправной точкой страхов за сердце. Но давайте учтем несколько обстоятельств и перестанем так тревожно реагировать на учащенный пульс!

Сердце может биться медленно (во время сна или отдыха), нормально (во время бодрствования) или часто (во время физических и эмоциональных нагрузок, во время опасности и в экстремальных ситуациях). Такова природа сердца: биться так, как ему следует в данной ситуации. Эти процессы полностью контролируются вегетатикой. Поэтому следует отпустить сознательный контроль работы сердца и довериться своему телу.

Учащенный пульс – это реакция тела, способствующая выживанию, преодолению трудностей и победе над опасностью. Если Вы думаете, что организм способен себе навредить, реагируя адекватно на опасность или на нагрузки, значит в ваших предположениях есть неточность.

Учащенный пульс – это нормальная реакция на соответствующие обстоятельства!

Учащенный пульс – безопасен для здоровья и способствует выживанию!

Сердце не изнашивается и не истощивает свой «моторесурс», находясь под действием адреналина, или когда человек переживает приступы паники. Изнашиваться просто не чему! Правда заключается в следующем: сердце, работая под дополнительной нагрузкой, укрепляется и становится только сильнее.

Если у вас по результатам обследований не выявлены патологии тканей сердца и сосудов, значит вероятность образования тромба, инфаркта или инсульта близка к нулю. При здоровом сердце и сосудах никакой приступ паники, даже самый сильный, не может привести к смерти!

При высоком пульсе сердце перекачивает больше крови в минуту, чем в спокойном состоянии. Но «за один присест» сердце качает одинаковую порцию крови как в возбужденном, так и в спокойном состоянии. Дополнительно хочется сказать, что сердце человека способно биться часами в ускоренном ритме без вреда для здоровья.

Страх задохнуться.

Во время паники с нашим дыханием также происходят естественные и безопасные процессы:

- Дыхание учащается (гипервентиляция), тело и мозг обогащаются кислородом, в результате чего может начаться головокружение. Важно понимать, что от гипервентиляции невозможно умереть;
- Вместо гипервентиляции также может возникнуть чувство нехватки воздуха, вызванное т.н. «поверхностным дыханием». Мышцы груди, живота и диафрагма перенапряжены, что мешает вдохнуть или выдохнуть свободно.

Такие ощущения нередко воспринимаются как опасные. Только представьте: сердце колотится, дыхание учащено, а воздуха не хватает. А если трудно дышать при учащенном пульсе? Испугается любой, даже самый смелый человек.

Мышцы сердца
становятся только
здоровее и крепче от
нагрузок!

Паника не приводит к
смерти, что доказано
миллионами людей по
всему миру.

Сердце не может
разорваться при
частом пульсе. Просто
оно работает быстрее.

Когда начинаются ‘проблемы’ в процессах, которые должны происходить автоматически, мы стремимся усилить контроль. Практика показывает: если человек начал сознательно контролировать естественные процессы в теле, то добром это не закончится. Например, контроль походки приводит к дополнительной шаткости; контроль речи к сбивчивой речи; контроль дыхания и глотания – к функциональным нарушениям этих процессов. А страх невозможности контролировать процессы в организме приводит к отказу от естественных для человека вещей: отказ иметь детей, выходить в людные места, выступать публично и т.д.

Контроль процесса дыхания в моменты паники необходимо отключать и сосредотачивать внимание на расслаблении организма. Вопросам релаксации и расслаблению посвящена отдельная глава, где рассмотрен метод восстановления процесса дыхания. Когда ваше дыхание начинает работать автоматически, без контроля, страх задохнуться уходит.

В моменты гипервентиляции или поверхностного дыхания необходимо присесть, расслабиться и выпить воды. Дайте себе 5-10 минут на то, чтобы адреналин выполнил свою работу в вашем теле. Не ждите моментального прекращения активации тела и восстановления ритма дыхания. Обычно процесс торможения занимает минут 5-10, при условии, что вы воспринимаете происходящее достаточно спокойно и нейтрально.

Учащенное дыхание вызывает сухость во рту и головокружение, но это неопасно. От этого не умирают!

Приступы удушья во время приступа паники – это естественная реакция организма на опасность. Удушье предохраняет человека от лишних звуков, помогает затаиться, чтобы не выдать свое местоположение врагу. Но, так как врага нет, разрешите себе дышать как вам дышится. Вам помогут в этом релаксационные техники, о которых мы подробно поговорим в соответствующей главе.

Я не задыхаюсь, этот спазм возник от страха и тревоги и скоро пройдет

Страх потери здоровья в результате постоянной тревоги и напряжения.

Многие мои клиенты беспокоились о том, что тревога якобы подтачивает здоровье и приводит к соматическим болезням. Поэтому я провожу исследование таких предположений, чтобы переубедить человека, с которым работаю.

Тревога – это эмоциональная реакция на события, которая позволяет человеку выживать. Предположение о том, что тревога рано или поздно сведет нас в могилу искажает наше восприятие реальности. Трудно спорить с тем, что тревога способствует появлению симптомов страха в теле. Но, как только вы перестаете испытывать тревогу, симптомы прекращаются, проходят без следа. Как волна, которая омывает берег моря. Накатывает и отходит назад. Так и тревога. Побудет внутри и растает.

Однако стоит заметить, что функциональные нарушения вегетатики при тревожных расстройствах могут причинять серьезный дискомфорт пациентам и снижать качество жизни и уровень функционирования. Данные нарушения не являются необратимыми.

Организм человека так устроен, что он экономит калории. И, так как вегетативные всплески очень энергозатратны, тело стремится прекратить вегетативные бури после снижения тревожности. И после лечения тревожного расстройства и решения проблемы панических атак вегетатика естественным образом приходит в баланс.

Страх очередного эпизода паники.

Часто лишь небольшая возможность повторения панической атаки может привести нас в состояние сильной тревоги. Страх возникает неизбежно, если возводить ПА в ранг катастрофы.

Но давайте взглянем на панические атаки как на естественный процесс. Если есть опасность, если есть страх, значит ПА обязана иметь место в нашей жизни. Так уж мы устроены, с этим фактом остается только смириться. И чтобы прекратить естественные следствия в виде паники нам нужно работать со страхом и убирать его.

Муха улетает при взмахе мухобойки, кошка убегает от собаки. Так почему же человеку нельзя паниковать, когда он возомнил, что умрет или потеряет рассудок?

Панических приступов бояться бесполезно. Так вы только усилите свою тревожность и приблизите панику. Но даже, если паника случится, это не опасно. От ПА не умирают, а «к сожалению» или «к счастью» – вам решать.

Тревога помогает мне
выживать, а не убивает
меня

Паническая атака –
естественна и безопасна
для меня. Страх паники –
это бессмысленно

Страх страха

Когда человек осознает, что в момент страха начинаются симптомы в теле, тогда может появиться страх испытать страх и тревогу. Какие удивительные наслоения бывают внутри человеческой психики! Многоэтажные страхи и многоуровневые абстракции вводят порой человека в бесконечные блуждания.

Дальше человек перестраивает своё поведение и образ жизни, накладывает многочисленные запреты. Например, мы можем запрещать себе думать о чем-либо (когнитивное избегание), совершать мелкие ритуалы для снижения тревоги (компульсии).

Однако, такие действия не принесут победы над страхом страха. Чаще всего такое поведение заканчивается усилением тревоги и развитием зависимости от ритуалов. Более разумной тактикой можно считать проживание моментов тревоги осознанно, исследуя эти состояния. Только так можно получить опыт, доказывающий безопасность тревожных состояний и страха.

