



Часть I

**КАК НЕРВНИЧАТЬ  
И ЗАЧЕМ**

# Глава 1

## ПОНИМАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревога окружает нас. Все мы тревожимся, и я не исключение. Вы не одиноки. На самом деле 38 % людей нервничают каждый день, и многие описывают себя как хронических невротиков: «Я был невротиком всю свою жизнь». Это лишь в малой степени описывает то, как тревога начала влиять на каждый аспект нашей жизни, лишая удовольствия и чувства удовлетворенности. Нервозность — центральный компонент всех тревожных расстройств и депрессии. Исследование показывает, что нервозность предшествует началу депрессии — вы буквально вгоняете ее в себя. Половина населения Соединенных Штатов испытывала проблемы с депрессией, нервозностью или зависимостями от определенных веществ. Количество случаев депрессии, беспокойства и различных «маний» в течение последнего полувека существенно возросло.

Проблему нервозности нужно срочно решать. Но для этого сначала придется ее понять.

## РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ НЕРВОЗНОСТИ

Давайте рассмотрим три типа людей, которые нервничают.

- ❑ Джейн 32 года, и она не замужем. Они с Роджером недавно расстались после двух лет отношений. Они говорили о свадьбе, но Роджер боялся, и Джейн устала от него. Она не хотела вечно ждать, пока Роджер соберется с духом, и порвала с ним. Джейн знает, что поступила «правильно», но теперь нервничает: «Найду ли я когда-нибудь парня, который сможет взять на себя ответственность?» и «Смогу ли я когда-нибудь завести детей?» По вечерам она сидит дома, жуя печенье, и смотрит ситкомы.
- ❑ Брайану 45 лет. Он не регистрировал свои налоги в течение двух лет. Он сидит дома в одиночестве — точно так же, как и Джейн, — думая о том, насколько был глуп, не выплачивая налоги. Он представляет, как полиция приезжает к нему домой и уводит его в наручниках. Брайан, будучи в трезвом уме, знает, что не совершал преступления, а всего лишь опоздал с регистрацией. Самым худшим, вероятно, будет небольшой штраф. Но каждый раз, когда он садится подсчитать сумму налоговых выплат, у него начинаются спазмы в желудке и его охватывает непреодолимое чувство страха. Чтобы избежать этого чувства, он включает спортивный канал и думает: «Оставляю, пожалуй, до лучших времен».
- ❑ Диане будет сорок в следующем месяце. Она прошла полный медицинский осмотр две недели

назад и абсолютно здорова. Но стоит ей почувствовать небольшой дискомфорт в грудной клетке, она начинает думать: «У меня рак?» Хотя доктор заверил Диану, что она здорова, она точно знает, что лишняя осторожность никогда не помешает. Всего полгода назад она считала, что у нее боковой амиотрофический склероз<sup>1</sup>. Для Дианы было облегчением услышать, что у нее не было серьезной неврологической проблемы — только тяжелый случай невроза. Диана считает, что ее страхи реальны, несмотря на то что все остальные рекомендуют ей посетить психотерапевта.

Мы могли бы написать целые тома историй о людях, которые нервничают. Вы сами, возможно, могли бы добавить к этому еще один том! Мы боимся всего — что нам откажут, что нас оскорбят, что мы умрем в одиночестве, провалимся на экзамене, будем выглядеть непрезентабельно, что о нас будут думать недостаточно хорошо, что мы заболеем, упадем с утеса, погибнем в авиакатастрофе, останемся без денег, опоздаем, сойдем с ума, что с нашими мыслями и ощущениями уже что-то не так.

