Что такое паника

Давид Вестбрук & Клаудия Рауф

Оксфордский центр когнитивной терапии

Отдел психологии

Клиника Варенфорд

www.octc.co.uk

2-е издание

Эти материалы являются частью исследований Оксфордского Университета.

Чтобы получить больше информацию об участвовании в этом проекте,

напишите Саре В. Раковщик по адресу:

sasha.rakovshik@psych.ox.ac.uk.

Содержание

1. Для чего написана эта книга
2. Что такое паническая атака
3. Симптомы панической атаки
4. Для чего нужно чувство страха
5. Роль чувства страха при панической атаке
6. Почему начинаются панические атаки
7. Мысли и панические атаки
8. Почему повторяются панические атаки
9. Как предотвратить паническую атаку
10. Как справиться с панической атакой
11. Как справиться с мыслями, которые ведут к паническим атакам
12. Получение профессиональной помощи
13. Оксфордский центр когнитивной терапии (Oxford Cognitive Therapy Centre)
14. Литература для дальнейшего чтения и другие виды помощи
15. Заключение

1. Для чего написана эта книга

Эта книга написана для того, чтобы дать представление читателям о панических атаках. В этой книге содержится информация о том, что происходит с Вами и с Вашим телом во время панической атаки, а также рассказывается о том, почему это происходит. Помимо этого, даны советы, которые помогут Вам справиться с паническими атаками, используя несложные упражнения. Идеи этой книги основываются на психологической практике, известной под названием когнитивно-поведенческая терапия. Многие из Вас планируют или уже проходят разные курсы психологической терапии, эта книга также поможет Вам, если Вы решите справиться с паническими атаками самостоятельно.

Уместно было бы предупредить, что некоторые люди думают, что если читать о том, что их беспокоит, то это само по себе может являться поводом для беспокойства. Об этом мы расскажем подробнее ниже.

Если вы ощутите чувство беспокойства во время чтения этой книги, оставьте чтение на какое-то время и вернитесь к этому позже.

2. Что такое паническая атака

Панические атаки имеют три основные характеристики:

- Панические атаки сопровождаются сильным страхом и тревогой
- Панические атаки возникают внезапно
- Наиболее сильные чувства при панических атаках длятся достаточно короткое время (хотя может казаться, что паническая атака длится долго, и неприятные ощущения могут сохраняться еще какое-то время после того, как миновал кризис)

Панические атаки обычно сопровождаются чувством, что должно произойти что-то ужасное. Вам может казаться, что Вы скоро умрете, сойдете с ума, выставите себя не в лучшем свете или с Вами произойдет что-то подобное. Паника обычно наступает, как «гром среди ясного неба», другими словами, панические атаки абсолютно непредсказуемы и ни чем очевидным не провоцируются. Хотя иногда люди отмечают типичные обстоятельства, при которых происходят панические атаки.

Панические атаки очень распространены и не являются признаком серьезного психического заболевания. Примерно с 10% обычных людей случалась как минимум одна паническая атака в жизни, а это 5 миллионов человек в Великобритании.

3. Симптомы панической атаки

Паника влияет на Ваши тело, мысли и поведение. Ниже мы опишем некоторые из наиболее часто встречающихся симптомов.

Ваше тело:

Во время атаки люди обычно испытывают очень неприятные ощущения в теле. Вы, наверное, тоже замечали типичные для панической атаки ощущения. Наиболее распространенные среди них следующие:

- Сильное сердцебиение: иногда замедленное, иногда ускоренное

- Тяжелое быстрое дыхание (иногда называемое гипервентиляцией)
- Чувство, как будто Вам не хватает воздуха
- Болезненные ощущения в груди, голове или других частях тела
- «Ком в горле», чувство удушья
- Ощущение, что Вам необходимо сходить в туалет
- Тошнота
- Ощущение слабости, головокружения или «ватных ног»
- Онемение или покалывание, особенно в пальцах рук, ног и губах
- Дрожь в теле
- Потоотделение и жар
- Чувство нереальности, как будто все вокруг нереальное, или Вы отделяетесь от реальности

Это наиболее распространенные ощущения, однако, необходимо помнить, что наиболее характерная черта паники – это то, что паника может вызывать совершенно непредсказуемые чувства. Даже если Вы не испытываете вышеперечисленные ощущения, Вы все равно можете страдать паническими атаками.

Ваши мысли:

Во время панической атаки люди склонны думать, что произойдет что-то ужасное. Как уже говорилось ранее, люди могут испытывать различные страхи, но наиболее распространенные из них приведены ниже:

- У меня случится сердечный приступ
- У меня случится упадок сил или я упаду в обморок
- Мне не хватит воздуха, и я задохнусь
- Я не смогу контролировать мочевой пузырь и/или пищеварительный тракт
- Мне будет трудно дышать
- Меня будет тошнить
- Я потеряю контроль, сойду с ума и попаду в психиатрическую клинику

Ваше поведение:

Когда с кем-то происходит что-то страшное, например, паническая атака, человек старается предотвратить это. Наиболее распространенные способы, с помощью которых люди реагируют на панику следующие:

- Чаще всего люди думают, что с ними ничего не произойдет, если они будут находиться в безопасном месте, поэтому они стараются *убежать* в такое безопасное место, как дом, или находиться рядом с теми людьми, с которыми они себя чувствуют в безопасности.
- Люди могут также стараться избежать ситуаций, которые с ними случались
- Они могут предпринять какие-то определенные действия, которые придадут им чувство безопасности : например, если им кажется, что с ними случиться сердечный приступ, они ложатся отдыхать; если им кажется, что они упадут, то они могут держаться за что-то; если они думают, что задохнуться, то они открывают окно и т.д.
- Иногда люди настолько уверены, что им грозит опасность, что они вызывают скорую помощь или идут к доктору

ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ

- Паническая атака – это внезапное чувство сильного страха.
- Для панической атаки характерны ярко выраженные неприятные симптомы в теле, такие как тяжелое сердцебиение, затрудненное дыхание и потоотделение.
- Панические атаки сопровождаются чувством, что произойдет что-то ужасное.
- Люди обычно стараются избавиться от той ситуации, в которой они находятся, или сделать что-то, что позволило бы им чувствовать себя в безопасности.

4. Для чего нужно чувство страха

Несмотря на то, что реакции, которые возникают во время панических атак, кажутся уникальными и очень неприятны, они являются ярко выраженной формой нормального чувства страха, заложенного во всех живых существах в качестве инстинкта. Но, зачем, же мы вообще испытываем чувство страха? Каково его основное назначение?

С точки зрения выживания, страх является очень важным чувством. Когда Вы чего-то боитесь, Ваш организм готовится к реакции, которая образно называется *«бой или полет»*. Такое название эта реакция получила в связи с тем, что во время опасности Вы либо готовитесь к *бою*, либо стараетесь *улететь* от нее. Во время такой реакции в организме происходит ряд изменений. Это происходит автоматически и очень быстро. Эти изменения помогут Вам в случае необходимости убежать или сражаться, но такое состояние имеет также ряд неприятных побочных эффектов. Ниже перечислены самые распространенные характеристики реакции *«бой или полет».*

- Учащенное дыхание, как если бы Вы пытались набрать больше кислорода для мышц во время боя или бега. *Побочные эффекты: учащенное дыхание, которое может повлечь за собой такие ощущения как,* головокружение, боль в груди, ощущение, что свело дыхание.
- Учащенное сердцебиение, чтобы кровь быстрее циркулировала по телу, снабжая Ваши мышцы необходимым приливом сил. *Побочные эффекты:* Чувство дискомфорта в связи с учащенным сердцебиением.
- Кровь приливает к мышцам ног и рук (они Вам более всего понадобятся для боя), в связи с этим происходит нехватка крови в пальцах рук и ног, коже. *Побочные эффекты:* онемение, пощипывание и холод в тех местах, где не хватает крови.
- Мышцы напряжены для того, чтобы быстро отреагировать. *Побочные эффекты:* Вы чувствуете напряжение, которое может приводит к боли в мышцах, или дрожи.
- Повышенное потоотделение, вызванное бегом или борьбой, которое переходит в жар, от которого Вам необходимо избавляться. *Побочные эффекты:* неприятные ощущения, связанные с потением.
- Пищеварение и слюноотделение замедляются потому, что на это тратится энергия, которая необходима для других задач. *Побочные эффекты:* тошнота, сухость во рту, тяжесть в желудке.
- Мысли концентрируются на предполагаемой опасности, чтобы вовремя отреагировать. *Побочные эффекты:* повышенное волнение, ожидание опасности, сложности в том, чтобы концентрироваться на других вещах.