Страх не стоит бояться.
Лучше исследовать его и
получить опыт
безопасного проживания
страха

Страх за последствия панической атаки

Страх за последствия паники – это вторичный страх, который мы испытываем, создавая различные негативные предположения об исходе панической атаки. Проблема в том, что мы не хотим проверять правильность наших предположений, а сразу со всей убежденностью верим в них. Ниже приведен стандартный список страхов за последствия от проживания панической атаки:

- Страх смерти («Я сейчас умру, я этого не выдержу»);
- Страх упасть в обморок;
- Страх потерять контроль над собой и сделать что-то глупое, неадекватное или даже ужасное (закричать, ругнуться, опрокинуть или сломать что-либо, побежать прочь из кинозала или из магазина, навредить себе или близким);
- Страх сойти с ума в результате эмоциональной перегрузки.

Как мы уже выяснили в Главе II, любой страх усиливает симптомы страха в теле. Поэтому, разобравшись и со вторичными страхами, вы сможете не просто улучшить свое самочувствие, но и снизить вероятность повторного

возникновения панических приступов. Именно страхи за последствия от симптомов являются завершающим кирпичиком полноценной паники. Начнем по порядку.

Страх смерти от приступа паники

Страх умереть имеет место быть при недостаточной информированности человека. Основываясь на своем опыте и воспоминаниях о симптомах во время паники, очень легко убедить себя в том, что ПА – это смерти подобно. Но давайте взглянем на факты.

Ни один здоровый человек не умер от панической атаки.

- Паника – это адаптивная реакция организма, цель которой – выживание, а не вредительство;
- Симптомы страха в теле созданы крайне неприятными с определенной целью: заставить даже самого ленивого спастись;
- Сердце может работать в разных режимах, и в режиме паники сердцу и сосудам ничего не угрожает. Природой всё было предусмотрено заранее;
- Каждая паническая атака имеет ограниченное время действия, поэтому человека обязательно отпустит это состояние. Нет ни одного человека, который жил бы в состоянии непрекращающейся паники.

Так что примите эти факты, как данность, и это поможет вам снизить страх смерти. На случай угрожающей перегрузки сердечно-сосудистой системы есть дополнительные защитные механизмы, которые не допустят причинения вреда здоровью: это потеря сознания и потеря чувствительности (дереализация и деперсонализация). Потерю чувствительности причисляют к разновидности симптомов страха в теле.

Страх потери сознания

Потеря сознания – это бережный защитный механизм, который отключает функцию сознания человека и позволяет прекратить нарастание страха. При этом человек плавно принимает горизонтальное положение, а не падает со всего размаха «головой об кафель».

Потеря сознания призвана сохранить здоровье и помочь нашему выживанию

Почему мы не огорчаемся, когда теряем сознание в момент засыпания? Примерно то же самое происходит, если мы сами доведем себя до обморока.

Кстати, случаи потери сознания в момент ПА крайне редки, так что опасаться включения этого защитного механизма не стоит.

Как распознать, теряете Вы сознание в данный момент или не теряете? Ответ очень прост: необходимо наличие двух симптомов в теле, без которых потеря сознания невозможна – потемнение в глазах и слабость в ногах. Без этих симптомов (причем одновременно двух!) потеря сознания не происходит.

Разрешите себе не бояться потери сознания, и это с вами не произойдет без сильной надобности.

Страх потерять контроль над собой и сделать что-то ужасное, что будет осуждено людьми

Если вы боитесь потерять контроль над своим поведением, это говорит о том, что вы психически здоровый человек. А психически здоровые люди не становятся ни с того, ни с сего неадекватными. У психически нездорового человека может отсутствовать критика своих поступков, и он может натворить непоправимых дел.

Но к вам, как я полагаю, это не относится. Критика присутствует, вы боитесь, а значит – вы нормальный человек, и можно расслабиться по этому поводу.

Страх потерять контроль
над собой говорит о
моей полной
адекватности

Если страх не отпускает, значит вы сконцентрированы на самом плохом прогнозе ситуации. Предлагаю разобраться, какие еще исходы могут с высокой вероятностью произойти.

Напишите ваш первый вариант на листе бумаги. Затем распишите еще 20 вариантов, причем и плохих, и хороших, и нейтральных. Так вы снизите актуальность первого негативного прогноза.

Если вы прогнозируете вести себя неадекватно в моменты паники, подумайте, как еще вы можете себя повести? Например, позвать на помощь, выйти в другую комнату или сказать окружающим, что вам сегодня не здоровится. Вы думаете, что будете переворачивать столы и издавать истошный крик? Я сомневаюсь. Составьте план действий заранее. Что вы предпримите вместо того, чтобы вести себя неадекватно?

А что скажут люди? Им либо будет абсолютно все равно, либо они подумают, что вам действительно плохо и помогут. Да вы и сами помогли бы приличному человеку, если увидели, что ему стало плохо.

Страх сойти с ума в результате эмоциональной перегрузки во время паники

Вы наверняка видели кинофильмы, где в результате тяжелых потрясений главный герой сходит с ума, или слышали истории о том, как кто-то «двинулся рассудком» или повел себя неадекватно. Такое случается, с этим трудно спорить, но какое это имеет отношение к вам? Такие события происходят в результате совокупности причин, не имеющих никакого отношения к вашей ситуации.

Паническая атака –
это мой способ
адаптации, а не
способ свихнуться

Включая панику, ваша нервная система реагирует таким образом на опасность, пусть даже виртуальную, ненастоящую. Если вы думаете, что это может привести к психиатрическому статусу, то очень ошибаетесь. Паническая атака – это адаптационный механизм, способствующий преодолению опасности! Психиатрия – не про вас!

Подводя итог, можно сказать, что со всеми страхами можно разобраться, достаточно приложить немного умственных усилий. Очевидно, что бояться особо нечего, когда мы в спокойном состоянии. Но когда наступает страх, мышление сужается и рассуждать здраво уже не получается.

Также мы выяснили, что состояние паники – это естественное состояние организма, как, например, состояние сна. Оно практически безвредно для здоровья, но значительно ухудшает субъективное качество жизни. Поэтому настоятельно рекомендую озаботиться избавлением себя от страхов и тревог, которые приводят к паническим атакам.

***Задание 8:** Сделайте карточки с высказываниями для преодоления тех страхов, которые актуальны для вас. Вы можете выписать готовые фразы из этой главы или сформулировать свои. При необходимости доставайте и перечитывайте свои карточки. Как показывает практика, этот метод помогает обрести здравомыслие в моменты сильной тревоги. И пусть ваши тревожные реакции на типичные страхи станут минимальными.*

Вопросы к размышлению.

1. В первом вопросе предлагаю ‘поразмьшлять’ на бессловесном уровне. Понаблюдайте за своей тревогой, не пытайтесь оформить этот опыт

наблюдения в слова. Как вы чувствуете свою тревогу? Как вы чувствуете страх? Как устроены внутри вас тревожные эмоциональные реакции?

2. Что произойдет с вашим страхом, если подменить его любопытством? Поэкспериментируйте на бессловесном уровне подмену эмоции страха на другие эмоции, например, на гнев, интерес, замешательство, воодушевление и т.д.
3. Как ваши страхи связаны с особенностями вашей личности, профессии, воспитания?

Переходим к практике избавления от страхов.

Методы, перечисленные ниже, можно применять как отдельно, так и комплексно. Включая свое мышление, можно существенно продвинуться в преодолении тревожности. Главное включать его в нужном направлении.

