

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

Паническая атака — это внезапный всплеск нарастающего физиологического возбуждения, который может возникнуть «на ровном месте» или в ответ на столкновение с фобической ситуацией (а иногда даже при мыслях о ней). Физические симптомы, возникающие в начале панической атаки, могут включать ощущение сильного сердцебиения, стеснение в груди или одышку, ощущение удушья, головокружение, слабость, потливость, дрожь и/или покалывание в руках и ногах. Психологические реакции, которые часто сопровождают эти физические изменения, включают чувство нереальности, сильное желание убежать и страхи сойти с ума, умереть или потерять контроль.

Любой человек, у которого была полномасштабная паническая атака, знает, что это одно из самых неприятных состояний, которые может испытать человек. Самая первая паническая атака может иметь травмирующее воздействие, оставляя чувство ужаса и беспомощности, а также сильную тревогу ожидания возможного повторения симптомов паники. К сожалению, в некоторых случаях панические атаки действительно возвращаются и повторяются. В настоящее время непонятно, почему некоторые люди испытывают паническую атаку только один раз в жизни или, может быть, один раз в несколько лет, в то время как у других людей развивается хроническое состояние с несколькими приступами в неделю.

Хорошая новость заключается в том, что вы можете научиться справляться с паническими атаками настолько, что они больше не будут иметь над вами силу и вызывать страх. Со временем вы действительно сможете уменьшить интенсивность и частоту панических атак, если захотитенести определенные изменения в свой образ жизни. Изменения в образе жизни, которые наиболее благоприятствуют уменьшению тяжести панических реакций, описаны в других главах этой рабочей тетради. Они включают следующее:

- ✓ регулярную практику глубокой релаксации (см. главу 4);
 - ✓ программу регулярных физических упражнений (см. главу 5);
 - ✓ исключение из рациона стимуляторов, особенно кофеина, сахара и никотина (см. главу 15);

✓ Уметь оознавать и
и чисть (см. главу 12);
принятие внутреннего диалога
спокойно» (см. главы 8 и 9);
изменять изображений в образе жизни
и людей. Однако со временем вы
дете неоднородность в свою жизнь уменьши-
шись. Тем не менее есть этой работе
которым целесообразно прини-
мает приступы паники с достаточ-
ностью или ску, или же если во време-
ни может ощущение, что вы переста-
нете быть обоснован.

Два типа лекарств, которые ча-
ще, — это антидепрессанты (на-
пример, кса-

должен быть обоснован.

Развенчание опасности

- ✓ умение осознавать и выражать свои чувства, особенно гнев и грусть (см. главу 12);
- ✓ принятие внутреннего диалога и «базовых убеждений», которые способствуют более спокойному отношению к жизни и большему «принятию» (см. главы 8 и 9).

Эти пять изменений в образе жизни различаются по значимости у разных людей. Однако со временем вы обнаружите, что ваша проблема с паническими реакциями уменьшится до той степени, до которой вы сможете внедрить в свою жизнь все эти пять изменений.

Подход к излечению в этой рабочей тетради мало ориентирован на лекарства. Тем не менее есть некоторые люди, страдающие от панических атак, которым целесообразно принимать медикаменты. Если у вас возникают приступы паники с достаточно высокой интенсивностью и частотой, которые мешают способности работать, личным отношениям в семье или сну, или же если во время таких приступов у вас постоянно возникает ощущение, что вы перестаете владеть собой, то прием лекарств может быть обоснован.

Два типа лекарств, которые чаще всего назначаются при панических атаках, — это антидепрессанты (например, золофт, симбалта и лексапро) и транквилизаторы (например, ксанакс и ативан). Дополнительная информация об использовании рецептурных лекарств при лечении панических атак приводится в главе 17. А в этой главе будут даны конкретные рекомендации по борьбе с атаками на *краткосрочной*, немедленной основе. Это практические методы преодоления панических атак *в тот самый момент, когда они возникают*.

Развенчание опасности

Паническая атака может быть очень пугающим и неприятным переживанием, но она абсолютно не опасна. Вы можете удивиться, когда узнаете, что паника — это *совершенно естественная физическая реакция*, которая *происходит в отрыве от ситуации*. Она связана с реакцией «бей или беги» — инстинктивной реакцией всех млекопитающих (не только людей) для физиологической подготовки к борьбе или бегству, когда их выживанию угрожает опасность. Эта немедленная реакция необходима для обеспечения выживания вида в угрожающих жизни ситуациях. Она служит для защиты жизни животных в дикой природе, когда они сталкиваются с хищниками. И она же служит для защиты нашей жизни, оповещая нас и мобилизуя импульс бежать от опасности.

Предположим, например, что ваша машина остановилась на железнодорожных путях и поезд приблизился к вам на расстояние около 200 метров. Ваш организм резко выбросит адреналин, что будет сопровождаться чувством паники и очень сильным и разумным стремлением бежать из этой опасной ситуации. В организме произойдет целый ряд реакций.

- ✓ Увеличение частоты сердечных сокращений.
- ✓ Увеличение частоты дыхания.
- ✓ Напряжение мышц.
- ✓ Сужение артерий и снижение кровотока в кистях и стопах.
- ✓ Увеличение кровотока в мышцах.
- ✓ Выделение в кровь сахара, накопленного печенью.
- ✓ Усиление потливости.

Именно интенсивность этой реакции и сильное стремление бежать обеспечат вам выживание. Выброс адреналина и приток крови к мышцам повышают бдительность и физическую силу. Ваша энергия мобилизуется и направляется на спасение. Если бы эти реакции были менее интенсивными или менее быстрыми, вы могли бы не успеть убежать вовремя. Возможно, вы вспомните события в вашей жизни, когда реакция «беги» сработала должным образом и хорошо вам послужила.

При спонтанной панической атаке ваше тело испытывает точно такую же физиологическую реакцию «бей или беги», как и в действительно угрожающей жизни ситуации. Паническая атака, которая будит вас ночью или возникает «на ровном месте», на физиологическом уровне неотличима от реакции на экстремальные события.

Особой и трудноуправляемой панической атаке делает то, что такие интенсивные физические реакции происходят при отсутствии какой-либо непосредственной или явной опасности, или, в случае агорафобии, они возникают в ответ на ситуации, которые не несут угрозы для жизни (например, пребывание в общественном месте либо, наоборот, дома в одиночестве). В любом случае вы не знаете, почему происходит эта реакция. Незнание причины — неспособность извлечь какой-либо смысл из того факта, что ваше тело испытывает такую интенсивную реакцию — лишь делает это переживание еще более пугающим. Вы реагируете на интенсивные и необъяснимые ощущения еще большим страхом и обострением чувства опасности.

В настоящее время неясно, почему происходят спонтанные панические атаки, почему естественный механизм организма «бей или беги» вступает в действие без видимой причины или в отрыве от ситуации. Некоторые

считают, что у них это не очевидно, из-за временного склонения к длительному стремлению к паническим атакам, язвенная спастическая голь, называемая причиной. Пока неизвестно, как сейчас изменилось.

Поскольку внешней опасности нет, паническим ощущением угрожающей жизни внутри организма, следующий приводят внешнюю опасность к этому при паническим ощущениям.

В ответ на «панический приступ» или

В ответ на

В ответ на

Как только

сильный стресс

очередь, создавая

panic, который

ощущения,

считают, что у панической атаки всегда есть какой-то стимул, даже если это не очевидно. Другие полагают, что внезапные приступы возникают из-за временного физиологического дисбаланса. Известно, что существует большая склонность к паническим атакам, если человек подвергался длительному стрессу или недавно перенес значительную потерю. Однако только у некоторых людей, перенесших стресс или потерю, развиваются панические атаки, в то время как у других могут возникнуть головные боли, язвенная болезнь или реактивная депрессия. Также известно, что с паническими атаками связано нарушение в части головного мозга, называемой «голубое пятно» (*locus coeruleus*), но, по-видимому, это нарушение является лишь одним событием в длинной цепи причин, а не первопричиной. Полное понимание причин панических атак предстоит раскрыть в будущих исследованиях. (Более подробное описание того, что нам сейчас известно, см. в главе 2.)

Поскольку при панической атаке нет непосредственной или явной внешней опасности, вы можете приписать опасность интенсивным физическим ощущениям, которые переживаете. При отсутствии реальной угрожающей жизни ситуации ум может неверно истолковать происходящее внутри как угрожающее жизни. Ум может очень быстро пройти следующий процесс: «Если мне так плохо, значит, я в опасности. Если нет явной внешней опасности, то опасность должна быть внутри меня». И поэтому при панике очень часто изобретается любая (или все) из следующих «опасностей».

В ответ на ощущение сильного сердцебиения: «У меня будет сердечный приступ» или «Я умру».

В ответ на ощущение удушья: «Я перестану дышать и задохнусь».

В ответ на ощущение головокружения: «Я потеряю сознание».

В ответ на чувство дезориентации или чувство нереальности, как будто вы смотрите на себя «со стороны»: «Я схожу с ума».

В ответ на ощущение «ватных ног»: «Я не смогу идти» или «Я сейчас упаду».

В ответ на выраженную физические реакции организма в целом: «Я полностью потеряю контроль над собой».

Как только вы скажете себе, что чувствуете какую-либо из перечисленных выше опасностей, вы многократно увеличиваете свой страх. Этот сильный страх еще больше усиливает физические реакции, что, в свою очередь, создает еще больший страх, и вы попадаете в порочный круг паники, которая постоянно нарастает.

Такого нарастания паники можно избежать, если вы понимаете, что ощущения, которые испытывает ваше тело, не опасны. Все вышеперечисленные

ленные опасности нереальны и являются результатом вашего воображения, когда вы переживаете интенсивные реакции, являющиеся частью паники. В действительности для любой из этих опасностей просто нет никаких оснований. Давайте отдельно рассмотрим каждую из них.

Паническая атака не может привести к сердечной недостаточности или остановке сердца. Учащенное сердцебиение и ощущение сильного сердцебиения во время панической атаки может быть пугающим, но оно не опасно. Наше сердце состоит из очень сильных и плотных мышечных волокон и способно выдержать гораздо большие нагрузки, чем вы думаете. В 1991 году Клер Уикс опубликовала книгу, из которой мы узнаем, что здоровое сердце может сокращаться со скоростью 200 ударов в минуту в течение нескольких дней и даже недель без каких-либо повреждений. Поэтому если ваше сердце начинает учащенно сокращаться, просто позвольте ему работать в таком темпе, зная, что это не может принести никакого вреда и что в конце концов оно успокоится. Существует огромная разница между тем, что происходит с сердцем во время панической атаки, и тем, что происходит с ним во время сердечного приступа. Во время панической атаки сердце может учащенно биться, колотиться, а иногда замирать или сокращаться преждевременно. У некоторых людей даже возникает боль в груди (в верхней части грудной клетки слева), которая довольно быстро проходит. Ни один из этих симптомов не усугубляется при движениях или повышенной физической нагрузке. Во время настоящего сердечного приступа наиболее распространенным симптомом является постоянная боль и ощущение сдавливания, даже размозжения, в центре грудной клетки. Учащенное сердцебиение может возникать, но оно вторично по отношению к боли. Кроме того, боль и сдавливание усиливаются при физической нагрузке и уменьшаются при отдыхе. Такие симптомы различительно отличаются от симптомов панической атаки, при которой учащенное сердцебиение может усиливаться, когда вы стоите на месте, и уменьшаться, когда вы двигаетесь.

При болезни сердца на электрокардиограмме (ЭКГ) отчетливо определяются нарушения сердечного ритма. Было продемонстрировано, что во время панической атаки отклонения на ЭКГ отсутствуют, есть только учащенное сердцебиение. (Если вы хотите перестраховаться, можете попросить врача сделать вам ЭКГ.)

Следовательно, нет никаких оснований для связи между сердечными приступами и паникой. Панические атаки не опасны для сердца.