- Зрачки расширяются, чтобы уловить максимум света и видеть опасность отчетливо. *Побочные эффекты:* болезненная реакция на свет или другие возбудители для зрения.

Очевидно, что все эти изменения необходимы в случае, если Вы встречаете реальную физическую опасность. Понадобились миллионы лет для того, чтобы сформировать в Вас реакции, которые необходимы в определенное время в определенном месте. Если кто-то на Вас нападет, эти временные изменения в организме помогут Вам быстро отреагировать или убежать. Ваш организм предпримет все необходимые меры для выживания. Другими словами, основные ощущения, которые Вы испытываете во время паники, служат не для того, чтобы показать, что что-то не так, а для того, чтобы показать, что Ваше тело готово к правильной реакции на опасность.

Подобные реакции могут также возникать во время важных событий. Например, атлет испытывает всплеск адреналина и вышеперечисленные реакции непосредственно перед соревнованием, это призвано помочь ему выиграть забег. Проблемы могут возникать только в том случае, если подобные реакции возникают в ненужное время или сохраняются дольше необходимого времени. Одна из проблем, связанная с паническими атаками и повышенной тревожностью в современном мире, заключается в том, что сейчас практически не существует вероятности физической опасности, по большей части, существует угроза психологической опасности, например, выглядеть глупо. В таких случаях вышеперечисленные физические реакции являются менее полезными или вообще бесполезными. Проблема в том, что Ваш организм не чувствует разницы: любая угроза вызывает реакцию «бой или полет», несмотря на то, полезно это или нет.

Последнее замечание: несмотря на то, что реакция на опасность может сохраняться какое-то время, она не может сохраняться долго. Через какое-то время организм *отключает* сигнал тревоги, и реакция постепенно исчезает. Это происходит автоматически - так же, как и возникло, но для *отключения* требуется больше времени. Панические атаки в среднем длятся от 5 минут до часа.

ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ

- Страх – это нормальная автоматическая реакция, необходимая для выживания во время реальной опасности для жизни.
- Страх приводит Вас в боевую готовность, подготавливая к реакции на опасность.
- Когда опасность исчезает, страх постепенно улетучивается.

5. Роль чувства страха при панической атаке

Из предыдущих глав мы узнали, что страх – это нормальная реакция на опасность. Но как это соотносится с паническими атаками? Коротко говоря, во время панической атаки система защиты «бой или полет» срабатывает, когда нет реальной опасности, т.е. в ненужное время.

Давайте рассмотрим пример с различными системами сигнализации, которые срабатывают в ненужное время. Автомобильные сигнализации предназначены для того, чтобы защититься от угонщиков. Они срабатывают, только если кто-то пытается угнать машину, другими словами, срабатывает в нужное время, так как существует реальная опасность. Однако, иногда автомобильные сигнализации слишком чувствительны: они могут реагировать на проезжающие мимо машины, ветер и т.п. В таких случаях сигнализация срабатывает в ненужное время, так как

реальной опасности не существует. В связи с тем, что сигнализация слишком чувствительна, она реагирует на различные сигналы, как если бы они представляли опасность. Панические атаки похожи на сигнализацию, которая срабатывает в ненужное время.

Важно помнить, что человеческие *системы сигнализации* формировались миллионы лет для того, чтобы защитить людей от опасности. Если бы эти реакции приносили серьезный урон, то человечество вымерло бы поколения назад. Ощущение паники, конечно же, неприятно, но не опасно. Автомобильные сигнализации, срабатывающие в ненужное время, могут быть надоедливыми и очень раздражающими, но машина не поломается оттого, что сработала сигнализация. Также и люди, которые страдают паническими атаками, не умрут из-за панической атаки и не сойдут с ума. Человеческий организм устроен таким образом, чтобы справляться с различными потребностями, в том числе с преодолением страха. Одним словом, реакции на страх нужны не для того, чтобы навредить Вам, а для того, чтобы помочь.

В заключение хотелось бы сказать, что панические атаки, как и страх, самоуничтожаемы: это может вызвать неприятные чувства, но через какое-то время паника и страх сами по себе рассеиваются.

ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ

- Во время паники, нормальные реакции на страх срабатывают в ненужное время.
- Панические атаки сами по себе не наносят Вам вред и не сводят Вас с ума, панические атаки – это часть механизма, сформированного для того, чтобы защитить, а не навредить Вам.
- Панические атаки не длятся бесконечно. Они утихают через какое-то время.

6. Почему начинаются панические атаки

О ходе протекания панических атак известно намного больше (см. главы 7, 8), чем о том, почему они начинаются. Однако некоторые модели все же существуют:

Беспокойство о здоровье

Некоторые люди беспокоятся о своем здоровье больше остальных, ожидая при этом, что с их здоровьем произойдет что-то ужасное. Такое беспокойство может означать, что люди интерпретируют различные механизмы в организме как что-то пугающее, и поэтому более склонны к тому, чтобы попасть в замкнутый круг беспокойства, который описан в главах 7-8. У некоторых людей первая паническая атака возникает, когда у них действительно присутствует легкое заболевание, такое как грипп или боль в животе, и это заставляет их думать, что с их организмом произойдет что-то более серьезное.

Стресс

Во время стрессовых ситуаций, вызванных, например, работой, личными взаимоотношениями или другими причинами могут возникать панические атаки. Уровень беспокойства при этом либо резко поднимается вверх, либо резко опускается вниз (как показано на диаграмме).

На каком-то уровне беспокойства, любой человек будет испытывать панику (см. шкалу «Уровень паники»). В то время, когда Вы не испытываете большой стрессовой нагрузки (см. шкалу «Низкий

уровень стресса»), уровень паники недостижим - Вы просто не испытываете панику. Однако период стресса может сдвинуть Ваш уровень беспокойства на «Высокий уровень стресса». В результате, пики беспокойства, которые были недостаточны для того, чтобы вызвать паническую атаку, превышают уровень паники и могут вызвать паническую атаку.

Еще один весомый фактор заключается в том, что уровень паники может быть ниже для некоторых людей. В результате, даже незначительные стрессовые ситуации могут вызвать паническую атаку.

Сложные чувства

Паника также может быть связана со сложностями в различных сферах жизни. В этом случае с негативными мыслями сложно иметь дело. Если неприятности вызывают у Вас желание подавить в себе чувства или не признаваться, что Вы испытываете какие-то чувства, это не значит, что эти чувства просто исчезнут. Напротив, из-за того, что напряжение и волнение возрастают, что может привести к панической атаке. Некоторые люди, которые страдают паническими атаками, полагают, что паника с ними случалась тогда, когда в жизни встречались сложности – например, ссора с каким-то важным человеком в жизни или другие сложности в отношениях.

ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ

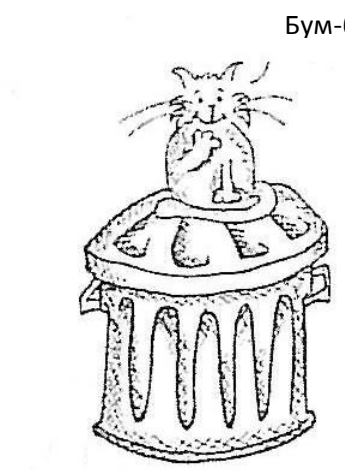
- Некоторые люди могут быть более склонны к панике, чем остальные, из-за их беспокойства о здоровье и безопасности.
- Паника часто является результатом стресса или других болезненных чувств.

7. Мысли и панические атаки

Неправильное истолкование

Как уже было сказано в главе 5, панические атаки начинаются, когда защитная сигнализация организма срабатывает в неправильное время. Это играет значительную роль в том, что наши мысли вызывают и поддерживают панику. В этой главе мы поговорим о том, как пугающие мысли по поводу паники могут быть основным фактором, который ведет к панической атаке. Основная мысль заключается в том, что защитная сигнальная система организма *не выключается*, когда существует реальная опасность – ей просто нельзя терять драгоценное время для того, чтобы тщательно проверять, действительно ли Вас пытается съесть саблезубый тигр или Вы это просто придумали. Сигнальная система включается, даже если Вы просто *думаете*, что реальная опасность существует. Девиз сигнальной системы организма: «Сначала реагируй, проверь это после!»