Работа по снижению тревожности всегда связана с изменением образа жизни и поведения. Поэтому, без внутреннего сопротивления вам не пройти этот путь. К сопротивлению нужно быть готовым заранее, и воспринимать его как положительный сигнал *«Я на верном пути!»*. Если вам тяжело, напряжение нарастает, хочется всё бросить, значит в данный момент у вас происходят внутренние изменения. Так уж мы устроены, все без исключения. Меняться – тяжело.

Метод 1. «Начать уставать физически»

В моей практике консультирования я заметил четкую взаимосвязь между количеством свободного времени и уровнем тревожности. Чем больше времени вы занимаетесь «ничем», тем сильнее проявляется тревога. Выходные, отпуск, праздники, декретный и больничный отпуска – это самое сложное время для тревожного человека.

В стволе головного мозга есть специальные клетки-плейсмекеры, которые производят потенциал психической энергии. Энергия эта распределяется на различные задачи в нашей нервной системе. У тревожных людей на эмоциональное напряжение выделяется гигантский бюджет психической энергии. Именно поэтому, тревожному человеку не хватает сил на повседневные дела. Вся сила уходит на тревожность и активацию тела для борьбы с опасностями (чаще всего вымышленными, виртуальными).

Чтобы снизить тревогу, старайтесь потратить много физических сил в течение дня. Так вы урежете бюджет, который выделен «на потревожиться» и облегчите тяжесть тревожных состояний. Взяв на себя дополнительные

обязанности, ваш ум будет переключаться с тревожных мыслей на решение реальных задач. Желаю успехов и продуктивных дней!

Метод 2. «Почему я не должен бояться»

Составьте список из десяти или более причин, почему вам стоит перестать бояться того или иного симптома в теле или вашей индивидуально стрессовой ситуации. Следует братья по очереди за каждый страх и приводить максимум логических доводов в пользу того, чтобы *сознательно* перестать бояться.

Например, ситуация, в которой возникает страх за сердце:

1. Сердце у меня здоровое и крепкое, оно способно выдержать любой пульс, даже 200 ударов в минуту.
2. Я проходила обследования, и врачи сказали, что все в порядке.
3. При панике сердце не изнашивается, а становится только сильнее.
4. Мое плохое самочувствие после ПА обусловлено большими затратами сил, которые имеют свойство восстанавливаться. Через короткое время я всегда чувствую восполнение сил.
5. Я переживала панику много раз, и ни разу мне не стало плохо с сердцем.
6. На случай сильной паники, у меня есть защитный механизм – потеря сознания. Потеряв сознание, мой мозг не допустит нагнетания страха и причинения вреда здоровью.
7. На улице мне всегда помогут прохожие или близкие люди.
8. Дома я могу прийти в нормальное состояние, если прилягу, отвлекусь, позвоню близким, изменю свои мысли, перестану нагнетать страх.
9. У меня есть карточки. Я верю в истинность написанного. Чтение карточек мне поможет успокоиться.
10. Мне достаточно осмотреться по сторонам и понять, что мне ничего не угрожает, чтобы успокоиться и предотвратить наступление паники.

Метод 3. Снижение тревожности и интенсивности страхов и фобий с помощью экспозиционной терапии

Метод, предложенный здесь, успешно применяется в психотерапии тревожных расстройств на протяжении последних десятилетий. Были проведены исследования, доказывающие эффективность экспозиционной терапии, что поможет вам смело довериться методике и внедрить её в свою жизнь, рассчитывая на стойкий результат (Лихи, 2018). Значительно сократить период выздоровления вам поможет личная терапия или посещение психотерапевтической группы по преодолению тревожности и страхов.

Экспозиционная терапия может быть полезной при работе со следующими проблемами:

- Повышенная тревожность;
- Тревожные расстройства, такие как паническое расстройство и агорафобия, ипохондрия, социофобия, синдром раздраженного кишечника, генерализованное тревожное расстройство;
- Изолированные фобии (страх высоты, глубины, пауков, змей, аэрофобия и т.п.).

Суть экспозиционной терапии заключается в том, что человек сначала подготавливается психологически, создает мотивацию к преодолению проблемы, а затем снижает чувствительность к травмирующим ситуациям и страхам, проживая эти ситуации сначала в воображении, а затем, будучи подготовленным, и в реальной жизни.

Давайте же разберемся подробнее! Нас ждёт подробный разбор восьми этапов экспозиционной терапии:

1. Четко определить свои страхи;
2. Детально описать своё поведение по избеганию и сглаживанию дискомфорта, вызванного страхами (далее охранительное поведение);
3. Создать мотивацию к изменениям;
4. Выстроить иерархию своих страхов;
5. Оценить рациональность своих страхов;
6. Снижать чувствительность, испытывая страх в воображении;
7. Снижать чувствительность, проживая страх в реальной жизни;
8. Жить дальше, реализуя долгосрочную стратегию по снижению чувствительности к страхам.

1. Четко определить свои страхи

Когда я дал задание моим подписчикам в Инстаграм составить список страхов, многие прислали свои списки. Каково было мое удивление, когда одна девушка прислала список из 50 страхов, которых, наверное, было бы еще больше, но на листок не вмещалось! И это правильный подход. Нужно быть честными с самим собой, и выписывать все свои страхи. Ничего не пропускать. Описываем ситуации, события, явления, ощущения в теле, которых мы на дух не переносим, от чего стремимся уберечь себя.

2. Детально описать своё поведение по избеганию и сглаживанию дискомфорта, вызванного страхами (далее охранительное поведение)

Список страхов готов? Теперь напротив каждого пункта необходимо выписать все ваши действия, которые призваны вас охранять. Это может быть

внешнее поведение (дела, поступки, избегание поступков) или внутреннее (мысли, поиск опасностей и угроз, возведение угроз в катастрофическую степень, желание всё контролировать, быть полностью уверенным в благополучном исходе ситуации).

Например:

Я боюсь ездить в метро.

Охранительное поведение:

- 1) Постоянно ношу с собой воду, конфеты или жвачку;
- 2) Занимаю место у выхода;
- 3) Постоянно контролирую ощущения в теле (первые признаки наступления паники);
- 4) Пытаюсь отвлечься на потребление информации (соцсети, сериал, книга, музыка и т.п.);
- 5) Часто отказываюсь от поездок в метро и выбирая более «безопасный» вид транспорта.
- 6) Думаю в стиле «А что, если...», «А вдруг...», и рисую в воображении ужасные и драматические сцены.

Отнеситесь, пожалуйста, к этому этапу крайне серьезно и педантично. Вам нужно осознать именно ВСЕ виды вашего охранительного поведения, чтобы в последующей работе над собой не допускать его.

3. Создание мотивации к изменениям

Так как экспозиционная терапия подразумевает выход из зоны относительного комфорта, важно четко осознавать, что вам придётся претерпеть и к чему вы в итоге придете. Очень важно, чтобы бонусы после избавления от страхов и фобий перевешивали с лихвой тот дискомфорт, с которым придется столкнуться на этапе терапии. Для выработки у себя мотивации двигаться вперед, заполните табличку из двух колонок. В табличке я приведу пример одного из моих клиентов:

Что я получу после избавления от страха	Чем придется пожертвовать, что вынести
<ol style="list-style-type: none"> 1. Я смогу поехать на море и отдохнуть впервые за пять лет 2. Я смогу кушать все продукты, получать удовольствие от приема пищи 3. Я смогу выходить на прогулки без поддержки и сопровождения кого-либо 4. Я смогу посещать врачей как все люди, без страха и тревоги 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я переживу сильные эмоции и симптомы в теле. Но мне не привыкать 2. Я буду чувствовать себя уставшей и разбитой после встречи со страхами. Но довольной собой 3. Я потрачу много сил и времени, пока мой мозг не перестроится на адекватный способ реагирования на травмирующие ситуации. Поскорее бы!