Паническая атака не вызывает остановку дыхания, во время нее невозможно задохнуться. Во время паники часто возникает чувство

ограничения дыхания к внезапному страху и груди напрягаются, уверены, что с вашими ощущениями организм не получает задержать определенный момент больше воздуха и делаете это, когда можете если потеряете ощущение удушья хотя и неприятно. Паническая атака, которое может вызвать страх лишь немногого раздела гипервентиляции путем медленно дышать, которую следует слабости нарастает, учащенное маловероятно, что, если у вас фо-

Паническая атака в начале панического головокружения каналов внутреннего времени может показаться вскоре пройдет, вы на самом деле головокружения, предпочитая (предпочитают) инфекции внутренних

ограничения дыхания и сжимания грудной клетки. Это может приводить к внезапному страху, что вы сейчас задохнетесь. При стрессе мышцы шеи и груди напрягаются, из-за чего дыхательный объем снижается. Будьте уверены, что с вашими дыхательными путями и легкими все в порядке, и эти ощущения сжимания пройдут. Наш мозг имеет встроенный рефлексторный механизм, который в конечном итоге заставит вас дышать, если организм не получает достаточно кислорода. Если вы не верите, попробуйте задержать дыхание на минуту и посмотрите, что произойдет. В определенный момент вы почувствуете сильный рефлекс, чтобы вдохнуть больше воздуха. То же самое произойдет при панической атаке, если вы не получаете достаточно кислорода. Вы автоматически втянете в себя воздух и сделаете глубокий вдох задолго до того, как достигнете момента, когда можете потерять сознание от недостатка кислорода. (И даже если потеряете сознание, то сразу начнете дышать!) Следовательно, ощущение удушья и сжимания грудной клетки во время паники не опасно, хотя и неприятно.

Паническая атака не может привести к обмороку. Ощущение слабости, которое вы, возможно, испытываете в начале панической атаки, может вызвать страх обморока. На же самом деле кровообращение в мозге лишь немножко уменьшается, в основном из-за учащения дыхания (см. раздел о гипервентиляции в главе 4). Это не опасно и может быть облегчено путем медленного и регулярного брюшного дыхания; при этом желательно дышать носом. Также может помочь небольшая прогулка, которую следует совершить при первой возможности. Позвольте чувству слабости нарастать и утихать, не борясь с ним. Поскольку ваше сердце бьется учащенно и кровообращение на самом деле увеличивается, очень маловероятно, что вы упадете в обморок (за исключением редких случаев, если у вас фобия крови и вы увидите кровь).

Паническая атака не может привести к потере равновесия. Иногда в начале панической атаки вы можете чувствовать достаточно сильное головокружение. Возможно, напряжение влияет на систему полукружных каналов внутреннего уха, которая регулирует равновесие. В течение короткого времени вы можете чувствовать головокружение, и вам даже может показаться, что предметы вокруг вас врачаются. Это ощущение вскоре пройдет. Оно не опасно и вряд ли будет настолько сильным, что вы на самом деле потеряете равновесие. Если ощущение выраженного головокружения сохраняется более нескольких секунд, обратитесь к врачу (предпочтительно отоларингологу), чтобы проверить, нет ли у вас инфекции внутреннего уха, аллергии или других нарушений, затрагивающих внутреннее ухо.

Если во время панической атаки у вас возникает ощущение «подкашивающихся ног», вы не упадете и не потеряете способность ходить. Адреналин, выделяющийся во время панической атаки, может расширять кровеносные сосуды в ногах, что приводит к накоплению крови в мышцах ног и недостаточной циркуляции крови. Это может вызвать ощущение слабости или «ватных ног», в ответ на которое может возникнуть страх, что вы не сможете идти. Будьте уверены, что это не более чем просто ощущение и вы способны ходить как всегда, а ваши ноги так же сильны, как прежде. Они не подкосятся! Просто позвольте этим ощущениям дрожи и слабости пройти и дайте вашим ногам возможность нести вас туда, куда вам нужно.

Во время панической атаки невозможно «сойти с ума». Во время панической атаки из-за сужения артерий происходит уменьшение при- тока крови к мозгу, что является нормальным следствием учащенного дыхания. Это может приводить к ощущениям дезориентации и чувству нереальности, которые могут быть пугающими. Если такое ощущение возникает, напомните себе, что оно является результатом небольшого и временного сокращения артериального кровообращения в мозге и не имеет никакого отношения к «сумасшествию», каким бы странным и жутким ни казалось. Никто никогда не сходил с ума от панической атаки, хотя страх этого очень распространен. Ощущение нереальности, каким бы неприятным оно ни было, со временем пройдет и не будет иметь никаких последствий для вашего рассудка.

Полезно знать, что люди не «сходят с ума» внезапно, ни с того ни с сего. Психические расстройства, связанные с поведением, которое именуется как «сумасшествие» (например шизофрения или маниакально-депрессивный психоз), развиваются постепенно, в течение нескольких лет, и не возникают в результате панических атак. Никто никогда не начинал слышать голоса или видеть галлюцинации во время панической атаки (за исключением редких случаев, когда паника была вызвана передозировкой так называемых психоактивных веществ, таких как ЛСД или каннабис). Короче говоря, паническая атака не может привести к «сумасшествию», независимо от того, насколько тревожными и неприятными являются ваши симптомы.

Паническая атака не может привести к потере контроля над собой.
Из-за интенсивных реакций, которые испытывает ваше тело во время паники, легко представить, что вы можете полностью потерять контроль. Но что означает полная потеря контроля над собой? Стать полностью парализованными? Вести себя бесконтрольно или «взбеситься»? Таких случаев не зарегистрировано. Пожалуй, наоборот, во время паники ваши

чувствия и ощущения обострения. Спастиесь бегством, что вы можете сделать во время панических атак. Первым шагом на пути к признанию того, что они не провождающие панику, основаны на основе паники. Тем не менее, наш организм создан так, чтобы быстро мобилизоваться и удерживать выживанию. Проявляющая жизнь реакция приводит к преодолении паники.

Разрывание связей между физической и катастрофической

Существует важное различие в атаках, и теми, у которых имеются постоянные склонности к сильному сердцебиению, сердечного приступа, страдающими от удушья, головокружения. Люди, у которых всегда такие физические настороженности,

чувства и ощущения обостряются в отношении единственной цели — спасения. Спастисъ бегством или попытаться сбежать — это единственное, что вы можете сделать во время панической атаки. Полная потеря контроля во время панических атак — это просто миф.

Первым шагом на пути к преодолению панических реакций является признание того, что они не опасны. Поскольку физические реакции, сопровождающие панику, очень интенсивны, нелегко убедить себя в их безопасности. Тем не менее это так. Физиологические реакции, лежащие в основе паники, являются естественными и защитными. Фактически наш организм создан так, чтобы мы могли паниковать, чтобы мы могли быстро мобилизоваться и избегать ситуаций, которые действительно угрожают выживанию. Проблема возникает, если эта естественная, сохраняющая жизнь реакция происходит при отсутствии какой-либо непосредственной и явной опасности. Когда это случается, вы можете добиться успеха в преодолении паники, научившись не видеть опасности там, где ее нет.

Разрывание связи между физическими симптомами и катастрофическими мыслями

Существует важное различие между людьми, у которых есть панические атаки, и теми, у которых их нет. Люди, предрасположенные к панике, имеют постоянную склонность истолковывать необычные или неприятные физические ощущения как катастрофические. Например, ощущение сильного сердцебиения воспринимается как сигнал надвигающегося сердечного приступа, стеснение в груди, одышка — как признаки неминуемого удушья, головокружение — как предвестник обморока или коллапса. Люди, у которых нет панических атак, могут замечать (и то не всегда) такие физические симптомы, но они не истолковывают их как катастрофические или опасные.

Если вы склонны истолковывать неприятные физические ощущения как предвестие чего-то чрезвычайно опасного, вы также будете постоянно отслеживать у себя эти ощущения. Вы, вероятно, очень фиксированы на внутреннем состоянии организма и слишком остро реагируете, если начинаете чувствовать что-то необычное или немного «не так». Эта усиленная интернализация усугубляет проблему, потому что вы, скорее всего, заметите и преувеличите любое внезапное изменение внутреннего состояния вашего организма, которое будет несколько необычным или неприятным.

Разнообразным обстоятельствам, которые могут вызвать внезапное отклонение от нормы внутреннего физиологического состояния организма, нет счета. Иногда причина лежит вне нашего организма. Например, ссора с супругом, что-то неприятное, увиденное по телевизору, сигнал будильника, спешка могут вызвать учащение пульса, стеснение в груди, тошноту или любой другой из широкого спектра физических симптомов, связанных с тревогой. В других случаях причина кроется в неком тонком физиологическом сдвиге в организме, например в недостатке кислорода из-за недостаточного дыхания, спонтанном сдвиге нейроэндокринных систем мозга, увеличении мышечного напряжения в области шеи и плеч или падении уровня сахара в крови. Независимо от того, находится ли первопричина внутри или вне организма, мы обычно не знаем об этих физиологических сдвигах, пока не почувствуем возникающие симптомы. Вышеприведенные примеры иллюстрируют лишь некоторые из множества возможностей, любая из которых может представлять собой событие, запускающее усиление тревоги. Разовьется ли у вас паническая атака, зависит от того, как вы воспринимаете и реагируете на конкретное возникшее усиление физических симптомов.

Подводя итог, можно сказать, что у людей, страдающих паникой, имеется повышенная интернализация или озабоченность из-за незначительных изменений физических симптомов или настроения и предрасположенность истолковывать небольшие отклонения или постепенные изменения физических симптомов как опасные или катастрофические. Нижеследующая диаграмма иллюстрирует эту тенденцию.

Развитие панической атаки

Фаза 1. Исходные обстоятельства (внутренние или внешние).

Фаза 2. Незначительное усиление необычных или неприятных физических симптомов (например, ощущения сильного сердцебиения, одышки, слабости или головокружения, потливости и т. д.)

Фаза 3. Интернализация (повышенное внимание к симптомам делает их более заметными и легко преувеличиваемыми)

Фаза 4. Катастрофическое толкование (убеждение себя в том, что симптом опасен: «У меня будет сердечный приступ», «Я задохнусь», «Я полностью потеряю контроль», «Мне нужно немедленно уйти»)

Фаза 5. Паника

Хорошая новость заключается в том, что в этот последовательный цикл можно включить различные методы релаксации, физические упражнения и так далее. Каждый из них может иметь большую или меньшую эффективность в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Помимо генерализованной тревоги, которая может возникнуть в результате стресса, есть и другие факторы, которые могут способствовать развитию панических атак. Одним из таких факторов является недостаток сна. Недосыпание может привести к снижению уровня энергии и выработке гормонов стресса, что, в свою очередь, может способствовать развитию панических атак. Другим фактором является переутомление. Утомленный организм не способен адекватно реагировать на различные стимулы, что также может привести к развитию панических атак. Поэтому важно следить за своим здоровьем и здоровьем своего организма, чтобы избежать развития панических атак.

Фаза 3 состоит из
на внутреннем физи-
паники, вы можете
активных копинг-м-
пинг-стратегии для
помогают отвлечь
а также имеют неп-

Возможно, сам чтобы ослабить па второй фазы. То есть физические ощущения действительно, исследователи определили, что у симптомов само по ческих атак. Если стеснения в груди зические симптомы неизбежной опасности, или они во время атак, или они во время ния стрессом и пр.

Хорошая новость заключается в том, что можно вмешиваться в любой момент в этой последовательности. В первой фазе это может быть генерализованный стресс, который приводит к начальным неприятным физическим ощущениям — сильного сердцебиения, стеснения в груди, головокружения и так далее. Включение в ваш образ жизни регулярной релаксации, физических упражнений, снижающей стресс диеты и других методов управления стрессом (см. главы 4, 5 и 15) на ежедневной основе может иметь большое значение для снижения предрасположенности к внезапной повышенной активации симпатического отдела нервной системы. Помимо генерализованного стресса вы можете определить конкретные исходные обстоятельства, которые вызывают у вас панические атаки, тщательно отмечая, что происходило незадолго — или за несколько часов — до того, как случилась паническая атака. Вы можете использовать Журнал панических атак, который приводится далее в этой главе, чтобы определить, какие исходные обстоятельства могли привести к конкретной панической атаке. Затем вы можете попытаться избегать этих обстоятельств или устраниТЬ их, чтобы они не доставляли вам неприятностей в будущем. Вмешательства, которые в первую очередь уменьшают предрасположенность к неприятным физическим ощущениям (фазы 1 и 2 на приведенной выше диаграмме), требуют внесения изменений в ваш образ жизни и в ваши установки.