Давайте рассмотрим простой пример. Мужчина идет домой поздно ночью. На улице темно и тихо. Этот человек может чувствовать себя немного взволнованно, так как обстановка немного устрашающая. Бамс! Раздается шум! Его сердце учащенно бьется, он напуган, он чувствует себя нестабильно! Он быстро смотрит по сторонам… и видит кошку, которая случайно наткнулась на консервную банку. Совсем не опасная ситуация!

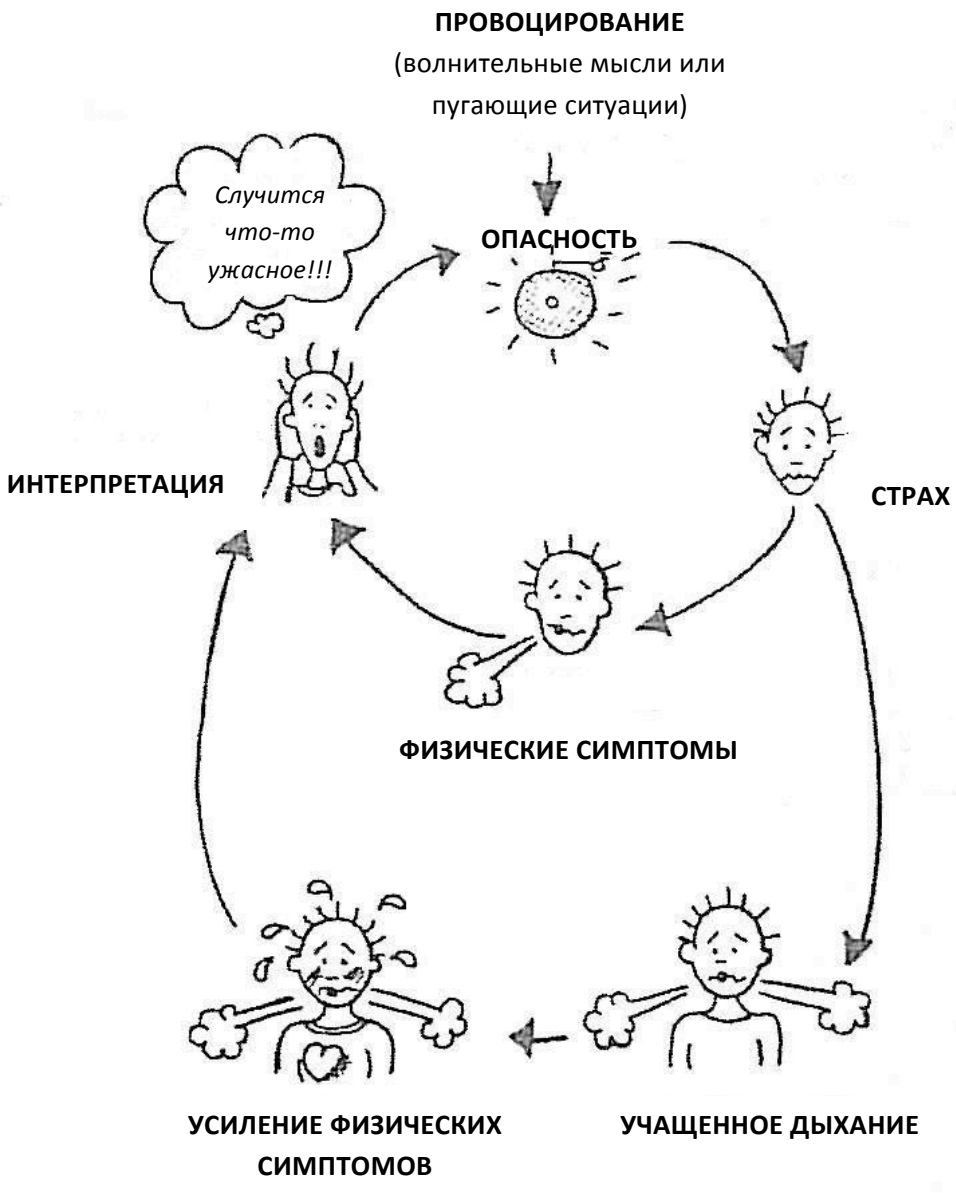


Этот пример иллюстрирует то, что мысли могут вызывать сильные ощущения, даже когда реальной опасности не существует. У человека сработала защитная сигнальная система, потому что он *подумал*, что реальная опасность существует. Он неправильно *истолковал шум*, который издала кошка, приняв его за звук, характерный для реальной опасности. Однако когда он обнаружил, что опасности нет, чувство паники расселось. Если бы он увидел кошку до того, как она издала звук, он бы *правильно истолковал* шум, и это не привело бы к испугу. С другой стороны, если бы этот человек продолжал полагать, что ему грозит опасность, его страх перерос бы в паническую атаку. Его реакция полностью основывается на том, что он думает о происходящих событиях.

Подобно этому, паническая атака возникает у человека, который думает, что с ним произойдет что-то ужасное. Подобно человеку, о котором говорилось в предыдущем примере, люди *неправильно истолковывают* обычное событие как показатель какой-то катастрофы. Однако во время паники, неправильные истолкования обычно не касаются нападения на улице (хотя могли бы): напротив, люди часто обращают внимание на ощущения в организме, которые характерны для панических атак, а потом начинают думать, что эти ощущения – симптомы чего-то ужасного. Это процесс называют также *катастрофическое толкование*. Ниже приведены наиболее распространенные примеры *катастрофического толкования:*

Симптомы волнения	**Неправильное истолкование**
Учащенное сердцебиение, боль в груди	«Со мной случится сердечный приступ!»
Затрудненное дыхание	«Я задохнусь!»
Головокружение, нестабильность	«Я упаду в обморок!»
Чувство нереальности, рассеянность, необычные ощущения	«Я сойду с ума!»

Подобного рода неправильные истолкования особенно опасны тем, что они постепенно превращаются в замкнутый круг. Если мы возьмем в качестве примера обычные симптомы повышенной тревожности, которые означают что-то катастрофическое, как, например, сердечный приступ, это начинает увеличивать чувство волнения. Эта увеличившаяся тревожность вызывает более сильные симптомы, которые подтверждают Ваш страх: «Симптомы усиливаются - значит, со мной действительно что-то серьезное!» Это в свою очередь вызывает еще больше симптомов,… таким образом, получается замкнутый круг, чувство страха увеличивается как бы по спирали и оканчивается сильной панической атакой. Этот цикл изображен на картинке ниже:



Обратите внимание на то, что именно неправильное истолкование заставляет Ваши чувства двигаться по замкнутому кругу, постепенно усиливаясь и доводя Вас до панической атаки. Если мы посмотрим на начальные симптомы, то они означают волнение и ничего больше, мы можете

еще какое-то время переживать и испытывать некий дискомфорт, но Вы не впадете в панику, так ничто не будет усиливать эти чувства. Диаграмма, изображенная выше, также показывает, как дыхание может дополняться к этому замкнутому кругу. Когда Вы испытываете волнение, Вы начинаете учащенно дышать, и это только усиливает Ваше волнение. Вы просто начинаете дышать чаще, чем это необходимо организму (Вы ведь не сражаетесь с саблезубым тигром). Хотя само по себе это и не опасно, но может привести к другим ощущениям в теле, таким как головокружение, боль в груди, и тем самым ускорить движение по замкнутому кругу.

Провоцирование панической атаки

Что изначально провоцирует паническую атаку? Что вызывает первый сигнал, такой, например, как пугающий шум, когда человек идет по темной улице? Этот вопрос задают себе те, кто страдает от панических атак, потому что одна из тревожных вещей касательно паники - это то, что часто кажется, что ничего не провоцирует паническую атаку, она как бы возникает ни с того ни с сего, а это только еще больше убеждает таких людей в том, что с ними что-то действительно не так.