4. Выстроить иерархию своих страхов

Мы не даром составляли список наших страхов. Давайте разбираться, что для нас более сложно преодолеть, а что полегче.

Необходимо оценить интенсивность каждого страха по 100 бальной шкале. Затем перепишите ваш список страхов от самого простого до самого сильного. Это и будет ваш пошаговый план по снижению тревожности и проработке страхов. Начинать будем с самого простого. Закончив основную работу с одним страхом, переходите к следующему. Алгоритм проработки читайте в пунктах 5, 6 и 7.

5. Оценить рациональность своих страхов

Это один из самых непростых в интеллектуальном плане этапов работы. Человек, погруженный в переживание своего страха, часто не слышит доводов разума, что ситуация не так уж и опасна, что бояться по сути нечего. «Умом я всё понимаю», - говорят, - «А поделать с собой ничего не могу! Страшно – и всё тут!». Как бы там ни было, а оценить рациональность страха придётся.

Я рекомендую письменные практики, в которых вы пишете, почему мне не следует этого бояться. Именно при написании мини сочинения мы способны сконцентрироваться на рациональном мышлении достаточно долго, чтобы прийти к разумным выводам. Если проделывать тоже самое в уме, вы будете прыгать с одной мысли на другую, не задерживаясь на каждой более 10 секунд. Так уж мы устроены. Процесс мышления на внутреннем плане слаб и немошен, с этим нужно считаться и переходить на письменные практики. Отвечайте себе на следующие вопросы касательно страха, который вы в данный момент прорабатываете:

- 1) Каковы эволюционные предпосылки моего страха?
- 2) Почему большинство людей не боятся того, чего я боюсь очень сильно?
- 3) Каковы физиологические механизмы моих неприятных ощущений в теле из-за страха? Опасно ли чувствовать их на самом деле?
- 4) Почему мне следует перестать нагнетать ощущение опасности заранее?
- 5) Какова польза от моего страха, каков вред? Что перевешивает?
- 6) Почему избегание – это плохо для меня? Что будет, когда я перестану избегать?

6. Снизить чувствительность, испытывая страх в воображении

Ну а теперь мы подошли к самому главному! Цель: снизить чувствительность к страху вплоть до безразличия к нему. Для этого вам следует подходами по 10 минут воображать ваши страхи. Десять минут наедине со своим

страхом. Очень важно иметь при себе список охранительного поведения и ни в коем случае не прибегать к нему, *проживая страх в воображении*.

Вооружитесь таймером, бумагой и карандашом. Вам необходимо каждые две минуты (по сигналу таймера) отмечать уровень дискомфорта по 10 бальной шкале. Эти данные нужны для оценки вашего прогресса.

Запись будет выглядеть примерно так:

20 августа. Страх: я впадаю в панику у кассы супермаркета

Уровень дискомфорта: 5, 6, 8, 7, 4. Средний балл 6

Мои ощущения в теле: напряжение в области шеи, потели ладони, пульс участился сильно, во рту пересохло.

Крайне важно проводить экспозицию регулярно и довольно часто. Чем чаще, тем лучше. Идеально 2-3 раза в день по 10 минут. На проработку одного страха в воображении может потребоваться неделя, а может и все три. Всё зависит от того, насколько качественно вы оценили иррациональность своего страха.

Когда вы почувствуете безразличие, отсутствие негативных переживаний и ухудшения самочувствия, это будет значить, что вы справились с заданием. Самое время переходить к следующему пункту.

7. Снижать чувствительность, проживая страх в реальной жизни

Теперь настает этап, когда вам следует практиковаться в реальной жизни. Есть такие ситуации, которые подразумевают активизацию сразу нескольких страхов. Например, чтобы человек с агорафобией, начал выходить в магазин, ему предварительно нужно проработать страхи наступления паники, ожидания в очереди на кассе, страх показаться неадекватным, страх общения с кассиром в состоянии паники и т.д. В общем, экспозиция в реальной жизни требует подготовки в воображении к нескольким травмирующим факторам. Когда вы проделаете этот путь, можно начинать практиковаться в реальной жизни.

Не ждите ощущения полной готовности и уверенности в своих силах. Оно не придёт никогда! Ваша задача вопреки страху и недостаточной готовности начать регулярно проживать реальные жизненные ситуации.

Вооружитесь таймером, бумагой и карандашом. Вам необходимо каждые 10 минут (по сигналу таймера) отмечать уровень дискомфорта по 10 бальной шкале. Эти данные нужны для оценки вашего прогресса. Длительность экспозиции в реальной ситуации должна быть достаточной, чтобы вы могли смело сказать: «Заканчиваю экспозицию, не прибегая к охранительному поведению, так как не

сокращаю время тренировки». Анализируйте ваш прогресс, подсчитывая средний балл в каждом заходе.

В идеале стоит заканчивать очередной заход после обретения чувства безопасности. «Пока я не почувствую себя значительно лучше, я не выйду отсюда!».

8. Жить, реализуя долгосрочную стратегию по снижению чувствительности к страхам

Как показывает практика, люди значительно снижают свою тревожность в индивидуально стрессовых ситуациях, занимаясь по данной методике. Однако, не стоит надеяться, что вы победите свой страх один раз и на всю жизнь. Данный подход позволяет своевременно реагировать на возрождение страха внутри вас. Если вы начинаете замечать, что страх опять возвращается, пусть это будет для вас сигналом, что нужно опять провести экспозицию, для профилактики.

Ориентируясь на длительную перспективу, вы сможете поддерживать вашу тревожность и фобический страх на низком уровне, достаточном для нормальной жизни. Поэтому, не ждите моментальных результатов, запаситесь терпением и мужеством. Всё у вас получится!

***Задание 9.** Заведите дневник, где вы будете фиксировать свои опыты. Заносите в него ваши мысли и результаты работы над собой.*

Вопросы к размышлению

1. Как вы понимаете разницу между знанием о том, как победить тревогу и настоящим практическим опытом преодоления страха?
2. Насколько устойчива ваша мотивация к изменениям перед лицом внутреннего сопротивления и негативных переживаний, вызванных экспозиционной терапией?
3. Как вы оцениваете преимущества письменной практики перед внутренними размышлениями над проблемой без записей?

V. Патологический условный рефлекс

Эта глава предназначена для расширения границ применения экспозиционной терапии, которая идеально подойдет для работы с патологическим условным рефлексом.

После изменения восприятия ситуаций и симптомов наше тело будет продолжать запускать симптомы страха в теле, даже при отсутствии самого этого страха. Причина этому – патологический условный рефлекс (далее ПУР), который успел сформироваться в вашей нервной системе (Курпатов & Аверьянов, 2013).

Эта глава не претендует на исчерпывающую информацию о патологических рефлексах, которые сформированы у людей, страдающих тревожными расстройствами. Информация подготовлена исключительно для практической цели самостоятельного избавления от панических атак. Я постарался максимально доступным языком изложить теорию и практику угашения (редукции) ПУР.

ПУР в рамках панических атак – это комплекс эмоциональных и телесных реакций на ситуацию или событие, закрепленный в нервной системе, который запускается автоматически, что приводит к дезадаптации.