Фаза 3 состоит из интернализации — излишней сосредоточенности на внутреннем физическом состоянии. Когда вы чувствуете приближение паники, вы можете уменьшить интернализацию, используя любой из активных копинг-методов, описанных далее в этой главе в разделе «Копинг-стратегии для преодоления паники на ранней стадии». Эти методы помогают отвлечь внимание от внутренних физических симптомов, а также имеют непосредственное расслабляющее действие.

Возможно, самые важные шаги, которые вы можете предпринять, чтобы ослабить панические атаки, — это вмешательство на уровне четвертой фазы. То есть вы можете научиться не истолковывать неприятные физические ощущения как опасные или потенциально катастрофические. Действительно, исследования как в Соединенных Штатах, так и в Англии определили, что устранение катастрофического толкования физических симптомов *само по себе* может быть достаточным для ослабления панических атак. Если вы научитесь переносить ощущения головокружения, стеснения в груди, учащенного сердцебиения и т. д. как безобидные физические симптомы — вместо того чтобы воспринимать их как признаки неизбежной опасности, — у вас, скорее всего, будет меньше панических атак, или они вообще прекратятся. Это не означает, что методы управления стрессом и преодоления паники не важны; однако подразумевает, что

устранение катастрофического толкования само по себе может иметь большое значение для облегчения паники.

Чтобы помочь вам разорвать связь между физическими симптомами, приведенным ниже. Первый журнал, обратитесь к трем журналам, приведенным ниже. Первый журнал (с. 185) — это список физических симптомов, которые могут вызывать панические атаки. Оцените каждый физический симптом по шкале от 0 до 5 в зависимости от того, насколько он влияет на вас, когда вы испытываете панику. Второй журнал (с. 186) представляет собой список распространенных катастрофических утверждений, которые люди, склонные к панике, говорят себе в ответ на неприятные физические симптомы. Оцените каждое из этих катастрофических утверждений по шкале от 1 до 4 в зависимости от того насколько, по вашему мнению, оно способствует вашим паническим атакам.

Используя журнал «Связь между физическими симптомами» (с. 188), попробуйте установить

Наконец, используя журнал «Связь между физическими симптомами и катастрофическими мыслями» (с. 188), попробуйте установить связь между двумя списками (из Журнала панических атак 1 и Журнала панических атак 2), посмотрите, можете ли вы связать определенные физические симптомы с конкретными катастрофическими мыслями, которые у вас возникают во время панической атаки. Для каждого мучительного физического симптома, который вы оценили на 4 или 5 баллов, перечислите конкретные катастрофические утверждения, которые могут быть вызваны этим симптомом. Например, вы можете связать ощущение сильного сердцебиения с утверждениями «У меня сердечный приступ» и «Я умру», а головокружение — с утверждениями «Я потеряю сознание» или «Я потеряю контроль».

Когда вы закончите, у вас должно сложиться лучшее понимание того, какие именно физические симптомы и связанные с ними катастрофические толкования вызывают ваши панические атаки. Эти знания помогут разорвать ложную связь, которую вы установили между физическими симптомами и их ошибочным толкованием. Во время выполнения этого задания помните, что ни один из перечисленных вами физических симптомов на самом деле не опасен. Какими бы неприятными ни были эти симптомы, они совершенно безвредны. Не менее важно иметь в виду, что ни одна из катастрофических мыслей, которые вы отметили, не является истинной или верной, даже если вы убедили себя в обратном. Каждая из этих катастрофических мыслей ошибочна — это заблуждение, от которого вы можете избавиться.

Как вы можете разорвать автоматическую связь между неприятными физическими симптомами и ошибочными катастрофическими мыслями? В этом вам помогут три процесса.

✓ Задачи
✓ Интерес
Распознавание
им шагом является
адные физиологические

- ✓ Распознавание.
 - ✓ Запись альтернативные
 - ✓ Интероцептивная эксп

распознавание

Первым шагом является
тъ, что безвредные физиче-
ской опасности. Осознание
симптомами и конкретными
можете получить из журнала
катастрофическими мысле-
ностью, когда эти симптомы в

альтернативные

Альтернативные симптомы

Катастрофические утв
ытается понять неприят
ской атаки, ошибочны. Нап
или ощущение сильного со
сердечный приступ. Также
возникают, потому что вы
ние и слабость не возника
или «сойдете с ума». В каж
яснение, которое не явля
Альтернативные логичес
тельно так.

- ✓ Учащение сердца, скорее всего, вызывает симпатическую стадию раннюю частью нормальной угрозы — они явно в кое-мере не опасны. Например, здоровый человек, подвергая вас стрессу в груди, не подвергает вас активности симпатической мышц, о

- ✓ Распознавание.
- ✓ Запись альтернативных объяснений симптомов.
- ✓ Интероцептивная экспозиция.

Распознавание

Первым шагом является просто признание вашей склонности полагать, что безвредные физические симптомы являются признаками неизбежной опасности. Осознание специфических связей между конкретными симптомами и конкретными катастрофическими мыслями, которые вы можете получить из журнала «Связь между физическими симптомами и катастрофическими мыслями», поможет вам начать устранять опасность, когда эти симптомы возникают в повседневной жизни.

Альтернативные объяснения физических симптомов

Катастрофические утверждения, которые у вас возникают, когда вы пытаетесь понять неприятные физические симптомы во время панической атаки, ошибочны. Например, неверно, что учащенное сердцебиение или ощущение сильного сердцебиения происходит из-за того, что у вас сердечный приступ. Также неверно, что стеснение в груди или одышка возникают, потому что вы сейчас задохнетесь. Аналогично, головокружение и слабость не возникают из-за того, что вы скоро потеряете сознание или «сойдете с ума». В каждом из этих случаев есть альтернативное объяснение, которое не является катастрофическим и основано на фактах. Альтернативные логические объяснения могут выглядеть приблизительно так.

- ✓ Учащение сердцебиения и/или ощущение сильного сердцебиения, скорее всего, вызвано повышением выброса адреналина и активности симпатической нервной системы, которые сопровождают раннюю стадию тревожной реакции. Такие реакции являются частью нормального ответа организма на любую предполагаемую угрозу — они являются частью реакции «бей или беги». Они ни в коей мере не опасны, даже если продолжаются некоторое время. Например, здоровое сердце может быстро сокращаться часами, не подвергая вас никакому риску.
- ✓ Стеснение в груди и одышка тоже возникают из-за повышенной активности симпатической нервной системы вследствие сокращения мышц, окружающих грудную полость. Такие симптомы

не имеют ничего общего с удушьем. Каковы бы ни были ваши ощущения,омните, грудные мышцы не могут сократиться до такой степени, чтобы возникло удушье.

✓ Головокружение и слабость, общие симптомы, которые могут возникнуть, когда вы испытываете тревогу, не являются предвестниками потери сознания. Они обусловлены незначительным сужением артерий мозга, что приводит к небольшому снижению кровообращения. Крайне маловероятно, что вы упадете в обморок, даже если вы чувствуете сильную слабость или головокружение. Обморок обычно возникает при падении артериального давления; когда же вы начинаете чувствовать тревогу, артериальное давление обычно повышается из-за повышения уровня адреналина и увеличения активности симпатической нервной системы. Еще менее правдоподобна идея, что головокружение и слабость свидетельствуют о том, что вы сходите с ума. Развитие серьезных психических расстройств не имеет ничего общего с паническими атаками и происходит в течение гораздо более длительного периода времени, чем продолжительность любой панической атаки.

Эти примеры могут служить руководством для разработки ваших собственных альтернативных, некатастрофических объяснений мучительных физических симптомов. Возможно, вам будет полезно обратиться к первому разделу этой главы «Развенчание опасности», чтобы найти собственные альтернативные объяснения. Процесс записи таких объяснений поможет укрепить ваше убеждение в том, что неприятные физические симптомы действительно безвредны и не являются признаками неминуемой опасности.

Возможно, вы захотите записать альтернативные объяснения физических симптомов на трех-пяти карточках — по одному объяснению каждого симптома на карточку. Носите эти карточки с собой в сумочке или в кошельке и читайте их, если почувствуете появление симптомов.

Интероцептивная экспозиция

Очень эффективный метод лечения панических атак заключается в добровольном вызывании физических симптомов, которые могут провоцировать панику. Многие психотерапевты называют данный метод интероцептивной экспозицией. Это процесс подвергания внутренним физическим симптомам, связанным с паникой (например, перечисленным в Журнале панических атак 1), чтобы помочь понять, что эти симптомы не являются опасными. Интероцептивная экспозиция обычно проводится

во время сеанса психотерапии. Их являются головокружение, гипервентиляции в течение данной и экстремальная процедура, чтобы спровоцировать симптомы без каких-либо симптомов здесь является та, которая часто очень полезна. Если у человека есть возможность, то он может использовать как эмпирическом уровне, чтобы привыкнуть к тому, что человеку развитию головокружения.

Журн

Физические симптомы

Во время панической атаки ниже физических симптомов от его эффекта во время панической атаки до 5 в правой колонке.

- 0 = нет эффекта
- 1 = слабый эффект
- 2 = средний эффект
- 3 = выраженный эффект
- 4 = сильный эффект
- 5 = очень сильный эффект

1. Нехорошее предчувствие (когда «сосет под ложечкой»)
2. Потные ладони
3. Ощущение жара по всему телу
4. Учащенное или усиленное сердцебиение
5. Дрожь в руках
6. Слабость в ногах, подавленность
7. Дрожь изнутри и/или снаружи
8. Сухость во рту

во время сеанса психотерапии. Например, если мучительными симптомами являются головокружение и одышка, у пациента создается состояние гипервентиляции в течение двух минут, а затем его просят резко встать, чтобы спровоцировать данные симптомы. Это может звучать как необычная и экстремальная процедура лечения, но на самом деле она безопасна и часто очень полезна. Если у пациента нет респираторных заболеваний, гипервентиляция в течение двух минут безвредна. Преднамеренная гипервентиляция дает возможность испытывать неприятные физические симптомы без каких-либо негативных или опасных явлений. Ключевым моментом здесь является то, что пациент узнает на «инстинктивном» или эмпирическом уровне, что за физическими ощущениями, которые он привык истолковывать как опасные, не следует ничего страшного. Многократное вызывание головокружения помогает склонному к панике человеку развеять твердое убеждение, что головокружение не опасно.

Журнал панических атак 1

Физические симптомы

Во время панической атаки может возникнуть любой из приведенных ниже физических симптомов. Оцените каждый из них в зависимости от его эффекта во время приступа и укажите свои ответы по шкале от 0 до 5 в правой колонке.

- 0 = нет эффекта
- 1 = слабый эффект
- 2 = средний эффект
- 3 = выраженный эффект
- 4 = сильный эффект
- 5 = очень сильный эффект

1. Нехорошее предчувствие (когда «сосет под ложечкой»)	0	1	2	3	4	5
2. Потные ладони	0	1	2	3	4	5
3. Ощущение жара по всему телу	0	1	2	3	4	5
4. Учащенное или усиленное сердцебиение	0	1	2	3	4	5
5. Дрожь в руках	0	1	2	3	4	5
6. Слабость в ногах, подкашивание ног	0	1	2	3	4	5
7. Дрожь изнутри и/или озноб	0	1	2	3	4	5
8. Сухость во рту	0	1	2	3	4	5

	0	1	2	3	4	5
9. Ком в горле	0	1	2	3	4	5
10. Стеснение в груди	0	1	2	3	4	5
11. Гипервентиляция	0	1	2	3	4	5
12. Тошнота или диарея	0	1	2	3	4	5
13. Головокружение или слабость	0	1	2	3	4	5
14. Чувство нереальности — ощущение как «во сне»	0	1	2	3	4	5
15. Невозможность ясно мыслить	0	1	2	3	4	5
16. Нечеткость зрения	0	1	2	3	4	5
17. Чувство частичной парализации	0	1	2	3	4	5
18. Чувство отрешенности или «уплыва-ния»	0	1	2	3	4	5
19. Ощущение сильного сердцебиения или нерегулярное сердцебиение	0	1	2	3	4	5
20. Боль в грудной клетке	0	1	2	3	4	5
21. Покалывание в кистях, стопах или лице	0	1	2	3	4	5
22. Предобмороочное состояние	0	1	2	3	4	5
23. Сокращения в животе	0	1	2	3	4	5
24. Холодные липкие руки	0	1	2	3	4	5

Журнал панических атак 2

Катастрофические мысли*

Катастрофические мысли играют главную роль в усилении панических атак. Используя приведенную ниже шкалу, оцените каждую из следующих мыслей в соответствии со степенью, с которой она, как вы считаете, способствует вашим паническим атакам.