Важно понимать, что провоцирующие факторы могут быть неочевидны. Действительно, они иногда неясные. Но чаще всего, тщательный анализ показывает, что провоцирующий фактор все-таки есть, даже если он слегка различимый. Помните, что центральная вещь панической атаки, движущейся по замкнутому кругу, - неправильная интерпретация нормальных ощущений в организме, особенно тех, которые сопровождают волнение или напряжение. Из этого следует, что паника может быть спровоцирована чем угодно, что вызывает изменение ощущений в организме, которые Вы замечаете (возможно, неосознанно) и начинаете переживать из-за них. После того, как с Вами случилась паническая атака, Вы начинаете еще сильнее прислушиваться к ощущениям в своем теле, и даже небольшое изменение в ощущениях может вызвать паническую атаку. Даже неприятная мысль или образ может быть провоцирующим фактором, и иногда это может происходить настолько быстро, что Вы даже не успеваете заметить, как это произошло. Так как это небольшое напряжение может быть не замечено осознанно, Вам кажется, что паническая атака началась, как гром среди ясного неба, ни с чего. Ниже перечислены факторы, которые могут являться провоцирующими для панических атак:

- Даже небольшое повышение волнения или напряжения по любой причине, иногда могут произойти из-за постоянного беспокойства о том, что может произойти паническая атака;
- Другие эмоциональные состояния, например, переживание или злость, которые могут вызвать реакции в организме;
- Физические напряжения, которые вызывают изменения в сердцебиении и дыхании;
- Другие изменения физического состояния, вызванные, например, предменструальным синдромом, болезнью, голодом или усталостью;
- Эффект от наркотических веществ, включая кофеин и алкоголь;
- Чувство одиночества или незанятости, и поэтому большей концентрации на своем здоровье.

Важно помнить, что эти факторы могут провоцировать начало панических атак, но сами по себе они не опасны и их не стоит избегать (кроме, конечно же, чрезмерного употребления алкоголя и других наркотических веществ). Не замечать провоцирующие факторы – не лучший способ решения проблемы (см. главы 8 и 11).

Хотя может быть полезно попытаться найти факторы, провоцирующие панические атаки, старайтесь не концентрироваться на этом и не беспокойтесь, если иногда Вы не сможете найти

провоцирующие факторы. Будет полезнее концентрироваться на том, чтобы учиться справляться с паническими атаками и понимать то, что панические атаки не опасны, даже если Вы не знаете, что их провоцирует.

Сила мыслей

Некоторые люди сомневаются в том, что *просто мысл*и могут производить значительный эффект. Как может какая-то мысль в моей голове повлечь за собой столь сильные ощущения в организме: наверное, с моим организмом что-то не нормально. Есть две вещи, которые важно помнить в этой связи.

- Во-первых, никто не говорит, что ощущения в теле, которые Вы чувствуете, нереальны. Наоборот, Ваше сердце действительно бьется быстрее, Вы действительно потеете и т.п. Эти изменения – не *просто мысли*, они реальны. Вопрос в том, что вызывает эти изменения. Вызваны ли они какими-то проблемами с сердцем или пугающими мыслями о панической атаке? Наше предположение в этой связи заключается в том, что действительная причина появления физических ощущений – это Ваши мысли.
- Во-вторых, если Вы посмотрите другие повседневные ситуации, Вы легко заметите, что в действительности мысли играют огромную роль. Самый простой пример: когда Вы смотрите хороший фильм, Вы испытываете сильные положительные эмоции, а фильм ужасов может Вас напугать, вызвать учащенное сердцебиение, мышечное напряжение и т.п., печальный фильм может вызвать у Вас слезы. И все эти эмоции Вы испытываете, учитывая то, что в реальности ничего не происходит: на Вас не нападает страшный монстр, никто не умер трагической смертью. Все, что Вы видите, это картинки на экране и игра актеров. Просто, потому что, Вы верите в то, что это реальность (пускай даже на мгновение), Вы испытываете сильные эмоции и ощущения в теле – слезы, учащенное сердцебиение и т.п.

Читая эту книгу, Вы можете заметить еще один пример того, насколько сильны мысли. Некоторые люди, просто читая такие слова, как *паническая атака* или *потеря сознания* могут начать испытывать повышенное волнение. Чтение книги само по себе не может навредить Вам, но может спровоцировать беспокойные мысли, которые, в свою очередь, могут вызвать реальные физические ощущения.

ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ

- Основной фактор, который может вызвать паническую атаку, это Ваши мысли.
- Испытывая паническую атаку, Вы обычно неправильно истолковываете физические ощущения (особенно симптомы волнения), думая, что с Вашим организмом произойдет что-то ужасное, например, сердечный приступ, обморок или что-то еще.
- Ваши мысли могут оказывать огромное влияние на ощущения в Вашем теле.

---

8. Почему повторяются панические атаки

В предыдущих главах мы рассказали Вам о том, как панические атаки влияют на ощущения в Вашем теле, о тех, мыслях, которые могут приходить Вам на ум и о Ваших реакциях. Некоторые из этих мыслей и действий играют против Вас: они заставляют Вас впадать в панику снова и снова.

Так происходит потому, что эти мысли и действия поддерживают у Вас ощущение, что Вам грозит реальная опасность, и тем самым поддерживают в Вас страх. Давайте рассмотрим, каким образом это происходит.

Избегание и другие модели поведения-защиты

Под термином *поведение-защита* мы понимаем любые действия, которые Вы совершаете для того, чтобы защитить Вас от мнимой опасности – сердечного приступа, обморока и т.д. Хотя бывает множество моделей поведения-защиты и их трудно различить, так как они становятся частью привычного поведения, среди них все же можно выделить следующие типичные модели:

- Избегание пребывания в определенных местах, например, в тесных помещениях, супермаркетах или тех помещениях, в которых жарко, а также избегания некоторых действий, например, разговора с какими-то людьми;
- Посещение некоторых мест только с теми людьми, с которыми Вы чувствуете себя в безопасности;
- Если Вы все время носите в сумочке транквилизаторы или другие таблетки «на случай», если что-то случится;
- Соблюдение полного покоя или избегания физических нагрузок, чтобы защитить себя от сердечного приступа;
- Если Вы носите с собой бумажный пакет на случай, если Вас будет тошнить;
- Если Вы держитесь за что-то, чтобы не упасть;
- Если Вы открываете окна и часто и глубоко дышите, чтобы защитить Вас от нехватки воздуха.

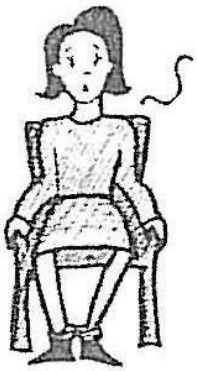
Что же не правильного в этих действиях и почему они не полезны в долгосрочной перспективе?

Как уже было описано в предыдущих главах, сигнальная реакция организма необходима для того, чтобы подготовить Вас к тому, чтобы убежать от опасности, и это вполне понятно, так как это нормально хотеть избежать опасности. Когда Вы испытываете страх по поводу того, что с Вами может произойти что-то ужасное, Вы предпринимаете некоторые шаги, для того, чтобы предотвратить это. Но в связи с тем, что во время паники, опасность нереальна, эти шаги лишь еще больше усугубляют ситуация, так как они не дают Вам осознать, что эта опасность вымышлена.

Давайте еще раз обратимся к примеру с напуганным человеком на темной улице. Если он убежит от опасности, не проверив, что же именно произвело этот звук, он еще больше будет убежден, что на него пытался напасть убийца. Только если он останется для того, чтобы понять, что же произошло в реальности, он поймет, что никакой опасности и не существовало.

Подобно этому, если Вы поступаете так, как если бы опасность (умереть, сойти с ума и т.п.) была реальна, и Вы делаете что-то, чтобы предотвратить это, у Вас не будет шанса понять, что Вам не угрожает никакая опасность. Например, если у Вас случались панические атаки в супермаркетах, Вы можете предпринять такие действия, как, например, избегание супермаркетов или можете держаться за тележку для продуктов, чтобы не упасть. Если Вы так поступаете, то у Вас просто нет шанса, обнаружить, что Вы не упали бы, даже если не держались бы за тележку. Вместо того чтобы подумать: «Здорово, реальной опасности не существует!» Вы думаете: «Было так душно! Я бы упал, если бы не держался за тележку!» В таком случае Вы просто продолжаете думать, что для Вас существует опасность, если Вы находитесь в супермаркете, вместо того, чтобы развивать в

себе уверенность, что Вы можете справиться с проблемой самостоятельно, не прибегая ни к каким дополнительных средствам.



Здорово, что я села – иначе бы я упала!..

Ситуация 1: Вы садитесь во время паники

Здорово, что я не упала, хотя думала, что начинается паническая атака!..

Ситуация 2: Вы стоите во время паники

Ожидание (антиципация)

Ожидание приступа – еще одна проблема, которая постигает людей, страдающих паническими атаками.

Это означает, что Вы начинаете испытывать страх, если попадаете в такую ситуацию, в которой с Вами до этого случился приступ панической атаки, потому что Вы боитесь, что с Вами произойдет очередная паническая атака.