В качестве ситуации или события может быть всё, что человек ранее считал или считает опасным:

- Внутренний стимул – когда мы о чем-то подумали, что-то вспомнили, представили, запланировали, почувствовали в теле определенные ощущения;
- Внешний стимул – когда мы что-то увидели, услышали, т.е. вступили в непосредственный контакт с внешней средой.

В реальной жизни действие ПУР проявляется следующим образом: человек проработал свои страхи и больше не беспокоится о ситуациях и симптомах, которые ранее считал опасными, из-за чего находился в состоянии тревожного расстройства. Но, оказавшись в указанных ситуациях снова, автоматически происходит включение ПУР. Это сопровождается необоснованными эмоциональными реакциями на ситуацию и запуском симптоматики.

Люди, у которых сформирован ПУР, говорят об этом примерно так:

- «Каждый раз, когда я захожу в транспорт или в метро, у меня учащается пульс, хотя умом я понимаю, что я в безопасности»;
- «Я не контролирую мое тело: оно выкидывает фокусы в общественных местах, даже когда я просто представляю их в моем воображении»;

- «Когда я просто прохожу около места, где меня много раз накрывала паническая атака, я чувствую, как выделяется адреналин. Но ведь я уже не страдаю ПА больше года!».

Лозунг ПУР гласит: «Восприятие поменяли, а симптомы, хоть и меньшей интенсивности, но продолжают возникать».

Давайте разберемся, по какой логике формируется и поддерживается ПУР.

- Есть нервная система, которая работает на базе нашего головного мозга. Она, помимо прочих дел, 'стоит на страже нашей безопасности'. отслеживает все угрозы, которые «отовсюду подстерегают человека» и предпринимает необходимые меры. Единственным критерием оценки правильности принятых мер является обеспечение безопасности.



- В один из дней наша нервная система восприняла ситуацию как опасную (чаще всего ошибочно) и приняла решение запустить либо активацию организма, либо его торможение, как ответ на опасность.



- Телесная реакция заставляет человека двигаться к преодолению опасности методом избегания, борьбы или замирания. Так или иначе человек обретает безопасность, а последствия, которых он боится, не наступают.



- В этот момент нервная система оценивает результат своего труда: опасность миновала, организм цел, результат наступил очень быстро. Далее принимается решение и впредь запускать реакцию с симптомами в данной или похожей ситуации. А избегание «опасных» ситуаций, думает мозг, это еще более выгодная стратегия!



- Далее, проживая раз за разом «опасные ситуации» в сопровождении симптомов и непременно получая избавление от опасности, в мозгу формируется ПУР по запуску симптомов (активация или торможение). Теперь панические атаки или торможение нервной системы запускаются «с пол-оборота».



Таким образом ПУР – это многократно проигранный и хорошо отрепетированный сценарий по запуску симптомов в теле, который поддерживается некоторое время даже после проработки страхов и запрета на избегающее поведение.

Как избавиться от патологического условного рефлекса?

К данному этапу следует приступать только после тщательной проработки всех страхов и опасений, которые и послужили выработке ПУР.

Заручившись чувством безопасности и уверенности в своем здоровье, а также понимая механизм функционирования ПУР, следует начать практиковать выход в реальные ситуации. Проработка ПУР может проводиться одновременно с экспозиционной терапией страха.

Эмоциональные реакции и симптоматика будут проявляться еще некоторое время, но с течением времени ПУР будет угасать, освобождая место адекватным эмоциям и хорошему самочувствию.

При возникновении симптомов необходимо научиться воспринимать их следующим образом:

1. Любой рефлекс или стереотип поведения неуклонно угасает при отсутствии положительного подкрепления (в нашем случае это избегание). Если Вы прекратите всяческие попытки избегать ситуаций и симптомов, которых Вы боялись раньше, а вместо этого начнете стремиться к ним, подкрепление ПУР станет невозможным.
2. ПУР – это отголосок повышенной тревожности, который закономерно прекратит свое действие, если проявить терпение и принять все его проявления нейтрально и спокойно.
3. Чтобы подкрепить свои попытки редуцировать ПУР, ставьте себе баллы за каждый выход в «некогда опасную» ситуацию. Например, 1 балл – продолжаю бояться, чувствую себя плохо; 4 балла – немного боюсь и чувствую себя неважно; 8 баллов – не боюсь, но небольшие симптомы есть; 10 – не боюсь и чувствую себя хорошо. Когда наберете 100 баллов обязательно поблагодарите себя за старания чем-нибудь приятным. Это ваш результат!

В один из дней вы поймаете себя на мысли, что теперь тревожное расстройство, панические атаки и условный патологический рефлекс позади, и теперь самое время заняться профилактикой рецидивов. Но об этом мы поговорим в следующей главе.

***Задание 10.** Проведите редукцию ПУР, используя алгоритм экспозиционной терапии.*

Вопросы к размышлению

1. Как вы понимаете, в чем отличие патологического условного рефлекса от других условных рефлексов вашего организма?

2. Как вы понимаете, что в работе с ПУР вы добились положительных сдвигов?
3. Насколько сильно вас демотивирует внутреннее сопротивление изменениям? Как вы можете облегчить свои переживания, не прибегая к избегающему поведению?

VI. Учимся релаксации

Данная глава адресована в первую очередь людям, страдающим тревожными расстройствами, но будет полезна также и тем, кто проживает стрессовый этап своей жизни.

Испытывать мышечное напряжение – это нормально. Хроническое напряжение в мышцах есть у каждого человека, и это существенно снижает качество жизни, усиливает тревогу, раздражительность, негативно влияет на сон, приводит к постепенному истощению сил (Курпатов & Аверьянов, 2013).

О влиянии мышечного напряжения на здоровье написано много книг и статей. Остеохондроз, судороги, и даже ранние морщины возникают отчасти из-за излишнего мышечного напряжения.

Релаксационные мероприятия и техники, напротив, существенно улучшают качество жизни людей. Доказано, что после релаксации улучшается сон, работоспособность, повышается настроение. При отсутствии мышечных блоков и зажимов повышается качество отдыха.

Необходимо понимать, что стресс и наши эмоциональные реакции на него отзываются в теле мышечным напряжением, которое, в свою очередь, усиливает этот стресс и эмоциональное напряжение. *Очередной порочный круг!*

Целью релаксационных техник, которые мы рассмотрим ниже, является не только приведение тела в расслабленное состояние, но и формирование «мышечной памяти» на состояние расслабления. После формирования такой памяти вы сможете легко отслеживать мышечные зажимы в теле, так как вы будете точно знать, какие ощущения в теле должны быть в состоянии расслабления.

Если у вас есть противопоказания к физическим нагрузкам по состоянию здоровья, следует воздержаться от релаксационных техник, описанных в этой главе.

Мышечная релаксация через напряжение мышц (по Джекобсону)

Данное упражнение было разработано для самостоятельного избавления от избыточного мышечного напряжения. Когда мы создаем в мышце сильное, но кратковременное напряжение, на смену ему приходит полное расслабление. При этом высвобождаются все мышечные зажимы и блоки, которые образовались в данной области тела. Обязательно при выполнении данного упражнения следует формировать «мышечную память» на состояние расслабленности. Это поможет вам легко распознавать мышечное напряжение и не допускать его в будущем.

Инструкция. В положении сидя создавайте максимальное напряжение поочередно в каждой анатомической области (см таблицу 1.). Сосчитав до семи, Вам следует расслабиться. Отдыхая, концентрируйтесь на ощущениях в теле, чтобы хорошенько запоминать ощущение расслабленности. Вам необходимо проделать данный алгоритм со всеми областями тела, приведенными в таблице 1.