1 = совсем нет

3 = довольно сильно

2 = в некоторой степени

4 = очень сильно

1. Я умираю.

2. Я схожу с ума.

	1	2	3	4
	1	2	3	4

- 3. Я теряю контроль.
- 4. Это никогда не закончится.
- 5. Мне очень страшно.
- 6. У меня сердечный приступ.
- 7. Я потеряю сознание.
- 8. Что обо мне подумают?
- 9. Я не смогу отсюда выбраться.
- 10. Я не понимаю, что со мной происходит.
- 11. Люди подумают, что я сумасшедший.
- 12. Я всегда буду таким.
- 13. Меня сейчас стошнит.
- 14. У меня опухоль мозга.
- 15. Я задохнусь.
- 16. Я буду вести себя глупо.
- 17. Я ослепну.
- 18. Я причиню кому-нибудь вред.
- 19. У меня будет инсульт.
- 20. Я закричу.
- 21. Я буду лепетать и говорить вслух.
- 22. Меня парализует страх.
- 23. С моим телом дейтъя не в порядке.
- 24. Я не смогу дышать.
- 25. Произойдет что-то плохое.
- 26. Я закачу сцену.

* Адаптировано
Клам Г. А. «Как справиться с приступами тревоги». Подразделение Inter-Форния 93950. Переиздано в 2000 году.

3. Я теряю контроль.	1	2	3	4
4. Это никогда не закончится.	1	2	3	4
5. Мне очень страшно.	1	2	3	4
6. У меня сердечный приступ.	1	2	3	4
7. Я потеряю сознание.	1	2	3	4
8. Что обо мне подумают!	1	2	3	4
9. Я не смогу отсюда выбраться.	1	2	3	4
10. Я не понимаю, что со мной происходит.	1	2	3	4
11. Люди подумают, что я сумасшедший.	1	2	3	4
12. Я всегда буду таким.	1	2	3	4
13. Меня сейчас стошнит.	1	2	3	4
14. У меня опухоль мозга.	1	2	3	4
15. Я задохнусь.	1	2	3	4
16. Я буду вести себя глупо.	1	2	3	4
17. Я ослепну.	1	2	3	4
18. Я причиню кому-нибудь вред.	1	2	3	4
19. У меня будет инсульт.	1	2	3	4
20. Я закричу.	1	2	3	4
21. Я буду лепетать или говорить невнятно.	1	2	3	4
22. Меня парализует от страха.	1	2	3	4
23. С моим телом действительно что-то не так.	1	2	3	4
24. Я не смогу дышать.	1	2	3	4
25. Произойдет что-то ужасное.	1	2	3	4
26. Я закачу сцену.	1	2	3	4

* Адаптировано из Опросника по распознаванию панических атак. Клам Г. А. «Как справиться с паникой: безлекарственный подход к борьбе с приступами тревоги». Авторские права 1990 издательство Brooks/Cole, подразделение International Thomson Publishing Inc., Пасифик Гроув, Калифорния 93950. Перепечатано с разрешения издателя.

Связь между физическими симптомами и катастрофическими мыслями

В левом столбце ниже перечислите физические симптомы, которые вы оценили на 5 или 4 балла в первом Журнале панических атак. Опишите по отдельности свои самые мучительные физические симптомы. Затем перечислите катастрофические симптомы из второго журнала, которые вы оценили на 4 или 3 балла. Перечислите те катастрофические утверждения, которые вы обычно себе говорите в ответ на каждый конкретный физический симптом. Например, «Быстрое сердцебиение — это физический симптом, который может вызвать у меня такие катастрофические утверждения, как „У меня сердечный приступ“ и „Я умру“».

Физический симптом:

Катастрофические мысли:

Физический симптом:

Катастрофические мысли:

Физический симптом:

Катастрофические мысли:

Физический симптом:

Катастрофические мысли:

- Вы можете попробовать метод, у которого есть опыт из людей, пробовали применять его. Если вы решите включить соблюдайте следующие рекомендации:
- ✓ Проконсультируйтесь, если подозреваете, что у вас есть симптомы индукции в течении эпилепсии. Также если у вас какое-либо ограничение проводить процедуру, несмотря на то, что первом его применения, чтобы обеспечить его будет еще лучше.
 - ✓ Вы должны выпирать долго, чтобы возбуждали усилия, кунд до двух минут, реальные ощущения ской атаки. Симптомом общего правила примерно 30 секунд вызывает непривычные в тот момент симптомы, то
 - ✓ Ознакомьтесь с физическими симптомами, Затем выполните, который первый метод и приайте эту процедуру пока она не проходит.

Вы можете попробовать методы индукции симптомов с психотерапевтом, у которого есть опыт их применения. С другой стороны, некоторые люди пробовали применять их самостоятельно и нашли весьма полезными. Если вы решите включить эти методы в свою программу самопомощи, соблюдайте следующие рекомендации.

- ✓ Проконсультируйтесь с врачом, если вам больше 40 лет или если вы подозреваете, что у вас может быть какое-либо физическое заболевание, которое препятствует использованию процедур индукции симптомов. Например, вам нельзя пробовать гипервентиляцию в течение трех минут, если у вас хроническое респираторное заболевание, такое как бронхиальная астма или эмфизема. Также вам нельзя бегать вверх и вниз по лестнице, если у вас какое-либо заболевание сердца, при котором необходимо ограничение физической нагрузки. Кроме того, вам нельзя проводить процедуры индукции, если вы беременны или у вас эpileпсия.
- ✓ Несмотря на то, что этот метод безвреден, желательно, чтобы при первом его применении присутствовал ваш друг или член семьи, чтобы обеспечить поддержку и ободрение. Если вы можете просить своего помощника выполнять процедуру вместе с вами, будет еще лучше.
- ✓ Вы должны выполнять каждую процедуру индукции достаточно долго, чтобы возникающие ощущения были неприятными и/или вызывали усиление тревоги. Обычно на это требуется от 30 секунд до двух минут. Вы хотите смоделировать, по возможности, реальные ощущения, которые вы испытываете во время панической атаки. Смысл в том, чтобы подвергнуть себя неприятным физическим ощущениям и понять, что они безвредны. В качестве общего правила продолжайте выполнять процедуру в течение примерно 30 секунд после того, как впервые заметите, что она вызывает неприятные ощущения и/или тревогу. Если вы остановитесь в тот момент, когда начнете чувствовать неприятные симптомы, то лишь усилите свой страх перед ними.
- ✓ Ознакомьтесь с Журналом панических атак 1 и определите те физические симптомы, которые для вас наиболее мучительны. Затем выполняйте любой из приведенных ниже методов индукции, который может вызвать эти симптомы. Выполняйте каждый метод индукции три или четыре раза подряд; затем повторяйте эту практику каждый день в течение нескольких дней, пока она не перестанет вызывать у вас тревогу. По мере практики

ки симптомы, которые вы испытываете при процедурах индукции, потеряют способность вызывать тревогу. Это именно того, чего вы хотите.

Методы индукции

После одобрения вашим врачом попробуйте применить следующие шесть методов индукции симптомов.

1. Непрерывная гипервентиляция в течение двух минут. Она возникает при глубоком и быстром дыхании с открытым ртом. Через две минуты такого дыхания встаньте на ноги. (Симптомы: головокружение, дезориентация, слабость.)
2. Дышите через коктейльную соломинку в течение одной минуты, зажав нос — следите, чтобы воздух не проходил через нос. (Симптомы: одышка, удушье.)
3. Быстро поднимайтесь и спускайтесь по лестнице в течение примерно 90 секунд или до тех пор, пока частота пульса заметно не увеличится. Остановитесь, если вы испытываете головокружение или частота пульса превышает 140 ударов в минуту. Кроме того, чтобы увеличить частоту пульса, вы можете использовать стационарный велосипед или тренажер «лестница». (Симптомы: учащенное сердцебиение, увеличение частоты пульса.)
4. Вращайтесь, желательно на офисном стуле или стоя, в течение периода времени от 30 секунд до 1 минуты. Если у вас сильно закружилась голова, нет необходимости доходить до минуты. Будьте рядом с креслом или диваном, чтобы можно было сразу сесть. (Симптомы: головокружение, дезориентация.)
5. Напрягите все части тела и оставайтесь в напряженном состоянии в течение 1 минуты, прежде чем расслабиться. (Симптом: мышечное напряжение.)
6. Наденьте теплую одежду и включите обогреватель или зайдите в сауну. (Симптом: потоотделение.)

Не забывайте продолжать каждую из этих процедур достаточно долго, чтобы вызвать неприятные ощущения. Идеально, если вы сможете чувствовать эти ощущения на протяжении периода времени до 30 секунд, хотя вы можете начать с более короткого периода, когда впервые попробуете индукцию. Вы получите максимальную отдачу от этого упражнения, если процедура на самом деле вызывает у вас некоторый дискомфорт или тревогу. Опять же, идея состоит в том, чтобы убедиться: неприятные физические симптомы можно испытывать без

каких-либо ужасных или опасных последствий. Это обучение прекратится полностью, как только вы выдернетесь из стадии паники, не реагируя на раздражители, прежде чем вы выпустите из себя никакой тревоги.

После того, как вы выработаете некоторые копинг-навыки (например, брюшное дыхание, позитивный разговор с кем-то). Вам нужно будет практиковать некоторые копинг-навыки, чтобы привыкнуть к тревоге, чтобы эти копинг-навыки, которые дают отличную возможность, были доступны вам.

Что делать, если индукция не работает? Это может произойти из-за того, что вы проводите процедуру дома или с помощью добровольного вызванного состояния, а не в реальной жизни. Чтобы сделать процедуру более «нагруженной», вы можете использовать более сложный или более длительный метод.

- ✓ Делайте процедуры в реальных жизненных ситуациях.
- ✓ Делайте процедуры в реальных жизненных ситуациях.
- ✓ Делайте их, визуализируя.
- ✓ Делайте процедуры в реальных жизненных ситуациях.

Если вы хотите полностью попытаться вызвать тревогу, но не можете это сделать, если это не при вождении по оживленной улице, для более глубокого опыта и получения информации о Мишель Краске и ее методах.

каких-либо ужасных или опасных последствий. В той степени, в которой это обучение переносится на реальные симптомы паники, у вас, вероятно, прекратятся полномасштабные панические атаки, то есть вы сможете выдерживать неприятные физические ощущения на ранней стадии паники, не реагируя на них как на опасные. Имейте в виду, что может потребоваться выполнять процедуры индукции симптомов много раз, прежде чем вы достигнете точки, когда симптомы не вызывают никакой тревоги.

После того, как вы вызвали неприятные симптомы и тревогу, можете попрактиковать некоторые навыки преодоления панических атак (копинг-навыки), которые вы узнаете далее в этой главе. Эти навыки включают брюшное дыхание, повторение копинг-утверждений, движение или разговор с кем-то. Вам нужно полностью испытать неприятные симптомы и тревогу, чтобы привыкнуть к ним, но вы также можете попрактиковать эти копинг-навыки, чтобы уменьшить тревогу. Индукция симптомов дает отличную возможность обрести уверенность в овладении копинг-навыками.

Что делать, если индукция не вызывает никакой тревоги даже в самом начале? Это может произойти как минимум по двум причинам. Во-первых, потому, что вы чувствуете себя в безопасности, выполняя процедуру дома или с помощником. И во-вторых: возможно, процесс добровольного вызывания симптомов дает вам чувство контроля над тем, что происходит, чего не бывает, когда возникает реальная ситуация паники. Чтобы сделать процедуры индукции симптомов немного более «нагруженными», вы можете изменить условия их выполнения следующим образом.