Еще один замкнутый круг можно наблюдать в таких ситуациях: предыдущая паническая атака влечет негативные мысли о том, что с Вами может случиться очередная паническая атака, это делает Вас более чувствительными к подобным ситуациям и тем самым увеличивает вероятность повторной панической атаки. Ожидание приступа опять-таки означает то, что Вы боитесь увидеть то, что с Вами произошло бы, если бы Вы попытались пройти через якобы побуждающую панику ситуацию.

Сканирование

Еще одна причина, по которой панические атаки могут продолжаться – это сканирование (иногда называется *сверхнастороженность*). Это означает, что Вы становитесь слишком чувствительными к тому, чтобы приобретать новые страхи, и особенно те, которые связаны с нормальными физическими ощущениями. Все из нас время от времени испытывают странные ощущения в организме: иногда что-то болит, иногда сердце неровно бьется и т.п. Эти ощущения являются

обычным явлением и не означают, что что-то не так. Но если Вы становитесь *сверхнастороженными*, Вы подсознательно начинаете искать эти сигналы в организме, как бы сканируя. Все мы склонны к тому, чтобы больше обращать внимание на те вещи, которые важны для нас. Например, у Вас, возможно, был опыт обдумывания того, какую модель автомобиля Вам стоит купить. Неожиданно, все дороги становятся как бы заполненными множеством автомобилей той марки, которую Вы собираетесь приобрести. Это, конечно же, не означает, что владельцы подобных автомобилей вдруг стали следить за Вами. Просто когда эти машины не были важны для Вас, Вы их не замечали. Когда они стали важны для Вас, Вы их замечаете, и Вам кажется, что они повсюду.

То же самое происходит с ощущениями в организме. Мы всегда их испытываем, но не всегда обращаем на них внимание. Если Вы начинаете отслеживать какие-то ощущения в организме, Вы обязательно их найдете. Потом появляется страх того, что с Вами произойдет приступ или что-нибудь серьезное, а это, в свою очередь, может перерасти в панику. Помните пример с автомобильной сигнализацией, которая срабатывала от проезжающих мимо автомобилей? Сигнализация реагировала на признаки, которые не имели большого значения и не были опасны, подобно этому Вы можете быть *сверхчувствительными* к тем сигналам, которые сами по себе не являются опасными, и неправильно истолковывать их с негативным оттенком.

ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ

- Каждый раз, когда Вы пытаетесь *убежать* от панической атаки, Вы в действительности осложняете себе жизнь в долгосрочной перспективе.
- Когда Вы убегаете во время паники или предпринимаете меры для того, чтобы избежать этого ужаса, Вы:
  - Не даете себе шанса узнать, что ничего серьезного не произойдет;
  - Продолжаете бояться, что с Вами произойдет то же самое еще и еще раз;
  - Можете стать абсолютно неуверенными в том, что сможете справиться с проблемой, и поэтому постараетесь избегать подобных ситуаций.
- Ожидание приступа и сканирование симптомов в организме также поддерживает повторение панических атак.

9. Как предотвратить паническую атаку

Мы надеемся, что, прочитав предыдущие главы, Вы получили более полное представление о том, что такое панические атаки, и Вам теперь будет проще справиться с этой проблемой. Однако понимание само по себе не поможет Вам преодолеть панические атаки: в этой и следующей главах описаны стратегии, которые Вы можете использовать в борьбе с паническими атаками. Описанные подходы помогли многим людям, однако Вам понадобится определенное время, для того чтобы определить, какой способ подходит именно Вам. В случае, если Вы не нашли что-то эффективное в Вашей индивидуальной ситуации, советуем обратиться за помощью и советом к специалистам, которые занимаются этими вопросами на профессиональной основе (см. информацию ниже).

В этой главе мы опишем способы, которые предназначены для того, чтобы снизить вероятность появления панических атак, а также предотвратить перерастание волнения и напряжения в паническую атаку. Ключевое звено модели панической атаки, которая была описана в

предыдущих главах, - мысли и представления, поэтому для того, чтобы справиться с паническими атаками, необходимо первоначально иметь дело именно с Вашими мыслями. Стратегии, описанные в этой главе, могут быть использованы как средства «первой помощи», в долгосрочной же перспективе необходимо поработать именно с мыслями и представлениями (см. глава 11).

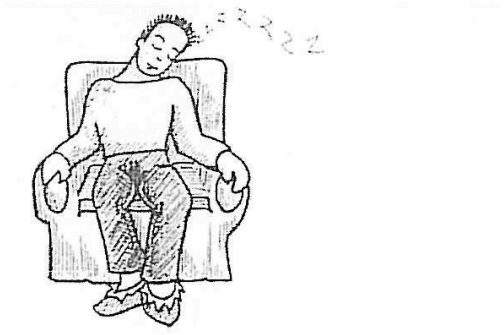
Назначение способов борьбы с паническими атаками, описанными в этой главе, - предотвратить их на раннем этапе, до того, как волнение переросло в полноценную паническую атаку. Они особенно полезны в тех ситуациях, в которых для Вас существует повышенная вероятность волнения или приступа панической атаки (см. также главу 10). В идеале – стоит практиковать эти практики регулярно, когда Вы не испытываете волнения или паники, для того, чтобы в случае приближающейся паники, Вы знали, как отреагировать. У Вас не получиться использовать эти упражнения в экстренных ситуациях, если Вы прежде не практиковали их в более спокойных условиях.

Релаксация (расслабление)

Использование техник релаксации (расслабления) поможет Вам снизить уровень физического напряжения, и тем самым снизить вероятность возникновения панической атаки. Для того чтобы эта техника была эффективна, необходимо использовать ее на раннем этапе – до того, как волнение переросло в панику.

Вы уже заметили, что один из симптомов страха, который возникает во время паники – мышечное напряжение. Для того чтобы помочь себе, важно пытаться расслаблять мышцы, каждый раз, когда испытываете волнение. Релаксация (расслабление) в этом контексте не означает расслабление в привычном смысле этого слова, когда мы подразумеваем под этим растянуться на диванчике перед телевизором. Расслабление мышц – это навык, который необходимо практиковать для того, чтобы он был эффективен. Существует множество кассет с расслабляющей музыкой, а также учебных программ релаксации, многие из которых используют технику попеременного напряжения и расслабления мышц (описано ниже, в главе «Литература для дальнейшего чтения»).

Занятия йогой также могут быть полезны. Попробуйте что-то из этого для того, чтобы понять, что же эффективно именно для Вас. Не забывайте, что такие практики эффективны, если вы используете их регулярно, не в моменты волнения или панических атак.

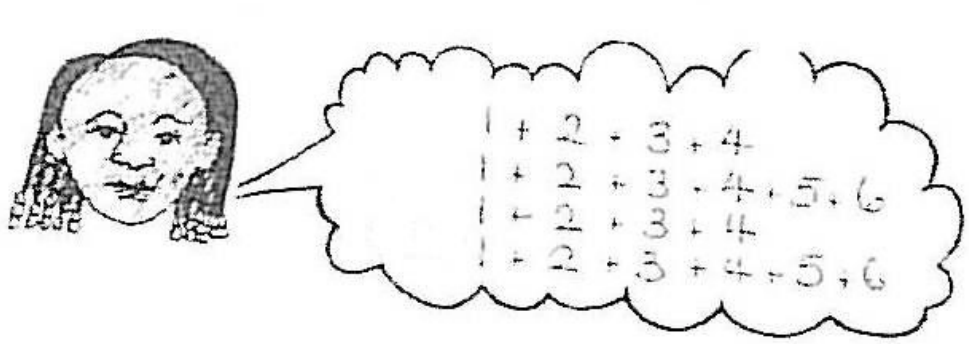


Контроль дыхания

Как говорилось ранее, во время волнения или паники, Ваше дыхание учащается для того, чтобы сердце нагнетало больше кислорода в Вашем организме. Напомним, что это происходит для того, чтобы Ваш организм был готов к действию (защите от угрозы). Хотя, учащенное дыхание, само по себе, не является опасным, это может привести к более серьезным симптомам панической атаки, таких как головокружение и т.п. Если контролировать дыхание во время паники, то это может ослабить остальные симптомы паники. Таким образом, замкнутый круг может быть прерван.

Для того чтобы помочь себе, старайтесь дышать спокойно и медленно. Это также поможет Вам расслабиться. В начале это может быть сложно, так как один из парадоксальных эффектов учащенного дыхания заключается в том, что чем чаще Вы дышите, тем Вам больше кажется, что Вам не хватает воздуха. Постарайтесь не поддаться желанию заглотнуть больше воздуха и напомните себе, что Вам нужно дышать сейчас медленно. Напомним еще раз, что именно из-за этого парадокса, эта техника эффективна только, если практиковать ее заблаговременно.