Если напряжение не уходит из какой-либо области после первого подхода, следует повторять упражнение именно на эту группу мышц до наступления релаксационного эффекта.

Если вы всё сделали правильно, то почувствуете легкость в теле и желание откинуться назад. Часто появляется желание сделать глубокий, спонтанный выдох.

Чтобы успешно освоить это упражнение и сформировать «мышечную память» на состояние расслабления, лучше всего упражняться пять дней подряд, выполняя по пять подходов пять раз в день. Этого будет вполне достаточно для того, чтобы снять мышечные блоки и улучшить свое эмоциональное состояние.

№	Анатомическая область	Положение тела и инструкция
1	Кисти	Сожмите пальцы в кулак, большой палец сверху
2	Предплечья	Согните кисти в лучезапястном суставе
3	Плечи и надплечья	Разведите руки в стороны по одной линии, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты
4	Лопатки	Сведите лопатки вместе и из этого положения опустите их вниз
5	Лицо	Нахмурьте брови, глаза зажмурьте и сведите к центру, наморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны
6	Шея	Пытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представляйте противодействие. Ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие
7	Пресс	Втяните живот, сделайте его плоским
8	Ягодицы	Сядьте на жесткую поверхность одними ягодицами, так, чтобы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах
9	Промежность	Одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните в себя промежность
10	Бедра	Из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом
11	Голени	Подайте стопы на себя и чуть-чуть к центру
12	Стопы	Согните пальцы стоп

Таблица 1. Мышечная релаксация по Джекобсону

Для самоконтроля рекомендуется вносить количество подходов в специальную табличку, приведенную ниже:

Число\Время	9:00	12:00	15:00	18:00	21:00
8.03					
9.03					
10.03					
11.03					
12.03					

После пятидневной выработки навыка мышечной релаксации по Джекобсону остаётся выполнять несколько рекомендаций в течение последующего времени:

- Время от времени отслеживайте мышечное напряжение в своем теле для того, чтобы лучше разобраться, в каких именно ситуациях оно возникает. Повышение уровня осознания может пойти на пользу.
- В будущем, замечая у себя неблагополучие в виде излишнего мышечного напряжения, принимайте своевременные меры по снижению напряжения. Это может быть комплексная релаксация или точно, на зажатые области.
 - Было бы замечательно, если бы вы ввели в свою жизнь различные активности, которые способствуют расслаблению, такие как самомассаж, ЛФК, гимнастика, плавание и т.п.

Расслабление через растяжение мышц.

Помимо основного метода снятия мышечного напряжения через напряжение, есть еще альтернативный способ. Это релаксация через растяжение мышц. Этот комплекс упражнений не требует от нас вовлеченности в течение всего дня, занимая всего 40-50 минут в день. Прекрасная альтернатива листанию ленты в соцсетях, не так ли?

Повторю необходимое вступление, написанное в начале главы. Не пропускайте его, перечитайте еще раз. Это очень важно!

Испытывать мышечное напряжение – это нормально. Хроническое напряжение в мышцах есть у каждого человека, и оно существенно снижает качество жизни, усиливает тревогу, раздражительность, негативно влияет на сон, приводит к постепенному истощению сил. О влиянии мышечного напряжения на здоровье написано много книг и статей. Остеохондроз, различные невралгии, судороги, и даже ранние морщины – все из-за мышечного напряжения.

Релаксационные мероприятия и техники, напротив, существенно улучшают качество жизни людей. Доказано, что после релаксации улучшается сон, работоспособность, повышается настроение. При отсутствии мышечных блоков и зажимов вырастает качество отдыха.

Необходимо понимать, что стресс и эмоциональное напряжение отзывается в теле мышечным напряжением, которое в свою очередь усиливает этот стресс и эмоциональное напряжение. Очередной порочный круг!

Целью релаксационных техник, которые мы с Вами рассмотрим чуть ниже, является не только приведение тела в расслабленное состояние, но и формирование мышечной памяти на состояние расслабления. После формирования такой памяти Вы сможете легко отслеживать мышечные зажимы в теле, так как Вы будете точно знать, каким должно быть тело в расслабленном состоянии.

Инструкция. Примите положение лежа на коврике для йоги. Ориентируясь на таблицу 2, выполняйте каждое упражнение от 5 до 10 раз. Весь комплекс упражнений следует выполнять один раз в день в течение 40-50 минут.

Выполняя упражнение одно за другим следует максимально концентрировать свое внимание на ощущениях. Только растяжение и расслабление, ничего больше. Перед началом упражнения рекомендуется поставить телефон на беззвучный режим и не отвлекаться ни на что.

№	Положение тела	Выполняемое действие
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Кисти сжать, стопы на себя; кисти раскрыть, стопы от себя; повторить
2	Лежа на спине, руки вверх (относительно головы)	Потянуть пальцы рук вверх, пятки — вниз, расслабиться; повторить
3	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Прогиб в шее (точки опоры: затылок, плечи); прогнуться, расслабиться; повторить
4	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Прогиб в шейно-грудном отделе (точки опоры: затылок и поясница); прогнуться, расслабиться; повторить
5	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Прогиб в грудном и поясничном отделах (точки опоры: плечи и таз); прогнуться, расслабиться; повторить
6	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Прогиб в шейно-грудном и поясничном отделах (точки опоры: затылок и таз); прогнуться, расслабиться; повторить
7	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Прогиб в поясничном отделе: прижать поясницу к полу, поднимая с небольшой амплитудой таз вперед и вверх; потянуть, расслабиться; повторить
8	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Прогиб в грудном и поясничном отделах с участием ног (точки опоры: плечи и пятки); прогнуться, расслабиться; повторить

№	Положение тела	Выполняемое действие
9	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Прогиб во всех отделах позвоночника с участием ног (точки опоры: затылок и пятки); прогнуться, расслабиться; повторить
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в упоре на стопы	Потянуть таз вперед, при этом бедра и живот неподвижны, поясница соприкасается с поверхностью пола; потянуть, расслабиться; повторить
11	Лежа на спине, руки вверх, ноги расставлены и согнуты в упоре на стопы	Достать правым коленом левую пятку, потянуться, расслабиться, вернуться в изначальное положение; достать левым коленом правую пятку, потянуться, расслабиться, вернуться в изначальное положение; повторить
12	Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы	Положить ноги вправо, голову влево, потянуть, расслабиться, вернуться в изначальное положение; положить ноги влево, голову вправо, потянуться, расслабиться, вернуть в изначальное положение; повторить
13	Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы	Ноги развести в стороны, потянуть, расслабиться; повторить
14	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Потянуть вниз правую пятку, левую — вверх; потянуть вниз левую пятку, правую — вверх; повторить в быстром темпе, фиксируясь на движениях таза
15	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы	Высоко поднять таз, выгибаясь в поясничном отделе, поднять прямую правую ногу (на уровень левого бедра), потянуть пятку, вернуть в исходное положение, расслабиться; высоко поднять таз, выгибаясь в поясничном отделе, поднять прямую левую ногу (на уровень правого бедра), потянуть пятку, вернуть в исходное положение, расслабиться; повторить
16	Лежа на левом боку, руки пол головой, голова, таз и пятки по одной линии	Поднять правую ногу на 35 см от пола, достать до нее левой ногой, вернуться в исходное положение, расслабиться; повторить
17	Лежа на левом боку, руки под головой, голова, таз и пятки по одной линии	Подтянуть согнутые ноги к животу, вернуться в исходное положение, расслабиться; повторить
18	Лежа на правом боку, руки под головой, голова, таз и пятки по одной линии	Поднять левую ногу на 35 см от пола, достать до нее правой ногой, вернуться в исходное положение, расслабиться; повторить
19	Лежа на правом боку, руки под головой, голова, таз и пятки по одной линии	Подтянуть согнутые ноги к животу, вернуться в исходное положение, расслабиться; повторить