- ✓ Делайте процедуры в одиночку.
- ✓ Делайте процедуры вдали от дома или безопасного места.
- ✓ Делайте их, визуализируя себя в фобической ситуации.
- ✓ Делайте процедуры (например, гипервентиляцию или вращение) во время столкновения с фобической ситуацией в реальной жизни.

Если вы хотите полностью справиться со своей фобией, можете сознательно попытаться вызвать неприятные симптомы в фобической ситуации (только если это не может быть потенциально опасным — например, при вождении по оживленной трассе).

Для более глубокого обсуждения того, как использовать индукцию симптомов и получать от этого пользу, обратитесь к книгам Дэвида Барлоу и Мишель Краске и Дениз Бекфилд, перечисленным в конце этой главы.

Не боритесь с паникой

Сопротивление и борьба с начальными симптомами паники могут усугубить их. Важно избегать напряжения в реакции на симптомы паники и не пытаться избавиться от них, подавляя их или скрипя зубами. Вы должны действовать в другом направлении. Клэр Уикс в своих популярных книгах «Надежда и помощь для ваших нервов» и «Избавление от нервных страданий» описывает четырехэтапный подход к преодолению паники:

1. *Испытайте симптомы, не убегайте от них.* Попытка подавить ранние симптомы паники или убежать от них — это способ сказать себе, что вы не можете справиться с конкретной ситуацией. В большинстве случаев это только усиливает панику. Более конструктивным отношением будет сказать себе: «Хорошо, это снова случилось. Я могу позволить своему телу пережить эти реакции и справиться с ними. Я делал это раньше».
2. *Примите то, что делает ваше тело — не боритесь с этим.* Когда вы пытаетесь бороться с паникой, то лишь увеличиваете напряжение, что только усиливает вашу тревогу. Примите прямо противоположное решение: *расслабьтесь и позвольте своему телу реагировать* (например, сильным сердцебиением, стеснением в груди, потными ладонями, головокружением и т. д.) — это даст вам возможность гораздо быстрее и легче пережить панику. Ключевой момент заключается в том, чтобы быть способными смотреть или наблюдать за состоянием физиологического возбуждения своего тела — независимо от того, насколько необычным или некомфортным оно для вас является — без реагирования на него еще большим страхом или тревогой.
3. *«Плывите на волне» панической атаки, а не пытайся пробиться сквозь нее.* Доверьтесь потоку ощущений и ничего с ними не делайте. Клэр Уикс делает различие между *первым* и *вторым страхом*. Первый страх состоит из физиологических реакций, лежащих в основе паники; второй — это когда вы боитесь этих реакций, говоря себе такие пугающие слова, как: «Я не могу справиться с этим!», «Мне нужно уйти отсюда немедленно!» или: «Что, если другие люди увидят, что со мной происходит?». В то время как с первым страхом вы ничего не можете поделать, второй страх вы можете устраниТЬ, научившись «плыть» вместе с повышением и понижением состояния возбуждения вашего тела, а не бороться или реагировать на него со страхом. Вместо того чтобы пугаться

реакций своего тела, вющие утверждения, телятся с этим делать свитивных копинг-утв. 4. Позвольте пройти в бросом адреналина. Реакциям организма с ними бороться, борется и реабсорбируется это произойдет, вы атаки ограничены достигнет пика и минут. Она, скорее ее, борясь с ней изывающим «второ

Копинг-утверждения

Используйте любое из всех, чтобы в момент паники, не бороться с ней. Возможно, вам поможет вспомнить первую минуту исчезновения паники. Может быть, во время этого момента вы сделаете глубокое дыхание и паника исчезнет или перестает работать.

- ✓ Это ощущение
- ✓ Я могу испытывать эти же ощущения.
- ✓ Я могу совладать с этими ощущениями.
- ✓ Это не критично, это нормально.
- ✓ Это не самое страшное.
- ✓ Я не буду с этим бороться.
- ✓ Для меня это не страшно.
- ✓ Я просто позитивно воспринимаю это.

реакций своего тела, вы можете довериться им и говорить ободряющие утверждения, такие как: «Это тоже пройдет», «Я позволю своему телу делать свое дело и пройти через это» или: «Я справился с этим раньше и могу справиться сейчас». Список таких позитивных копинг-утверждений приводится в следующем разделе.

4. Позвольте пройти времени. Паника вызывается внезапным выбросом адреналина. Если вы позволите происходить физическим реакциям организма, вызванным этим выбросом, и не будете с ними бороться, большая часть этого адреналина метаболизируется и реабсорбируется в течение трех-пяти минут. Как только это произойдет, вы начнете чувствовать себя лучше. Панические атаки ограничены по времени. В большинстве случаев паника достигнет пика и начнет уменьшаться всего через несколько минут. Она, скорее всего, пройдет быстро, если вы не усугубляете ее, борясь с ней или реагируя на нее еще большим страхом (вызывающим «второй страх»), говоря себе устрашающие вещи.

Копинг-утверждения

Используйте любое из нижеследующих позитивных утверждений или все их, чтобы в момент панической атаки помочь себе развить отношение принятия, не бороться с ней и позволить пройти какому-то времени. Возможно, вам поможет повторение одного и того же утверждения в течение первой минуты или двух минут, когда вы почувствуете симптомы паники. Может быть, во время повторения копинг-утверждения вы захотите сделать глубокое брюшное дыхание. Если одно утверждение не работает или перестает работать, пробуйте другое.

- ✓ Это ощущение неприятно и некомфортно, но я могу его принять.
- ✓ Я могу испытывать тревогу и все равно справиться с этой ситуацией.
- ✓ Я могу совладать с этими симптомами и ощущениями.
- ✓ Это не критическая ситуация. Ничего страшного, я могу мысленно сосредоточиться на том, что мне нужно делать.
- ✓ Это не самое плохое, что могло случиться.
- ✓ Я не буду с этим бороться и подожду, когда моя тревога уменьшится.
- ✓ Для меня это возможность научитьсяправляться со своими страхами.
- ✓ Я просто позволю своему телу делать свое дело. Это пройдет.

- ✓ Я не буду реагировать на это — мне не нужно, чтобы это действовало на меня.
- ✓ Я заслуживаю чувствовать себя хорошо прямо сейчас.
- ✓ У меня есть сколько угодно времени, чтобы отпустить это и расслабиться.
- ✓ Нет повода давить на себя. Я могу просто подождать, когда все закончится само.
- ✓ Я переживал это раньше, переживу и сейчас.
- ✓ Я могу заниматься копинг-стратегиями и позволить этому пройти.
- ✓ Эта тревога не причинит мне вреда, даже если она неприятна.
- ✓ Это просто тревога, я не позволю ей добраться до меня.
- ✓ Со мной не случится ничего серьезного.
- ✓ Борьба и сопротивление не помогут, поэтому я просто позволю этому пройти.
- ✓ Это просто мысли, а не реальность.
- ✓ Мне не нужны эти мысли, я могу думать иначе.
- ✓ Это не опасно.
- ✓ Ну и что!
- ✓ Не волнуйся, будь счастлив. (Используйте это утверждение, чтобы внести элемент легкости и юмора.)

Способы работы с копинг-утверждениями

Выберите ваши любимые копинг-утверждения из предыдущего списка и попробуйте работать с ними любым из следующих способов. Это поможет закрепить их в уме.

1. *Запишите* до пяти ваших любимых копинг-утверждений крупным жирным шрифтом на карточке размером примерно 8 на 13 см или на листе бумаги размером примерно 22 на 28 см. По возможности используйте фломастер, чтобы выделить каждое утверждение. Сделайте копии этого списка и разместите их дома на видных местах. Если вы испытываете тревогу, связанную с вождением, разместите список на приборной доске автомобиля. Носите список с собой, положите его в карман или сумочку. Пересматривайте его по мере необходимости.
2. *Читайте* вслух копинг-утверждения из своего списка. Произнесите каждое утверждение медленно, с чувством, делая паузу между каждым следующим утверждением.

3. *Слушайте* аудиозапись, сделанную вами или другим, выполнив поиски в портативных устройствах в медленном темпе во время релаксации в ситуации.

Изучите условия, в которых панические атаки могут возникнуть

Вы можете улучшить свои условия обстоятельств, которые агрофобией, то есть знаете, что у вас больше времени, чем у вас есть, чтобы уединиться далеко от дома, еда, спонтанные панические атаки может быть полезно отслеживать, что происходит в течение нескольких дней, наблюдать, влияет ли какое-либо событие на возникновение у вас панической атаки.

- ✓ Вы были в состоянии стресса?
- ✓ Вы были одни или с кем-то?
- ✓ Если вы были с кем-то, то какое настроение было у вас? Тревожное? Раздраженное?
- ✓ Были ли у вас неудобства? Средственно перегрева?
- ✓ Вы были уставшие?
- ✓ Вы чувствовали беспокойство?
- ✓ Вам было жарко?
- ✓ Вы были в возбужденном состоянии?

3. Слушайте аудиозапись своих любимых копинг-утверждений, сделанную вами или вашим другом. Подробные инструкции о том, как записать свой голос на ноутбуке или смартфоне, можно найти, выполнив поиск в Google «Как записать свой голос». Эти инструкции легки и просты для большинства типов компьютеров и портативных устройств. Записывайте свои копинг-утверждения в медленном темпе, делая паузу между каждым последующим утверждением. Затем проигрывайте два или три раза в день либо во время релаксации, либо когда вы входите в вызывающую тревогу ситуацию.

Изучите условия, предшествующие вашим паническим атакам

Вы можете улучшить контроль над паническими атаками, исследуя типы обстоятельств, которые обычно им предшествуют. Если вы страдаете агорафобией, то хорошо знакомы с этими обстоятельствами. Вы знаете, что у вас больше шансов запаниковать, если вы, например, находитесь далеко от дома, едете по мосту или сидите в ресторане, и поэтому систематически избегаете именно этих ситуаций. Если у вас бывают спонтанные панические атаки, которые возникают «на ровном месте», может быть полезно отслеживать их возникновение в течение двух недель и отмечать, что происходило непосредственно перед каждой из них, а также в течение нескольких часов до каждой из них. Вы можете наблюдать, влияет ли какое-либо из следующих условий на вероятность возникновения у вас панической реакции.

- ✓ Вы были в состоянии стресса?
- ✓ Вы были одни или с кем-то?
- ✓ Если вы были с кем-то, это был член семьи, друг или незнакомец?
- ✓ Какое настроение у вас было в течение нескольких часов до начала паники? Тревожное? Подавленное? Взволнованное? Печальное? Раздраженное? Какое-то другое?
- ✓ Были ли у вас негативные или вызывающие страх мысли непосредственно перед началом паники?
- ✓ Вы были уставшими или отдохнувшими?
- ✓ Вы чувствовали какую-либо потерю?
- ✓ Вам было жарко или холодно?
- ✓ Вы были возбуждены или спокойны?

- Вы употребляли кофеин или сахар непосредственно перед началом паники?
- Есть ли другие обстоятельства, связанные с вашей панической реакцией?

Вы можете использовать приведенный далее дневник панических атак, чтобы отслеживать каждую атаку, которую вы испытываете в течение двухнедельного периода. Сделайте его копии и заполняйте для каждой панической атаки. Отвечайте на вопросы, описывая свой день с момента пробуждения до момента, когда у вас началась паника. Если приступы возникают ночью, описывайте день, предшествующий этой ночи.

Занимаясь записыванием панических атак и внимательно наблюдая за обстоятельствами, которые постоянно им предшествуют, вы делаете важный шаг. Вы учитесь тому, что не нужно быть пассивной жертвой события, которое кажется полностью неподконтрольным. Вместо этого вы можете начать изменять обстоятельства своего образа жизни в направлении, которое значительно снижает вероятность возникновения панических атак.

Дневник панических атак

Заполняйте одну форму для каждой панической атаки в течение двухнедельного периода.

Дата: _____

Время: _____

Продолжительность (минуты): _____

Интенсивность паники (от 5 до 10 баллов с использованием следующей далее Шкалы тревоги): _____

Предшествующие условия

1. Уровень стресса в предыдущий день (по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 — самый низкий уровень стресса, а 10 — самый высокий): _____
2. Вы были одни или с кем-то? _____
3. Если с кем-то, это был член семьи, друг или незнакомец? _____
4. Ваше настроение в течение трех часов, предшествующих панической атаке. Тревожное _____ Подавленное _____ Взволнованное _____ Раздраженное _____ Печальное _____ Другое (укажите) _____
5. Вы столкнулись с проблемой _____ или были спокойны _____?