Наполните Ваши легкие воздухом. Живот освободите. Вы должны почувствовать некоторую тесноту, так как Ваши мышцы напряжены. Не дышите сдержанно, забирая воздух из верхней части груди. Дышите через рот и нос. Старайтесь сделать вдох на: «раз и, два и, три и, четыре». Теперь выдохните: «раз и, два и, три и, четыре и, пять и, шесть». Продолжайте дышать таким образом, пока не успокоитесь.

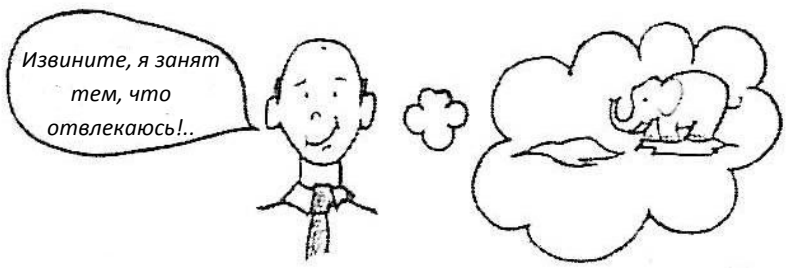


Дистракция (отвлечение)

Один из простых способов справиться с мыслями, вызывающими волнение, – отвлечься от них и подумать о чем-то другом. Бывает эффективно сфокусироваться на том, что происходит вокруг Вас вместо того, чтобы концентрироваться на том, что происходит с Вашим организмом. Постарайтесь отвлечься от Вашего волнения и от того, как бьется сердце, как часто Вы дышите и т.п. Это поможет прервать замкнутый круг на раннем этапе.

Существует множество способов, чтобы отвлечься. Вы можете, например, начать считать все красные предметы, которые Вы видите вокруг, или повторять слова какой-нибудь песни про себя. Вы можете представить какой-нибудь предмет, например, цветок и думать о нем. Постарайтесь сконцентрироваться на мыслях: подумайте о лепестках, цвете, запахе.

Вы можете отвлечь себя, думая о чем-нибудь приятном, забавном или о том, что может занять все Ваши мысли. Помните, для того, чтобы эта техника была эффективной, Вы должны именно концентрироваться на том, о чем Вы думаете, причем неважно, о чем именно, даже если это розовый мармеладный слон, который прыгает с облака на облако!



Пожалуйста, помните что, несмотря на то, что дистракция (отвлечение) может быть эффективной тактикой в краткосрочной перспективе, это не избавляет от тревожных мыслей и не решает проблему в целом. На каком-то этапе Вам необходимо будет бороться с этими мыслями, а не просто отвлекаться от них (см. главу 11).

Что еще может беспокоить Вас?

Помните, что паника может возникнуть в результате нерешенных проблем или других болезненных ситуаций, которые было бы полезно разрешить независимо от панических атак. Вас что-то или кто-то беспокоит? Возникновение панических атак менее вероятно для тех людей, которые решают проблемные ситуации по мере их возникновения.

ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ

- Техники, которые могут помочь Вам предотвратить или облегчить паническую атаку, следующие:
  - Релаксация (расслабление);
  - Замедленное дыхание;
  - Дистракция (отвлечение);
  - Решение проблемных ситуаций вместо игнорирования их.
- Помните, что Вы должны практиковать эти техники регулярно не во время тревоги или паники для того, чтобы использовать их непосредственно для предотвращения панической атаки.

---

10. Как справиться с панической атакой

Даже лучшие попытки контролировать панические атаки не удаются сразу. Требуется время для того, чтобы овладеть техниками, а в это время у Вас могут продолжаться приступы панических атак. Каков же тогда лучший план борьбы с паническими атаками, если, несмотря на все усилия, Вы все же продолжаете испытывать приступы? Предлагаем следующий план:

- Если Вы практиковали техники предотвращения панических атак, описанные выше, старайтесь использовать их как можно на боле раннем этапе панической атаки. Замедлите дыхание и постарайтесь отвлечься.
- Если учащенное дыхание (гипервентиляция) является для Вас наиболее актуальным симптомом, постарайтесь дышать в бумажный пакет в течение какого-то времени. Гипервентиляция вызывает дискомфорт из-за нарушения карбонарно-диоксидного баланса в организме. Используя бумажный пакет для того, чтобы вдыхать тот воздух, который Вы только что выдохнули, Вы можете восстановить этот баланс и свести к минимуму неприятные симптомы. Возьмите бумажный (не пластиковый!) пакет и держите его плотно вокруг рта и носа. Вдыхайте и выдыхайте в пакет медленно в течение какого-то времени. Вы должны ощутить, что это техника снимает симптомы достаточно быстро.
- Напомните себе, что ничего ужасного не произойдет. Паника, конечно, чувство неприятное, но ничего страшнее этого не будет. Вы пережили панику в прошлый раз – переживете и в этот.

- Воспитайте в себе такое отношение к панике, как если бы Вы ожидали, когда она пройдет. Не усложняйте ситуацию, представляя, как ужасно испытывать панику, просто ждите, когда она пройдет. Помните, что она в любом случае пройдет, даже если Вы ничего не будете делать. Это как болезненный визит к зубному врачу – просто нужно дождаться, когда он закончиться.
- Не старайтесь избежать паники – Вы обнаружите, что паника заканчивается, даже если Вы не прикладываете к этому никаких усилий.
- Напомните себе, что же происходит на самом деле: с Вами не случается сердечный приступ, Вы не сходите с ума, не теряете сознание. Просто защитная сигнальная система организма включилась, чтобы защитить Вас. Если Вы сможете прекратить «кормить» эту систему организма, она выключится быстрее.
- Постарайтесь представить себя наблюдателем того, что происходит. Это может быть уникальной возможностью для Вас узнать о Вашем враге в виде той формы панической атаки, которая характерна для Вас, больше, и тем самым быть лучше подготовленным к борьбе с паническими атаками. Какие именно чувства Вы испытываете? Какие мысли усугубляют Ваше положение? Какой опыт Вы можете из этого извлечь?
- Если Вы начали работать над тревожными мыслями (см. след. главу), напомните себе о тех выводах, которые Вы сделали, по поводу более реалистичных мыслей.

11. Как справиться с мыслями, которые ведут к паническим атакам

Как мы теперь понимаем, беспокойные мысли о том, что может случиться с Вами, являются центральной проблемой панических атак. Дистракция (отвлечение) и другие техники обычно хорошо работают в качестве временных средств борьбы с паникой, однако, что действительно нужно – это изменение этих мыслей. Мы называем этот процесс - *борьба с беспокойными мыслями.* Есть две основные фазы этого процесса:

- Во-первых, Вы должны сформулировать эти мысли. Чего Вы боитесь, что с Вами может произойти? (см. главу 3, в которой описаны типичные пугающие мысли, но помните, что для каждого они уникальны).
- Во-вторых, Вы должны понять, реалистичны ли эти мысли или излишне пугающие. Если факты преувеличены, Вам стоит сформулировать для себя более реалистичные мысли.

Идентификация мыслей

Вы можете начать процесс борьбы с мыслями, которые вызывают панические атаки, с того, чтобы понять, в чем они заключаются. Для того чтобы это сделать, Вы можете либо замечать непосредственно во время панических атак, либо постараться вспомнить недавнюю паническую атаку со всеми подробностями. Вспомните паническую атаку момент за моментом и постарайтесь понять, что же произошло: какие чувства Вы испытывали и, самое главное, какие выводы Вы из этого сделали. Что, Вы думали, происходило или должно было произойти? Когда Вы стали испытывать определенные чувства, какое они имели значение для Вас? Какие мысли пробегали у Вас в уме? Полезно было бы спросить себя: «Что, по моему мнению, могло произойти самое ужасное?»

Проделывая это, не старайтесь быть чувствительными! Другими словами, цель этого упражнения – понять, чего Вы боитесь больше всего, а не попытка контролировать эти страхи. Если, например, Вы больше всего боитесь получить сердечный приступ, то именно эту мысль Вам стоит запомнить, а не более мягкий вариант этого страха – я боюсь выглядеть глупо или что-то подобное. Также,

Вам стоит не просто подумать обо всем этом, а записать Ваши мысли, так как это может быть очень полезным для идентификации Ваших мыслей.