№	Положение тела	Выполняемое действие
20	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять прямые ноги на 40 см от пола, перекрестные движения в горизонтальном положении («ножницы»), в среднем темпе
21	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять согнутые ноги на 45 см от пола, круговые движения («велосипед») по часовой и против часовой стрелки, в среднем темпе
22	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять прямые ноги на 40 см от пола, потянуться руками к ногам, оторвавшись туловищем от пола, руки параллельно ногам, задержать положение на 3 секунды, вернуться в исходное положение, расслабиться; повторить
23	Лежа на спине, руки вдоль туловища (упражнение «Волна»)	Прогнуться в шейном отделе (точки опоры: затылок и плечи), потянуться, расслабиться; прогнуться в шейно-грудном отделе (точки опоры: затылок и поясница), потянуться, расслабиться; прогнуться в грудном и поясничном отделах (точки опоры: плечи и таз), потянуться, расслабиться; прогнуться в шейно-грудном и поясничном отделах (точки опоры: затылок и таз), потянуться, расслабиться; прогнуться в поясничном отделе, прижав поясницу к полу и подняв таз вперед и вверх с небольшой амплитудой, потянуться, расслабиться; прогнуться в грудном и поясничном отделах с участием ног (точки опоры: плечи и пятки), потянуться, расслабиться
24	Коленно-локтевое положение, спина выгнута вверх, центр тяжести перенесен на голени, руки вытянуты вперед (упражнение «Под забор»)	Медленно, движением вперед, перенести центр тяжести с голени на руки, прогибаясь корпусом, начиная с шейного отдела к грудному и поясничному, выйти в положение «на четвереньки», вернуться в исходное положение, расслабиться; повторить

Таблица 2. Комплекс упражнений для расслабления мышц через их растяжение

Дыхательная техника релаксации

Дыхательные практики будут полезны не только людям, страдающим тревожными расстройствами, но и всем тем, у кого имеются различные проблемы с дыханием, такие как:

- Чувство нехватки воздуха, одышка или удушье психогенного характера;
- Поверхностное дыхание;
- Гипервентиляционный синдром;
- Зацикленность на контроле дыхания;
- Спонтанные вздохи, выдохи и другие неприятные симптомы, вызванные стрессом и тревожностью.

Различные нарушения дыхания есть у каждого человека, и они существенно снижают качество жизни, усиливают тревогу, раздражительность, негативно влияют на сон, приводят к постепенному истощению сил.

Когда наше дыхание приобретает естественность и спонтанность, это существенно улучшает качество жизни. Доказано, что после проведения дыхательных релаксационных техник улучшается сон, работоспособность, повышается настроение.

Необходимо понимать, что стресс и эмоциональное напряжение негативно влияют на качество дыхания, а это, в свою очередь, усиливает стресс и эмоциональное напряжение. Мы вновь говорим *об очередном порочном круге!*

Инструкция. Цель данного упражнения сделать Ваше дыхание естественным и спонтанным. Только систематические занятия позволят достичь цели. Для начала устраняется излишнее мышечное напряжение, которое препятствует ключичному, грудному и диафрагмальному дыханию (см. инструкцию ниже). Далее следует «раздышаться», после чего уже можно приступать к самим упражнениям на дыхание. Но обо всем по порядку:

1. Используйте описанную выше технику «расслабление через растяжение» для высвобождения излишнего мышечного напряжения в челюсти, верхнем плечевом поясе, а также в мышцах спины и брюшного пресса.
Чтобы расслабить диафрагму выполняется дополнительное упражнение. Исходное положение: ноги на ширине плеч немного согнуты в коленях; носки стоп направлены немного вовнутрь; сжатые кулаки упираются чуть ниже поясницы (верх ягодиц); локти при этом отведены назад.
Далее следует сделать основное движение: медленно сделайте прогиб в пояснице, подавая таз вперед и запрокидывая голову назад. Следует стремиться к чувству натяжения передней и задней частей тела. После 10-15 секунд вернитесь в начальное положение. В результате правильного выполнения упражнения появится желание сделать спонтанный глубокий выдох.
2. Что такое «раздышаться»? Это важный этап подготовки к самим дыхательным упражнениям – максимальный выдох, после которого делается максимально глубокий вдох. Инструкция такова: максимально глубоко вдохните, используя все те мышцы, которые расслабляли на первом этапе (межреберные мышцы, мускулатура верхнего плечевого пояса и мышцы пресса); затем сделайте глубокий (самый полный) выдох с дополнительным «довыдыханием» оставшегося воздуха в 2-3 приема. Таким образом вы включаете в работу всю дыхательную

мускулатуру, что существенно облегчает последующее дыхание во время основного упражнения.

3. Упражнение «Дыхание на 10 счетов». Исходное положение: сидя на стуле с прямой спиной. Дышите спокойно и подсчитывайте вдохи и выдохи: 1 – вдох, 2 – выдох, 3 – вдох, и так до 10. Дыхание должно быть цепным, то есть без пауз между вдохами и выдохами, дышите ровно и спокойно ртом. При этом необходимо (!) концентрировать свое внимание на (1) подсчете вдохов и выдохов, (2) движениях груди и живота и (3) ощущении воздуха, которым вы дышите (как он движется по дыхательным путям). Следует выполнять 3-4 подхода, делая небольшие перерывы.

Чтобы выработалась мышечная память на естественное дыхание следует заниматься в течение пяти дней, выполняя данный комплекс упражнений пять раз в день. После пятидневной практики выполняйте данное упражнение при необходимости.

Фиксируйте в ячейках таблицы количество подходов. Это поможет вам проконтролировать себя на этапе пятидневной работы над дыханием.

Число\Время	9:15	12:15	15:15	18:15	21:15
8.03					
9.03					
10.03					
11.03					
12.03					

Желаю Вам успехов в расслаблении!

VII Убеждения о себе и тревога

Наши базовые представления о себе формируются с самого детства на основе того, как на нас реагировали значимые взрослые (Бек, 2006). Параллельно с позитивными представлениями о себе, как о человеке красивом, нужном, умном и др., могут формироваться и негативные убеждения. Это могут быть представления о себе, как о слабом, никчемном или как о ненужном, недостойном любви и принятия.

С наступлением стрессовых ситуаций негативные убеждения активизируются, что приводит к формированию промежуточных убеждений. К ним относятся *отношение, предположения и правила*. И во взрослой жизни мы продолжаем пользоваться этими убеждениями, что может приводить к появлению тревожности. Приведу пример:

Девочка воспитывалась в семье, где были авторитарные родители, которые часто критиковали ее поведение, не придавали значение успехам девочки, а за оплошность наказывали. В результате такого воспитания девочка сформировала представление о себе как о человеке неспособном и глупом.

Глубинное убеждение: я неспособная и глупая

Промежуточные убеждения:

Отношение: неспособной и глупой быть ужасно и недопустимо.

Предположения:

- Позитивное: если я буду упорно трудиться и стремиться к полному контролю моей жизни, я перестану чувствовать себя глупой и никчемной.
- Негативное: если на секунду расслаблюсь в этой жизни, мне не видать успеха.

Правила: Я должна все держать под контролем (беспокоиться и тревожиться). Я всегда должна добиваться максимума в своих делах. Я никогда не покажу свою слабость другим людям, особенно близким.