6. Были ли у вас негативные мысли о панике? Да — Нет — Если да, то какие?
7. Вы были уставшим или измотанным?
8. Вы испытывали какую-либо физическую реакцию?
9. Вам было жарко или холодно?
10. Вы чувствовали беспокойство или тревогу?
11. Вы были сонными или беспомощными?
12. Вы употребляли алкоголь или наркотики?
13. Заметили ли вы какую-либо физическую реакцию?

Научитесь предвидеть предвестники паники

По мере практики вы научитесь предвидеть предвестники паники. Признаки приближающейся паники могут включать в себя внезапное усиление беспокойства, покалывание ладоней и рук, покраснение лица, покружение или движение глаз, «зацикленность» на какой-либо точке и т. д.

Можно выделить три основных типа предвестников паники, используя

Шкала тревоги

7-10	Сильная паническая атака
6	Умеренная паническая атака
5	Начинающаяся паника

6. Были ли у вас негативные или вызывающие страх мысли перед началом паники?
 Да Нет Если да, то какие мысли? _____
7. Вы были уставшими _____ или отдохнувшими _____?
8. Вы испытывали какое-то эмоциональное расстройство или потерю?
 Да Нет
9. Вам было жарко _____, холодно _____ или ни жарко, ни холодно _____?
10. Вы чувствовали возбуждение и нетерпение? Да Нет
11. Вы были сонными перед началом паники? Да Нет
12. Вы употребляли кофеин или сахар в течение восьми часов до начала паники?
 Да Нет Если да, то сколько? _____
13. Заметили ли вы какие-либо другие обстоятельства, связанные с вашей панической реакцией? Уточните: _____

Научитесь распознавать ранние симптомы паники

По мере практики вы можете научиться определять предварительные признаки приближения панической атаки. У некоторых людей это может быть внезапное учащение сердцебиения, у других — стеснение в груди, потение ладоней или тошнота. Кто-то еще может испытывать легкое головокружение или дезориентацию. Большинство людей испытывают некоторые предварительные предупреждающие симптомы до достижения «критической точки», когда полномасштабная паническая атака неизбежна.

Можно выделить разные уровни или степени тревоги, приводящие к панике, используя 10-балльную *Шкалу тревоги*.

Шкала тревоги

7-10	<i>Сильная паническая атака</i>	Все симптомы уровня 6 усилены; ужас; страх сумасшествия или смерти; навязчивое желание убежать.
6	<i>Умеренная паническая атака</i>	Ощущение сильного сердцебиения; затрудненное дыхание; чувство дезориентации или отрешенности (чувство нереальности); паника в ответ на субъективную потерю контроля.
5	<i>Начинающаяся паника</i>	Учащенное или нерегулярное сердцебиение; затрудненное дыхание; ощущение отстраненности от мира или головокружение; отчетливый страх потери контроля; навязчивое желание убежать.

4	Выраженная тревога	Чувство дискомфорта или отстраненности от мира; быстрое сердцебиение; напряжение мышц; начинают возникать сомнения в способности сохранять контроль.
3	Умеренная тревога	Чувство дискомфорта, но контроль сохраняется; сердце начинает биться быстрее; более быстрое дыхание; потные ладони.
2	Легкая тревога	Волнение; мышечное напряжение; определенное нервное напряжение.
1	Незначительная тревога	Преходящая тревога; чувство незначительного нервного напряжения.
0	Расслабленное состояние	Спокойствие, сосредоточенность и чувство умиротворения.

Симптомы на разных уровнях этой шкалы являются типичными, хотя могут не полностью соответствовать имеющимся у вас симптомам. Важно определить, что представляет собой уровень 4 для вас. Это та точка, в которой — независимо от испытываемых симптомов — вы чувствуете, что ваш контроль над реакцией начинает уменьшаться. Ниже третьего уровня и на уровне 3 вы можете испытывать очень сильную тревогу и дискомфорт, но все равно чувствуете, что справляетесь. Начиная с четвертого уровня вы начинаете сомневаться в способности управлять происходящим, что может приводить к еще большей панике. С практикой вы можете научиться «ловить себя» — прекращать паническую реакцию, прежде чем она достигнет этой критической точки. Чем лучше вы научитесь распознавать ранние предупреждающие признаки паники до 4-го уровня по этой шкале, тем больший контроль вы приобретете над своими паническими реакциями. Пометьте эту страницу скрепкой или каким-либо другим способом, поскольку Шкала тревоги будет часто упоминаться здесь и в последующих главах.

Копинг-стратегии преодоления паники на ранней стадии

Сначала вы должны научиться определять свои собственные предварительные предупреждающие признаки потенциальной панической атаки. Каковы эти симптомы четвертого уровня? Когда вы определили эти признаки, настало время действовать. Борьба с паникой — плохая идея, но ничего не делать и просто оставаться пассивными может быть

еще хуже. Лучшим ре-
активе копинг-стра-
тегии выйдут из-под ко-
нчайший уровень), мож-
ет быть предотв-

Практика бре-

Медленное дыхан-
томы паники одним

✓ Замедляя ды-
реакции, свя-
тоты дыхан-
 После трех

нного дыхан-
«неуправляемы-
ми»

✓ Медленное
симптомы п-
вению или
дезориента-
тиляцией,
уровне груд-
ных дыхания об-
гипервенти-
ляции

Перечитайте ра-
ниями на брюшное
нение, которое вы
день, пока не поч-
брюшного дыхания

самые нижние от-
ренно выполнять
всякий раз, когда
выйте делать медл-
тельное упражнен-
30 секунд, а затем
Альтернативна-
отпор панике, — ц-
птомов паники,

еще хуже. Лучшим решением будет применение ряда отработанных на практике копинг-стратегий.

Если вам удалось обнаружить ранние симптомы паники до того, как они выйдут из-под контроля (прежде чем они достигнут или превысят пятый уровень), можно использовать любую из следующих копинг-стратегий, чтобы предотвратить полномасштабную паническую реакцию.

Практика брюшного дыхания

Медленное дыхание животом помогает уменьшить физические симптомы паники одним из двух способов.

- ✓ Замедляя дыхание и дыша животом, вы можете устранить две реакции, связанные с ответом «бей или беги», — увеличение частоты дыхания и усиленное сокращение мышц грудной стенки. После трех или четырех минут медленного регулярного брюшного дыхания вы, скорее всего, почувствуете, что замедлили «неуправляемую реакцию», угрожающую выйти из-под контроля.
- ✓ Медленное брюшное дыхание, особенно через нос, уменьшает симптомы гипервентиляции, которые способствуют возникновению или усугублению панической атаки. Головокружение, дезориентация и ощущения покалывания, связанные с гипервентиляцией, обусловлены частым поверхностным дыханием на уровне грудной клетки. Несколько минут медленного брюшного дыхания обращают вспять этот процесс и устраниют симптомы гипервентиляции.

Перечитайте раздел о брюшном дыхании в главе 4 вместе с упражнениями на *брюшное дыхание и успокаивающее дыхание*. Выберите упражнение, которое вы предпочитаете, и выполните по пять минут каждый день, пока не почувствуете, что освоили его. (Ежедневная практика брюшного дыхания также поможет вам переучиться дышать, задействуя самые нижние отделы легких.) Как только вы будете комфортно и уверенно выполнять определенную технику, попробуйте использовать ее всякий раз, когда почувствуете начальные симптомы паники. Не забывайте делать медленное брюшное дыхание в течение 3–5 минут, пока не почувствуете, что симптомы паники начинают стихать. Если само дыхательное упражнение вызывает у вас головокружение, остановитесь на 30 секунд, а затем начните снова.

Альтернативная практика, которая помогает некоторым людям дать отпор панике, — просто сделать глубокий вдох в момент появления симптомов паники и задержать дыхание так долго, насколько возможно. Если

после этого вы все еще чувствуете тревогу, повторите эту процедуру два или три раза.

Повторение позитивных копинг-утверждений

Одна из основных идей этой главы — подчеркнуть роль негативного внутреннего диалога в усилении панической атаки. В то время как физические реакции — реакции тела, связанные с паникой (первый страх), — могут появляться неожиданно, ваша эмоциональная реакция на эти физические симптомы (второй страх) — нет. Второй страх основан на том, что вы говорите себе об этих симптомах. Если вы скажете себе, что ваши физиологические симптомы ужасны, очень опасны и невыносимы, что вы потеряете контроль и можете умереть, то напугаете себя и введете в состояние очень сильной тревоги. В то же время, если вы принимаете то, что происходит, и говорите себе успокаивающие, ободряющие утверждения, например: «Это всего лишь тревога, я не позволю ей добраться до меня», «Это уже случалось со мной раньше, и это не опасно» или «Я могуправляться с этим, какправлялся прежде», вы минимизируете или устраняете обострение ваших симптомов.

Когда вы чувствуете первые симптомы паники, используйте любое из позитивных копинг-утверждений, перечисленных ранее в этой главе. Это поможет отвлечь ум как от физических симптомов паники, так и от вызывающего страх внутреннего диалога, который только усугубляет ситуацию. Выберите любую из стратегий, перечисленных в разделе «Способы работы с копинг-утверждениями» (выше), чтобы работать с этими утверждениями два или три раза в день, когда вы не испытываете панику или тревогу. Практикуйте их до автоматизма. Затем используйте, когда возникает приступ паники (или когда вы входите в фобическую ситуацию или переживаете ее). Продолжайте эту практику в течение одной или двух минут, пока не почувствуете, что физиологическая интенсивность вашей тревоги начинает уменьшаться.

Обучение эффективному использованию копинг-утверждений для преодоления паники потребует времени и настойчивости. Если вы приложите усилия, то будете удивлены, насколько хорошо работают позитивные утверждения для уменьшения вероятности того, что ваши симптомы тревоги поднимутся выше 4-го уровня по Шкале тревоги. Позитивный внутренний диалог также помогает ограничить паническую атаку, которая уже превысила 4-й уровень.

В целом, то, как вы реагируете на ранние физические симптомы паники, во многом будет зависеть от того, что вы говорите себе, как показано ниже.

Первый страх Негативный диалог
«О, нет!»
началось
«Я теряю...»
«Я не могу...»
«Что происходит?»
другие, я потерял...

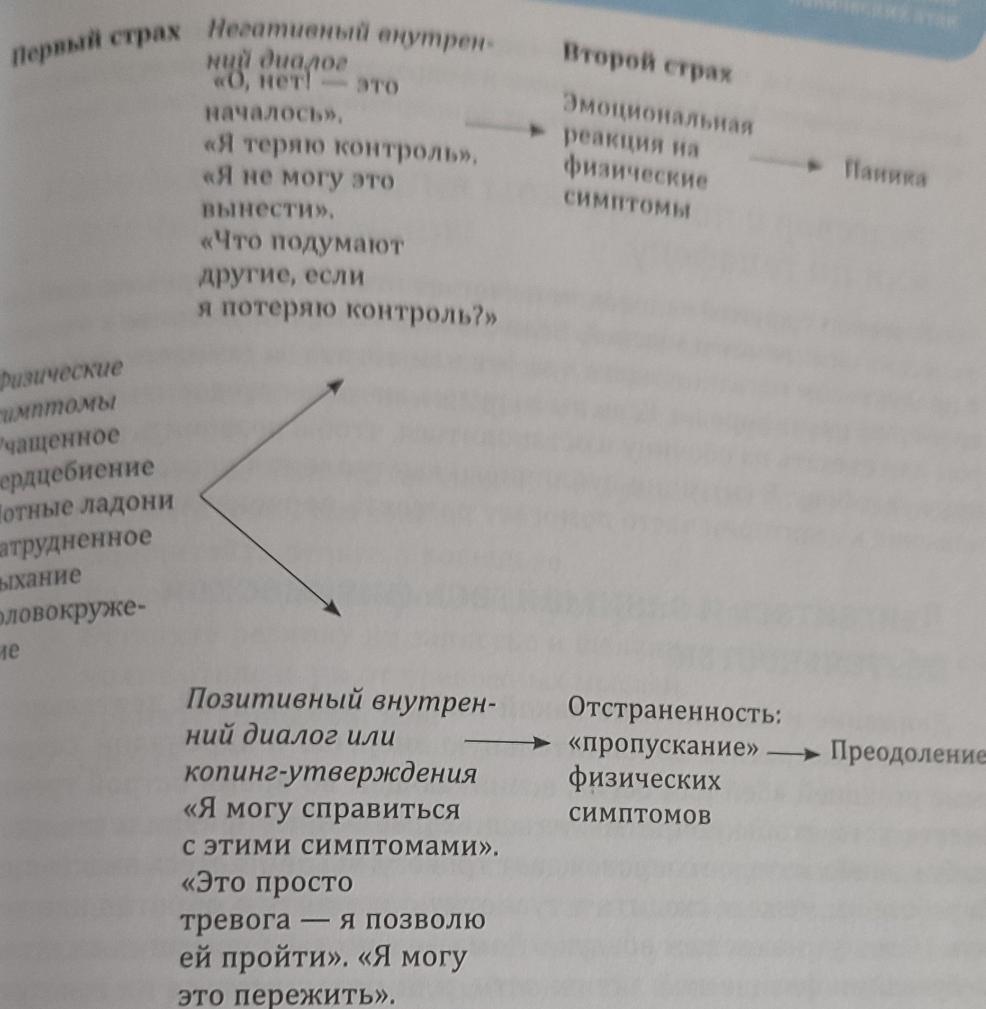
Физические симптомы
Учащенное сердцебиение
Потные ладони
Затрудненное дыхание
Головокружение