Борьба с этими мыслями

Записав те мысли, которые, по Вашему мнению, являются источником Ваших панических атак, Вам стоит сделать шаг назад и обдумать их заново. Основная техника в этом отношении заключается в том, чтобы отнестись к этим мыслям, как если бы они подлежали обсуждению в суде. Каким образом суд приходит к заключению того, что является правдой? Одна сторона представляет все доказательства по делу. Затем другая сторона представляет всю информацию, имеющуюся с другой стороны. После этого судья или суд пытается оценить весомость всех аргументов и решить, что же на самом деле является правдой.

Вы можете поступить с Вашими паническими мыслями подобным образом. В таком случае Вам самим предстоит представлять две стороны и судью и решить, какие же мысли являются правдой.

Для этого сначала попытайтесь найти все доказательства того, что с Вами должен случиться сердечный приступ. Потом найдите доказательства того, что это не правда, что с Вами не должно произойти никакого сердечного приступа, и что это просто Ваш страх. После этого постарайтесь оценить весомость аргументов «за» и «против» настолько объективно, насколько Вы можете. Что Вам более всего кажется правдой?

Помните, что доказательства должны быть весомыми, основанными на фактах, а не просто представлять собой чувства или интуитивные соображения. Суд не сочтет подобные доказательства весомыми. Вам также не стоит обращать внимание на такие доказательства.

Помните также, что Вам стоит избегать *исключительности* в своих суждениях, так как исключительных ситуаций практически не бывает. Никто из нас не может знать наверняка, что с ним не случиться сердечного приступа или сотни других физических проблем. Важно быть не абсолютно уверенным в чем-то, а понять, какой вариант развития наиболее вероятен. Ниже приведен список вопросов, которые могут быть полезны в этой связи:

- *Действительно ли доказательства подтверждают мои панические мысли?*

В этом отношении может быть полезным посмотреть на симптомы Ваших панических атак и понять, подтверждает ли это то, что Вы ожидаете, если бы Ваши страхи оказались правдой. Основной вопрос, на который стоит ответить, следующий: «Это больше похоже на опасность или на страх опасности?»

Один из способов понять это – спросить себя: «То, что я испытываю, - это действительно симптомы сердечного приступа или просто нечто похожее?» Большинство серьезных физических заболеваний имеет симптомы, которые не похожи на симптомы панической атаки. А у Вас такие симптомы также присутствуют или только те, которые характерны для паники? Проходили ли Вы какие-то медицинские обследования? Если да, то результаты говорят Вам в защиту того, что у Вас серьезное заболевание или в защиту того, что Вы просто боитесь этого серьезного заболевания?

Другой способ – спросить себя, похоже ли то, что вызывает паническую атаку, на то, чего Вы боитесь. Например, некоторые люди начинают испытывать паническую атаку просто потому, что подумают о том, чего они боятся. В последствии, они начинают замечать, что атака отступает или уменьшается, если их что-то отвлекает (например, звонит телефон). Сейчас мы понимаем, что в

основе этого эффекта лежит принцип того, что страх возникает из тревожных мыслей: чем больше тревожных мыслей у Вас есть, тем больше страхов Вы испытываете, чем меньше мыслей – тем меньше Вы боитесь. Но будете ли Вы ждать, что с Вами произойдет сердечный приступ просто, если Вы подумали об этом, или ждать, что он с Вами не произойдет, потому что Вы перестали думать об этом? Мысли, конечно, имеют определенную силу, но не такую же! Подобно этому: Вы слышали когда-нибудь о том, что кто-то сошел с ума или испытал сердечный приступ просто потому, что зашел в магазин, без какой-либо другой причины? Но мы же знаем, что люди могут бояться ходить в большие магазины (или каких-то подобных ситуаций). В подобных случаях модель скорее напоминает то, что проблема заключается в страхе и панике, а не в реальной физической или (психической) угрозе.

- *Типичные ошибочные мысли*

Анализируя Ваши панические мысли, стоит посмотреть на то, какие типичные ошибочные мысли для Вас характерны. Когда мы напуганы, мы обычно думаем стандартно, представляя вещи хуже, чем они есть. Чаще всего мы думаем, что вероятность происшествия выше, чем она есть на самом деле, и что последствия будут намного серьезнее, чем они в действительности могут быть. Например, если Вы боитесь того, что с Вами произойдет паническая атака во время вождения автомобиля, Вам может казаться, что это с большой степенью вероятности произойдет, хотя в действительности это встречается не часто. Дальше Вы начинаете думать о том, что если это все-таки произойдет, то это обернется страшной катастрофой, хотя Вы уже испытывали на себе не столь серьезные последствия подобных случаев. Вы также игнорируете возможность припарковаться на обочине и переждать атаку. Таким образом, один из способов оценить доказательство – посмотреть на факты более объективно.

- *Каковы шансы того, что происшествие, которого я боюсь, произойдет в действительности?*

Постарайтесь подсчитать, как часто Вы испытываете страх чего-то. Теперь посчитайте, сколько раз это действительно произошло (сколько раз с Вами действительно случился сердечный приступ, Вы сошли с ума и т.п.). О чем Вам это говорит? Ваши мысли правдоподобны? Один человек посчитал, что у него было около 200 панических атак, которые были результатом того, что он боялся умереть. Он ни разу не умер! Он решил, что его мысли неправдоподобны! Ну, кто бы поставил на лошадь, которая никогда не выигрывала, 200 раз подряд, поэтому также неразумно было думать , что все эти мысли окажутся правдоподобными?!

- *Насколько серьезными будут последствия, если то, чего я боюсь, действительно произошло бы?*

Некоторые вещи – объективно плохие: например, никто не хочет, чтобы с ним произошел сердечный приступ, и никто не хочет умереть. Но часто то, чего мы боимся, является не настолько плохим, насколько мы это представляем. Из-за того, что мы напуганы, мы не совсем четко понимаем, насколько серьезными будут последствия, если наши страхи обернуться реальностью. Нам что-то просто неприятное может казаться какой-то катастрофой. Например, насколько серьезные последствия могут быть от того, что Вы упадете в обморок? Что самое плохое может с Вами произойти? Многие люди падают в обморок. И что? Это разрушает их жизни? Как давно это Вас беспокоит – один год, пять лет? Если с Вами это уже случалось, хотя бы раз, Вы должны знать, что ничего ужасного это собой не представляет! Просто было неприятно, было ли это катастрофой?

- *Когда Вы обнаружили доказательство, запишите его*

Также как и с идентификацией мыслей, удобнее сначала записать доказательство, а потом оценить его. Проще сохранять ясность, если Вы излагаете Ваши мысли на бумаге. В последствии, приобретя больший практический опыт, Вы сможете анализировать весь процесс в голове, но для начала – записывайте Ваши мысли. Практика необходима. Вам придется возвращаться к Вашим мыслям снова и снова для того, чтобы увидеть прогресс.

Если у Вас возникнут, какие-то мысли по поводу решения проблемы, также записывайте их на бумагу и повторяйте их во время панической атаки, так как если паническая атака уже началась, а мысли не сформулированы, Вы вряд ли сможете сформулировать их во время приступа.

Один из эффективных следующих шагов – протестировать Ваши мысли на практике, как это описано ниже, в рубрике «Поведенческие эксперименты».

Полезные факты, которые стоит помнить, о распространенных беспокойствах

- *Обморок или головокружение*

Конечно же, некоторые люди падают в обморок, но что является причиной этого? Практически происходит следующее: давление падает до такого уровня, что кровь начинает медленнее поступать в мозг. Мы часто слышим, что люди падают в обморок, если они долго стояли на жаре, например, как солдаты на параде. Из-за того, что солдаты стоят, сердцу приходится нагнетать кровь вверх, из-за жары кровь также приливает к лицу, чтобы охладить его. Все это является причиной для того, что для остальных частей тела крови не хватает. При таких условиях для организма характерно снизить кровяное давление в районе мозга. В ответ на это организм предпринимает попытку предотвратить возможный вред. Какой наиболее явный признак того, что человек теряет сознание? Он падает! В таком положении мозг находится на уровне сердца, и для сердца больше нет необходимости нагнетать кровь вверх. Давление повышается, кровоснабжение восстанавливается и человек поднимается без каких-либо признаков болезни. Обморок – еще один пример того, насколько наш организм приспособлен для того, чтобы защитить себя, а не навредить.

Сейчас подумайте о том, что происходит во время панической атаки. Мы испытываем страх, и наше сердце бьется тяжелее и быстрее. В результате давление повышается (обратный симптом обмороку). Другими словами, практически невозможно потерять сознание во время паники, так как давление повышается, а не падает.