С такими глубинным убеждением погрузиться в тревогу очень просто. Теперь не трудно представить, каким образом будет реагировать наша героиня на ситуацию, когда ее вегетатика начнет «выкидывать фокусы» в ответ на постоянную тревожность: страхом потери контроля над ситуацией.

Работа с глубинными убеждениями — это длительный процесс, который возможно эффективно организовать только в рамках психотерапии. Если вы

озадачились этим вопросом и хотите самостоятельно поработать над собой, тогда у меня есть несколько рекомендаций:

1. Определите свои негативные глубинные убеждения, задав себе вопрос касательно стрессовой ситуации: **«Если я действительно [тревожусь, боюсь, не справляюсь], то, что эта ситуация говорит обо мне как о человеке?»** Ответ на этот вопрос и есть ваше глубинное убеждение о себе.
2. Запишите свои промежуточные убеждения, согласно приведенному выше примеру.
3. Глубинные и промежуточные убеждения (негативные) – это только идеи, которым мы следуем, создавая предпосылки для тревожности. Но эти идеи можно менять и начать жить с позиции новых убеждений.
4. Стоит развивать в себе убеждения, которые имеют нейтральный или положительный характер. Например, я самостоятельный, взрослый, сильный, способный, уверенный в себе, достойный дарить и принимать в ответ любовь, достойный принятия и уважения.
5. Выпишите одно самое подходящее убеждение на карточку и носите ее с собой. Тренируйтесь строить восприятие ситуаций с позиции нового убеждения. Со временем новое поведение оформится в полезную привычку, а новое убеждение о себе войдет в силу и станет позитивно влиять на вашу жизнь.

Подводя итог данной главе, хочется сказать, что привычка тревожиться формируется на базе глубинных и промежуточных убеждений. Изменить себя не так-то просто, но возможно. Для этого необходимо осознать свои негативные убеждения, принять тот факт, что это всего-навсего идеи, которые могут подлежать пересмотру и изменению. Далее вы ставите цель строить свое восприятие с позиции нового, более позитивного убеждения и упражняетесь в этом. Так вы можете измениться, переписав убеждения о себе.

***Задание 11.** По указанному алгоритму определите некоторые ваши глубинные убеждения, которые активизируются в моменты паники. Оцените более точно, соответствуют ли эти убеждения реальности или же они искажены. После анализа уточните формулировки глубинных убеждений. Сделайте карточки с уточненными глубинными убеждениями.*

***Задание 12.** Тренируйте отношение к себе с позиции уточненных глубинных убеждений. Перед проживанием стрессовой ситуации задавайте себе такой вопрос: «А как бы я поступил(-а) если бы я себя считала [вставить новую формулировку глубинного убеждения]?»*

Вопросы к размышлению

1. Как знание о влиянии глубинных убеждений на наше поведение может помочь вам в работе с тревогой и паническими атаками?
2. Как вы поймете, что новое, более позитивное убеждение о себе прижилось внутри вас в достаточной степени?
3. Как вы оцениваете свои способности к анализу представлений о себе?
4. Как вы оценили бы свои способности к анализу с позиции более позитивных представлений о себе?

VIII. Вторичные выгоды тревожных расстройств

В данной статье я не буду акцентировать внимание на том, что, находясь в состоянии невроза или тревожного расстройства, человек имеет какие-то выгоды. Это и так понятно: любое поведение проявляется только при наличии положительного подкрепления. Простое понимание, что эти выгоды у нас есть, ничего не дает, кроме чувства вины за свое неразумное и противоречивое поведение. Понятное дело, что, если я не могу выйти из дома из-за страха панических атак, мне можно вменять какую угодно вторичную выгоду, а дальше что? Критикуешь – предлагай!

Поведение человека с тревожным расстройством – это некий набор действий в рамках «порочных кругов»:

- «мышечное напряжение <—> тревога»;
- «страх <—> симптомы»;
- «негативные убеждения <—> неадекватное поведение».

На этом мы подробно останавливались в предыдущих главах.

Выход из порочных кругов является еще более сложной задачей, чем свесить лапки и ничего не предпринимать. Это и является важнейшей причиной застревания в тревожном расстройстве.

Тенденция к сохранению привычек в состоянии тревожного расстройства – вот истинное лицо наших вторичных выгод. И преодолеть их возможно, встав на путь изменений и приняв сопротивление как позитивный сигнал «я на правильном пути!».

Говоря простым языком, наш жизненный уклад, наши привычки имеют сильную тенденцию к сохранению. Каждый раз, когда мы встаем на путь изменений, у нас возникают негативные эмоции, сомнения и сопротивление, которые препятствуют любым подобным начинаниям. Замечали такое у себя?

Негативные эмоции оберегают нас от изменений, давая понять: «у тебя и так все хорошо, раз ты дожил до этого дня». И это эволюционно оправдано: тенденция к сохранению привычек помогала человечеству выжить. Но все же в нас заложена возможность к изменениям, и, чтобы их достичь, **следует перетерпеть этап дискомфорта**.

Большинство людей на пути к изменениям, сталкиваясь с сопротивлением и негативными эмоциями, отступают, говоря себе «если мне плохо, значит я повернул не на ту дорожку». Но это неправильный вывод! Если воспринимать сопротивление как знак, что «когда мне тяжело и плохо на пути изменений – я на правильном пути!», ваша нервная система начнет перестройку, и тогда удастся достичь цели.

Вопросы к размышлению

1. Приведите примеры того, как тенденция к сохранению привычных способов поведения проявляется в вашей жизни?
2. Какие вторичные выгоды задерживают ваш процесс освобождения от тревоги?
3. Как вы узнаете, что перестали цепляться за вторичные выгоды?

Заключение

Подводя итог, хочется поддержать каждого, кто становится на путь избавления от тревоги и панических атак.

Этот путь непростой. Вам потребуется проделать большую работу над своим восприятием и мышлением, чтобы разобраться со стрессами, которые длительное время присутствуют в вашей жизни. Работая с тревожными расстройствами, я часто слышу от клиентов, что они решили обратиться за помощью, когда осознали, что самопомощь не приносит результата.

Поэтому перед вами стоит выбор, работать самостоятельно или прибегнуть к профессиональной помощи. Я, в свою очередь, готов помогать вам на пути избавления от тревоги и панических атак.

Ваши вопросы, предложения, отзывы и свои истории присылайте на электронную почту.

Ваш Александр Усольцев, психолог по тревожным расстройствам и депрессии.

Список литературы

- Kodish, S. P., & Kodish, B. I. (2011). *Drive Yourself Sane. Using the Uncommon Sense of General Semantics. Third Edition*. Pasadena, CA:: ExtcnSIONal Publishing.
- Бек, Д. (2006). *Когнитивная терапия: полное руководство*. М.: И. Д. Вильямс.
- Бэнсон, Г. (2004). *Чудо релаксации*. М.: АСТ Астрель.
- Курпатов А. В. (2007). *Средство от ВСД*. М.: ОЛМА Медиа Групп.
- Курпатов, А. В., & Аверьянов, Г. Г. (2013). *Руководство по системной поведенческой психотерапии*. Ростов н-Д.: Феникс.
- Лихи, Р. (2018). *Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой*. СПб: Питер.
- Талей, Н. Н. (2018). *Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса*. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус.

**Контактная информация:**

Email: usolcev.alexander@gmail.com

Официальный сайт: www.usolcevpsy.ru

Мой Instagram [@usolcevpsy](https://www.instagram.com/usolcevpsy)