Позитивный диалог
копинг-утверждения
«Я могу справиться с этим»
«Это всего лишь тревога, я не позволяю ей добраться до меня»
«Это уже случалось со мной раньше, и это не опасно»
«Я могуправляться с этим, какправлялся прежде»
«Это всего лишь тревога, я не позволяю ей добраться до меня»
«Это уже случалось со мной раньше, и это не опасно»
«Я могуправляться с этим, какправлялся прежде»

Выбор остается

Использование в сочетании

Возможно, вы ощущаете вторичные позитивные ощущения паники, ограничения паники, а вскоре после этого, возможно, вы преальтернативно, вытесните исключительные ощущения, а затем...



Выбор остается за вами.

Использование брюшного дыхания в сочетании с копинг-утверждениями

Возможно, вы обнаружите, что *сочетание брюшного дыхания и повторения позитивных копинг-утверждений* лучше всего сработает для ограничения паники. Как правило, лучше сначала поработать с физическими ощущениями паники с помощью упражнения на брюшное дыхание, а вскоре после этого начать методически повторять копинг-утверждение. Возможно, вы предпочтете одновременно применять обе техники или, альтернативно, вы можете сначала, в течение одной-двух минут, поработать исключительно над уменьшением своего физиологического возбуждения, а затем начать работать с копинг-утверждениями. Эксперимен-

тируйте, чтобы понять, что лучше работает для вас. Стоит сначала познакомиться с каждым из методов и попрактиковать их по отдельности, прежде чем пытаться применять их одновременно.

Разговор с помощником лицом к лицу или по телефону

Разговор с другим человеком помогает отвлечься от тревожащих физических симптомов и мыслей. Если вы ведете машину, стоите в очереди в продуктовом магазине, едете в лифте или летите на самолете, это может сработать очень хорошо. Если вы за рулем, можете поговорить с пассажиром или съехать на обочину и остановиться, чтобы позвонить по мобильному телефону. В ситуации публичного выступления доверительное отношение к аудитории часто помогает рассеять первоначальную тревогу.

Двигайтесь и занимайтесь физической деятельностью

Движение и выполнение какой-нибудь физической деятельности позволяет растратить дополнительную энергию и адреналин, создаваемые реакцией «бей или беги», возникающей во время острой тревоги. Вместо того чтобы сопротивляться нормальному физиологическому возбуждению, которое сопровождает тревогу, вы двигаетесь вместе с ним. На работе вы можете сходить в туалетную комнату и обратно или погулять 10 минут на свежем воздухе. Дома — заняться домашними делами, требующими физической активности, или заниматься на велотренажере или батуте. Отличный способ направить физическую энергию тревожной реакции — садоводство.

Оставайтесь в настоящем

Сосредоточьтесь на конкретных объектах, непосредственно вас окружающих. Например, в продуктовом магазине вы можете посмотреть на людей, стоящих вокруг, или на журналы рядом с кассой. Во время вождения вы можете сосредоточиться на автомобилях перед вами или на других деталях окружающей среды (конечно, не отводя взгляд от дороги). Пребывание в настоящем и фокусирование на внешних объектах поможет свести к минимуму внимание, которое вы уделяете неприятным физическим симптомам или катастрофическим мыслям «а что, если». По возможности попытайтесь прикоснуться к находящимся поблизости объектам, чтобы усилить пребывание в настоящем моменте. Еще один хороший

способ заземления — со ввы стоите или идете, обвязаны с землей.

Используйте поглощения внимания

- ✓ Есть много простых способов отвлечь внимание от тревоги.
- ✓ Разверните и пересчитайте то, что видите.
- ✓ Сосчитайте количество предметов в продуктовом магазине.
- ✓ Подсчитайте количество людей в помещении.
- ✓ Во время вождения можно отвлечься на пейзаж.
- ✓ Оттяните резинку, чтобы отвлечь внимание.
- ✓ Примите холода.
- ✓ Спойте.

Примечание. Методы отвлечения могут не работать, если вы не позволяете отвлечься от тревоги или сбегания от нее. Попытайте тревогу и позитивные эмоции. Каждый раз, когда вы проходите мимо, не пытаясь убежать, не выбрасываясь, не отрываясь в своей спокойствии.

Разозлитесь

Злость и тревога временно. В некоторых случаях подменой бывает подменой. Если вы сможете разозлиться, то останетесь физически. Вы можете убрать все прочее, равно, что подменой.

способ заземления — сосредоточиться на своих ногах и ступнях. Когда вы стоите или идете, обратите внимание на них и представьте, что вы связаны с землей.

Используйте простые методы отвлечения внимания

Есть много простых повторяющихся действий, которые помогают отвлечь внимание от тревоги. Вот некоторые предложения.

- ✓ Разверните и пожуйте пластинку жвачки.
- ✓ Посчитайте в обратном направлении от ста через три: 100, 97, 94 и т. д.
- ✓ Сосчитайте количество людей в очереди (или во всех очередях) в продуктовом магазине.
- ✓ Подсчитайте деньги в кошельке.
- ✓ Во время вождения сосчитайте бугорки на руле.
- ✓ Оттяните резинку на запястье и щелкните себя по руке. Это поможет отвлечь ум от тревожных мыслей.
- ✓ Примите холодный душ.
- ✓ Спойте.

Примечание. Методы отвлечения внимания хорошо помогают справиться с внезапным появлением беспокойства или тревоги. Тем не менее не позволяйте отвлечению внимания стать способом избегания тревоги или сбегания от нее. В конечном счете, вам нужно непосредственно испытать тревогу и позволить ей пройти, чтобы понять, что она безвредна. Каждый раз, когда вы испытываете всплеск тревоги и позволяете ей пройти, не пытаясь убежать от нее, учитесь тому, что можете выжить, что бы ни выбрасывала ваша нервная система. При этом вы укрепляете уверенность в своей способностиправляться с тревогой в любых ситуациях.

Разозлитесь на тревогу

Злость и тревога несовместимы. Невозможно испытывать их одновременно. В некоторых случаях оказывается, что симптомы тревоги являются подменой более глубоких чувств — злости, отчаяния или ярости. Если вы сможете разозлиться на свою тревогу в момент, когда она возникает, то остановите ее усиление. Можно сделать это с помощью слов или физически. Вы можете что-то сказать своим симптомам, например: «Убирайтесь прочь. У меня есть чем заняться!», «К черту это все — мне все равно, что подумают другие люди!» или «Эта реакция нелепа — я все

равно сделаю то, что намеревался!» Такой подход может быть эффективен для некоторых людей.

Проверенные временем методы выражения гнева физически включают следующее.

- ✓ Побить кулаками подушку на кровати.
- ✓ Покричать — в подушку или в одиночку в машине с закрытыми окнами.
- ✓ Побить кровать или диван пластиковой бейсбольной битой.
- ✓ Побросать яйца в ванну (и остатки смыть).
- ✓ Порубить дрова.

Имейте в виду, что при выражении гнева очень важно направить его либо в пустое пространство, либо на какой-нибудь предмет, а не на другого человека. Если вы сильно злитесь на кого-то, то, прежде чем пытаться общаться с этим человеком, сначала дайте выход заряду вашего гнева одним из перечисленных выше способов. Поднимитесь выше физического и словесного выражения гнева другим людям.

Испытайте то, что сразу доставит вам удовольствие

Чувство удовольствия тоже несовместимо с состоянием тревоги. Любое действие из следующего списка поможет уменьшить беспокойство, тревогу и даже панику.

- ✓ Пусть ваш супруг или близкий человек обнимет вас (или погладит по спине).
- ✓ Примите горячий душ или расслабьтесь в горячей ванне.
- ✓ Съешьте кушанье, доставляющее вам удовольствие.
- ✓ Займитесь сексом.
- ✓ Почитайте юмористическую книгу или посмотрите комедийное видео.

Научитесь наблюдать за физическими ощущениями тревоги, а не реагировать на них

Вы сделаете большой шаг вперед, если научитесь эмоционально отстраняться от первых физических симптомов паники: просто наблюдайте

за ними. Улучшение ва-
насколько вы способны испытывать ваше тело угрозу. Некоторые из ме-
нью дыханию, вы заме-
панику, давая себе вр-
Используя позитивные
страх мысли и усугуби-
но разработанными, «
вать» эти ощущения.
Вы обнаружите, «
научиться использо-
диалог. Последоват-
достичь состояния,
сможете наблюдать
никой. Такая отстр-
правляться с пани-

Что делать четвертый

Если вы не мож-
выйдет за предель-
ющие правила.

- ✓ Выйдите
можно.
- ✓ Не пытай-
ся с ними —
не опасна
- ✓ Позвонит
- ✓ Подвигай-
- ✓ Сосредот-
- ✓ Прикосн-
«заземли
- ✓ Сбросьтс-
если вы
- ✓ Дышите
возмож

за ними. Улучшение вашего состояния будет настолько значительным, насколько вы способны наблюдать за интенсивными реакциями, которые испытывает ваше тело при их возникновении, и не истолковывать их как угрозу. Некоторые из методов, описанных в предыдущем разделе, помогут вам принять это отстраненное отношение. Прибегая к глубокому брюшному дыханию, вы замедляете физиологические механизмы, вызывающие панику, давая себе время обрести некоторую степень отстраненности. Используя позитивный внутренний диалог, вы заменяете нагнетающие страхи мысли и усугубляющие тревогу копинг-утверждениями, специально разработанными, чтобы создавать чувство отстраненности и «пропускать» эти ощущения.

Вы обнаружите, что требуется некоторая практика для того, чтобы научиться использовать дыхательные техники и позитивный внутренний диалог. Последовательная работа с ними со временем позволит вам достичь состояния, когда, вместо того чтобы просто реагировать, вы сможете наблюдать и «принимать» физические реакции, связанные с паникой. Такая отстраненность принципиально важна для того, чтобы справляться с паникой.

Что делать, когда паника превышает четвертый уровень

Если вы не можете остановить паническую реакцию до того, как она выйдет за пределы вашей личной критической точки, соблюдайте следующие правила.

- ✓ Выходите из провоцирующей панику ситуации, если это возможно.
- ✓ Не пытайтесь контролировать свои симптомы или бороться с ними — примите их и переждите; напомните себе, что паника не опасна, что она пройдет.
- ✓ Позвоните кому-нибудь, чтобы выразить свои ощущения.
- ✓ Подвигайтесь или займитесь физической деятельностью.
- ✓ Сосредоточьтесь на окружающих вас объектах.
- ✓ Прикоснитесь к полу, к окружающим физическим объектам или «заземлитесь» каким-либо другим способом.
- ✓ Сбросьте напряжение, постучав кулаками, поплакав или покричав, если вы находитесь в месте, где это можно сделать.
- ✓ Дышите медленно и размеренно через нос, чтобы уменьшить возможные симптомы гипервентиляции.