Есть одно исключение для этого правила, которое характерно для людей, которые страдают фобией вида крови. Это определенная группа людей, которые испытывают сильный страх при виде крови, ран и хирургических операций. По не совсем понятным причинам люди этой группы реагируют не так, как другие: когда их давление падает, они встречаются со своим страхом. В результате они могут упасть в обморок при виде крови. Для этой группы людей другие техники используются, чтобы предотвратить обмороки. Если для Вас не характерна эта конкретная проблема, то вероятность, что Вы упадете в обморок во время панической атаки, низка, как ни в каком другом случае.

- *Кислород и дыхание*

Люди, которые боятся задохнуться, обычно избегают маленьких или душных помещений, а также помещений без вентиляции, так как они думают, что им будет недостаточно воздуха. В действительности же ни одна из этих ситуаций не может повлечь за собой удушье, так как когда мы дышим, наш организм потребляет очень маленькое количество кислорода, и даже в маленькой комнате объема воздуха достаточно. Например, комната размером 2 кв. м, высотой 2 м. (т.е. очень маленькая комната) имеет объем 8000 литров воздуха. Даже если Вы закрыты в такой комнате так, что воздух не попадает ни наружу, ни внутрь, то кислорода достаточно для того, чтобы Вы прожили много часов. В действительности, конечно же, мы не используем такие тесные комнаты в повседневной жизни, поэтому кислород поступает в бо̲льших объемах, которые мы можем использовать. Температура в комнате также не влияет на количество кислорода. Если мы откроем окно, мы можем чувствовать себя комфортнее, но реальной угрозы задохнуться в маленькой комнате не существует.

- *Разница между волнением, паникой и психическим заболеванием*

В конце концов, у Вас есть переживания по поводу того, что Вы можете сойти с ума. В этой связи будет полезно знать немного о психических заболеваниях. Недоразумения связаны с тем, что разные люди понимают различные явления под названием *психическое заболевание*. Некоторые люди считают, что психическое заболевание, это любая проблема, связанная чаще с физическим состоянием. Если взять это в качестве определения, то паника - скорее умственное расстройство, так как природа паники не является исключительно физической. Важно не спутать это определение с другим, когда люди считают, что психическое заболевание – это серьезное заболевание, такое, например, как шизофрения или маниакально-депрессивное расстройство. С этой точки зрения паника не является психическим заболеванием.

Все психологические расстройства можно разделить на два типа: неврозы и психозы. Первая группа включает в себя панику, волнения, большинство видов депрессий и ряд других случаев, которые характерны для многих людей. Ко второму типу относятся более редкие заболевания, такие как шизофрения. Один тип расстройств обычно не переходит в другой: люди, для которых свойственна паника, обычно не приобретают расстройства второго типа. Вы же не предполагаете, что если простудитесь, то это, скорее всего, перерастет в онкологическое заболевание! С психическими расстройствами происходит то же самое: если Вы страдаете паническими атаками, это не значит, что Вы скоро станете шизофреником!

Борьба с паническими мыслями на практике: «Поведенческие эксперименты»

Изменение поведения также поможет Вам преодолеть панические атаки. Мы описывали ранее, как избегание проблемы и различные виды *поведения-защиты* являются благодатной почвой для продолжения панических атак. Из этого следует, что эффективный способ борьбы с паническими атаками, - перестать избегать проблемы и ослабить *защиту*. Обдумывание проблемы является очень важным фактором, но одного этого может быть не достаточно. Наиболее эффективный способ – это тестирование Ваших мыслей на практике. Другими словами, тестирование на практике ситуаций, которые пугают Вас, может показать Вам, что происходит в действительности. Этот тип теста иногда называют *поведенческим экспериментом,* так как вы проводите эксперимент для того, чтобы определить, что произойдет с Вами, если Вы измените Ваше поведение. Используя наш пример в суде, представим, что есть два свидетеля, которые не согласны друг с другом по поводу того, можно ли видеть подсудимого из окна или нет. Вместо того чтобы бесконечно спорить, можно просто пойти и провести эксперимент: поставить подсудимого на предполагаемое место и посмотреть, видно его из окна или нет.

Подобный поведенческий эксперимент можно поставить на предмет основательности Ваших страхов. Он состоит из нескольких шагов:

- Во-первых, подумайте о том, что Вам нужно протестировать. Возможно, стоит записать эту мысль. Как в примере, давайте представим, что Ваш страх заключается в том, чтобы пойти в магазин одному, и Вы упадете в обморок, если не будете держаться за тележку. С другой стороны, согласно теории волнения предполагается, что Вы будете испытывать волнение, но не упадете в обморок. Цель эксперимента – определить, что является правдой.
- Во-вторых, проведите этот эксперимент. Как в вышеописанном примере, Вам нужно пойти в супермаркет одному и не держаться за тележку. Не обращайте внимание, насколько дискомфортно вы себя чувствуете. Вам важно провести эксперимент!
- В конце, оцените результаты. Вы действительно потеряли сознание? Возможно, Вы переживали или даже испытывали панику, но Вы ведь не упали в обморок! Эксперимент доказал, что Вам не грозила реальная опасность в виде обморока, это были лишь волнительные мысли.

Лучше всего это распланировать шаг за шагом и начать с небольшого эксперимента. Например, если Вы боитесь людных мест, устройте эксперимент в том месте, которое является немного многолюднее обычного. С Вами произошло что-то ужасное: Вы умерли, сошли с ума? Если нет – отправляйтесь в более многолюдное место для следующего эксперимента и т.д.

Помните, что это, конечно же, будет доставлять Вам дискомфорт. Но дискомфорт не опасен. Основное назначение эксперимента – понять, происходит ли с Вами то, чего Вы боитесь? Вы умираете, падаете в обморок, полностью теряете контроль? Проводя эксперименты над Вашими страхами, Вы приобретаете уверенность.

ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ

- Идентификация панических мыслей и борьба с ними – лучший способ преодоления панических атак в долгосрочной перспективе.
- Старайтесь не избегать волнительных ситуаций, а проводите поведенческие эксперименты, чтобы установить, что же произойдет.

12. Получение профессиональной помощи

Если Вы хотите получать профессиональную помощь, И Вы уже встречались со специалистом по психическому здоровью, Вам стоит обратиться к терапевту для того, что определить, какой тип помощи Вам рекомендован. Для предписания медикаментозного лечения нужно обратиться к психиатру. Психологические лечения, такие как CBT, могут быть предложены многими специалистами психического здоровья. К сожалению, недостаток NHS ресурсов может означать длинный список ожидания. Ваш терапевт сможет подсказать Вам, какие медицинские ресурсы доступны в Вашем регионе.

Вы также можете самостоятельно обратиться в Британскую Ассоциацию Терапевтов, практикующих когнитивно-поведенческую терапию (BABCP), зайдя на их сайт www.babcp.com и кликнув «найти терапевта».

13. Оксфордский центр когнитивной терапии (Oxford Cognitive Therapy Centre)

Для того чтобы ознакомиться со всеми изданиями нашего центра, зайдите на сайт www. octc.co.uk или свяжитесь с нами по адресу:

OCTC
Psychology Department
Warneford Hospital
Oxford
OX3 7JX
Tel: 01865 223986
Fax: 01865 226411
Email: octc@obmh.nhs.uk

14. Литература для дальнейшего чтения и другие виды помощи

Ниже перечислены книги, которые могут оказаться для Вас полезными:

- Butler & Hope (2007). *Manage your mind.* Книга рассказывает о борьбе с эмоциональными проблемами различного плана, в том числе, о панике.
- Ingham (1993). *Panic attacks: what they are, why they happen and what you can do about them*. Книга, которая посвящена именно паническим атакам.

Тренировки в релаксации:

- Helen Kennerley. *How to relax.* Книга содержит инструкции для упражнений по релаксации и аудио материал. Тел: 01865 223 986
-

15. Заключение

Надеемся, что эта книга была полезна для Вас. Возможно, основной посыл этой книги: «Не отчаивайтесь!» Многие страдают от панических атак, но и многие преодолевают этот недуг. Паника не должна управлять Вашей жизнью, но для того, чтобы справиться с приступами, Вам необходимо прикладывать к выздоровлению серьезные усилия, следуя советам из этой книги. Не сдавайтесь – и Вас ждет успех!

УДАЧИ!

В загрузках от 24.04 методы преодаления паники