- ✓ Примените позитивный внутренний диалог (копинг-утверждение) в сочетании с медленным дыханием.
- ✓ В крайнем случае примите дополнительную дозу транквилизатора (если это одобрено вашим врачом).

Во время интенсивного приступа паники вы можете чувствовать очень сильную растерянность и дезориентацию. Попробуйте задать себе следующие вопросы, чтобы повысить свою объективность (возможно, вы захотите записать их на карточку размером 8 на 13 см, чтобы всегда носить ее с собой).

- ✓ Симптомы, которые я испытываю, действительно опасны? (Ответ: «Нет».)
- ✓ Что самое худшее может случиться? (Ответ: «Возможно, мне придется быстро уйти отсюда или обратиться за помощью».)
- ✓ Я говорю себе что-либо, что ухудшает мое состояние?
- ✓ Как я могу поддержать себя прямо сейчас?

Объединяем все вместе

В целом, когда начинают проявляться симптомы тревоги, используйте следующую трехступенчатую технику для их устранения.

1. **Примите свои симптомы.** Не боритесь с ними и не сопротивляйтесь им. Сопротивление или бегство от симптомов тревоги могут их усугубить. Чем быстрее вы примете симптомы, какими бы неприятными они ни были, тем лучше будете справляться с ситуацией. Принятие подготавливает вас к тому, чтобы вы предприняли какие-то активные действия в отношении вашей тревоги, а не зациклились на ней.
2. **Практикуйте брюшное дыхание.** Когда впервые появляется тревога, всегда начинайте с брюшного дыхания. Если вы регулярно практикуете брюшное дыхание, одно его начало дает вашему телу сигнал к расслаблению и отключению потенциальной реакции «бей или беги».
3. **Используйте копинг-стратегию.** После того как вы начнете чувствовать сосредоточенность на брюшном дыхании, используйте копинг-стратегию или технику отвлечения внимания (например, общение с другим человеком или повторение копинг-утверждений), чтобы продолжить управлять своими чувствами. Любая копинг-стратегия будет усиливать основную позицию — не уделять внимания и не давать энергии негатив-

ным мыслям и/или
ларно практикуя
контроля — вме-
жертвой — в отн-
дыхание само по
будет достаточно

расскажите о

Хороший способ ми-
количестве ситуаций —
что у вас есть проблема.
Это особенно важно
помешать вашей работе
кому о своей проблеме,
ку постоянно будете ду-
роятность возникнове-

Если же вы обмол-
ге, то рабочее место с
беспокоиться о том, че-
ника, потому что кто
чите разрешение време-
но потеряете контр-
шансов почувствова-
могли возникнуть п-

То же самое отни-
бонитесь паники, но
можете поговорить
и стоматологов, ве-
групповые встречи

Чтобы рассказат-
ниже Письмом к бл-
с разрешения поко-
которая предлагае-
лечения тревоги. Д-
Вы можете исполь-
письма, сообщающи-
касается агорафоб-
и для панических
тому, кому вы хот-

ным мыслям и/или неприятным физическим ощущениям. Регулярно практикуя копинг-техники, вы укрепляете поведение контроля — вместо пассивного подчинения и ощущения себя жертвой — в отношении тревоги. Имейте в виду, что брюшное дыхание само по себе является копинг-стратегией, и иногда будет достаточно только его.

расскажите о своем состоянии

Хороший способ минимизировать вероятность паники в большом количестве ситуаций — просто сообщить кому-то из ответственных лиц, что у вас есть проблема с паническими атаками и/или агорафобией.

Это особенно важно, если вы боитесь, что панические атаки могут помешать вашей работе. Если вы попытаетесь работать, не сообщив никому о своей проблеме, вы можете почувствовать себя в ловушке, поскольку постоянно будете думать о том, что другие люди могут о вас подумать, если вы «потеряете контроль». Это скорее увеличит, чем уменьшит, вероятность возникновения паники.

Если же вы обмолвитесь о своей проблеме руководителю или коллеге, то рабочее место станет для вас более безопасным. Вы будете меньше беспокоиться о том, что другие могут подумать, если у вас начнется паника, потому что кто-то уже об этом знает. Еще важнее то, что вы получите разрешение временно покинуть работу в случае, если действительно потеряете контроль. С таким разрешением у вас гораздо меньше шансов почувствовать себя в ловушке, и любые страхи, которые у вас могли возникнуть по поводу работы, скорее всего, исчезнут.

То же самое относится и к любым другим ситуациям, в которых вы боитесь паники, но при этом есть кто-то, кто поддержит вас, с кем вы можете поговорить. Это включает учебные аудитории, кабинеты врачей и стоматологов, вечеринки (поговорите с хозяином или хозяйкой) или групповые встречи (поговорите с координатором).

Чтобы рассказать о своем состоянии, воспользуйтесь представленным ниже Письмом к близкому человеку из Руководства программы TERRAP с разрешения покойного доктора Арта Харди. (TERRAP — это программа, которая предлагает помочь практикующих специалистов и ресурсы для лечения тревоги. Доступ к ней можно получить на веб-сайте Terrap.com.) Вы можете использовать это письмо в качестве основы для собственного письма, сообщающего о вашей проблеме. Перепечатанное здесь письмо касается агорафобии, но может быть адаптировано и для социофобии, и для панических расстройств. Передайте или прочитайте свое письмо тому, кому вы хотите рассказать о своей проблеме.

Помните, что все испытывали тревогу, и в определенных ситуациях каждый человек чувствует себя некомфортно. Если вы рискнете рассказать о своем состоянии, вы будете удивлены поддержкой, которую получите.

Письмо близкому человеку

Дорогой _____.

Я хочу рассказать кое-что о себе. У меня есть проблема, связанная с одним из типов тревоги, называемым агорафобия. Это не психическое заболевание, а тревожное расстройство, которое вызывает панические атаки. Хотя агорафобией страдают пять человек из ста, некоторые люди даже не слышали об этом расстройстве.

Мне сложно говорить об этом, но для меня важно поделиться с тобой этой информацией. Агорафобия похожа на клаустрофобию, за исключением того, что панические атаки могут быть вызваны многими ситуациями, например нахождением в толпе, далеко от дома, на автостраде или на мосту. Я не могу ни предвидеть, ни контролировать эти панические атаки, поскольку во время этих приступов я испытываю крайне неприятные ощущения, а иногда даже ужас, и всегда нахожусь в затруднительном положении. Я работаю над этой проблемой и делаю успехи. На данный момент я следую определенной программе и хочу делать еще больше, но тем не менее порой мне все еще бывает необходимо отказываться от пугающих меня ситуаций (покидать определенные места во время возникновения тревоги). Я обнаружил, что, когда другие люди знают о моей проблеме, я чувствую себя спокойнее и могу добиться большего, и это помогает мне в моем выздоровлении. Для меня очень важно иметь возможность отказаться от пугающей меня ситуации в любое время, независимо от того, насколько безобидной она может казаться. Я не прошу, чтобы ты понимал мое состояние, но буду очень благодарен за твою помощь, которая может выражаться в моральной поддержке в процессе моего выздоровления. Я понимаю, что способ решения проблемы может показаться тебе странным и даже неуместным. Не сомневайся, я пробовал другие методы, но оказалось, что программа, которую я использую сейчас, помогает. Если ты согласишься пойти мне навстречу, то этим очень поможешь в решении моей проблемы.

Краткое изложение

1. Перечитайте раздес сколько раз, чтобы закренической атаки не опаснользуйте третий журна ощущениями, которые сбытыми катастрофическими являются основной приявляются Клер Уикс к раздотношение принятия инимать» панику, а не батаки в течение двух н предшествуют паники. 5. Работайте над те паники. Определите, на Шкале тревоги (момент контроль).
2. Заполните первые 4. Используя дневник, подходе Клер Уикс к преотношение принятия инимать» панику, а не батаки в течение двух н предшествуют паники.
3. Перечитайте раздотношение принятия инимать» панику, а не батаки в течение двух н предшествуют паники.
4. Используя дневник, подходе Клер Уикс к преотношение принятия инимать» панику, а не батаки в течение двух н предшествуют паники.
5. Работайте над те паники. Определите, на Шкале тревоги (момент контроль).
6. Экспериментируйте, что симптомы каких стратегии работают.
7. Уделите особое внимание практике «диагностирование» или «вдохновение» в день, пока не уменьшить физических симптомов. Выберите один из них и используйте их, чтобы запугивать себя, копинг-утверждениями, любой негативной мыслью. После этого, с брюшной дыхательной системой.

Краткое изложение того, что нужно сделать

1. Перечитайте раздел текущей главы «Развенчание опасности» несколько раз, чтобы закрепить идею о том, что различные симптомы панической атаки не опасны.
2. Заполните первые два журнала по паническим атакам. Затем используйте третий журнал, чтобы установить связь между физическими ощущениями, которые сопровождают ваши панические реакции, и любыми катастрофическими толкованиями этих ощущений. Помните, что именно ваши катастрофические утверждения, которые вы себе говорите, являются основной причиной панических атак.
3. Перечитайте раздел «Не боритесь с паникой» о четырехэтапном подходе Клэр Уикс к преодолению панических атак, чтобы развить в себе отношение принятия и непротивления симптомам паники. Учитесь «принимать» панику, а не бороться с ней.
4. Используя *дневник панических атак*, отследите ваши панические атаки в течение двух недель, чтобы найти условия и факторы, которые предшествуют паническим реакциям.
5. Работайте над тем, чтобы научиться распознавать ранние симптомы паники. Определите, какие симптомы у вас соответствуют уровню 4 по Шкале тревоги (моменту, когда вы чувствуете, что начинаете терять контроль).
6. Экспериментируйте с различными копинг-стратегиями, когда чувствуете, что симптомы паники прогрессируют до уровня 4. Определите, какие стратегии работают у вас лучше всего.
7. Уделите особое внимание следующим копинг-стратегиям.
 - ✓ Практикуйте брюшное дыхание (используя упражнение «Брюшное дыхание» или «Успокаивающее дыхание» из главы 4) по пять минут в день, пока не освоите этот метод. Затем используйте его, чтобы уменьшить возбуждение, когда почувствуете возникновение физических симптомов паники.
 - ✓ Выберите одно или несколько копинг-утверждений и практикуйте их использование в тот момент, когда заметите, что начинаете запугивать себя негативным внутренним диалогом. Повторяйте копинг-утверждения до тех пор, пока не сможете преодолеть любой негативный внутренний диалог, возникающий у вас в голове.
 - ✓ После того, как вы овладеете навыками брюшного дыхания и копинг-утверждениями, попробуйте их объединить. Начните с брюшного дыхания и проделайте его, одновременно повторяя

копинг-утверждения. Правильная комбинация этих методов может быть еще более эффективной, чем любой из них в отдельности.

8. Экспериментируйте с копинг-стратегиями при панических реакциях выше уровня 4 по Шкале тревоги, чтобы понять, какие из них лучше всего подходят именно вам.

9. Попробуйте процедуры индукции симптомов, если чувствуете готовность к подобной практике. Во время этих процедур вы будете испытывать физические ощущения, связанные с паникой. Если вы работаете с психотерапевтом, можете попросить его помочь вам в проведении индукции симптомов.

10. Обсудите свое состояние с родственником, другом или руководителем на работе, используя Письмо к близкому человеку в качестве основы.

Литература для дальнейшего изучения

Barlow, David, and Michelle Craske. *Mastery of Your Anxiety and Panic Workbook*. Fourth edition. New York: Oxford University Press; 2007. (Подробное изложение когнитивно-поведенческого подхода к лечению паники.)

Beckfield, Denise F. *Master Your Panic and Take Back Your Life*. Second edition. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1998. (Глубокое и полезное руководство по самопомощи.)

Weekes, Claire. *Hope and Help for Your Nerves*. New York: Signet, 1991.

Weekes, Claire. *Peace from Nervous Suffering*. New York: Bantam Books, 1978. (Отличный ресурс для того, чтобы научитьсяправляться с паникой и другими формами тревоги.)

Wilson, Reid. *Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks*. Revised edition. New York: HarperCollins, 1996.

Zuercher-White, Elke. *An End to Panic*. Second edition. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1998.