---

<sup>1</sup> БАС; также известен как болезнь моторных нейронов, мотонейронная болезнь, болезнь Шарко, в англоязычных странах — болезнь Лу Гériга (англ. Lou Gehrig's disease) — медленно прогрессирующее, неизлечимое дегенеративное заболевание центральной нервной системы, при котором происходит поражение как верхних (моторная кора головного мозга), так и нижних (передние рога спинного мозга и ядра черепных нервов) двигательных нейронов, что приводит к параличам и последующей атрофии мышц (Википедия). — *Примеч. пер.*

Возможно, у вас в голове кружатся мысли, подобные этим:

- ❑ Я знаю, что продолжаю верить в худшее, но не могу ничем себе помочь.
- ❑ Даже когда люди говорят мне, что все будет хорошо, я не могу перестать нервничать.
- ❑ Я пытаюсь выбросить эти мысли из головы, но они возвращаются снова.
- ❑ Я знаю, что это случается с единицами, но что, если я буду *той самой единицей*?
- ❑ Почему я не могу контролировать свои мысли?
- ❑ Почему это беспокойство сводит меня с ума?

Например, Ларри волнуется, что дела на работе могут пойти ужасно, если он не сдаст проект вовремя. Даже если проект уже готов, Ларри боится, что сделал его неидеально. Босс может разозлиться. А что, если он рассердится настолько, что решит уволить Ларри? В конце концов, в прошлом месяце выгнали троих. А что подумает жена? Она будет разочарована. Ларри замечает, что снова нервничает, и думает: «Я все время нервничаю и не могу контролировать это беспокойство. Я не засну сегодня, а завтра быстро устану и не смогу закончить проект». Так он застревает в порочном круге.

У Ларри генерализованное тревожное расстройство<sup>1</sup> (ГТР), или, как я это называю, болезнь «А что, если». Многие из того, что мы обсудим

---

<sup>1</sup> Тревожное расстройство (генерализованное тревожное расстройство) — психическое расстройство, характеризующееся общей устойчивой тревогой, не связанной с определенными объектами или ситуациями. Часто сопровождается жалобами на постоянную нервозность, дрожь, мышечное напряжение, потли-

в этой книге, будет непосредственно связано именно с ней. Если у вас есть эта проблема, значит, вы нервничаете из-за множества разных вещей — денег, здоровья, отношений, безопасности или работы. И переживаете даже из-за того, что не можете контролировать свою нервозность. Это одно из самых длительных тревожных расстройств. Вы перепрыгиваете с одного повода на другой, предсказывая бесчисленные катастрофы. Беспокойтесь, потому что слишком беспокоитесь. Испытываете трудности со сном, раздражительны, напряжены, устаете. У вас расстройство желудка, потливость, большую часть времени вы ощущаете тревогу. Неудивительно, что вы частенько бываете подавлены или имеете различные физиологические проблемы типа синдрома раздраженного кишечника.

Около 7 % людей страдают от ГТР. У женщин оно встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин. Это хроническое заболевание, множество пациентов признаются, что они страдали от него всю жизнь. Первая затяжная тревога обычно овладевает человеком в поздней юности или в начале взрослой жизни. Большинство людей с ГТР не обращаются к психотерапевту; как правило, они идут к терапевту и жалуются на неопределенные физические симптомы: усталость, боли, синдром раздраженного кишечника и нарушение сна. Те, кто все-таки решается на терапию, обычно делают это лет через десять после начала заболевания. Повышенная тревожность — настолько широко распространенная проблема, что многие

---

вость, сердцебиение, головокружение и дискомфорт в районе солнечного сплетения. — *Примеч. пер.*

даже не воспринимают ее как проблему. Вы думаете: «О, я просто невротик» — и полагаете, что с этим ничего нельзя поделать. «Я всегда был невротиком — и всегда буду».

Беспокойство не ограничено ГТР. Людям приходится противостоять не только болезни «А что, если», но и более определенным страхам. Эти страхи и тревоги являются частью каждого тревожного расстройства и центральным компонентом депрессии. Это важно по двум причинам. Во-первых, если у вас есть ГТР — или хронические страхи, — у вас, вероятно, есть некоторые проблемы с другим тревожным расстройством или депрессией. Во-вторых, если устранить ваше беспокойство, общая тревожность и депрессия резко уменьшатся.

Взгляните на различные виды беспокойств и тревожных расстройств в табл. 1.1 и выясните, соответствует ли какой-нибудь из них вашим проблемам. Вероятно, вы найдете нужный тип.

Если у вас социофобия, вы беспокоитесь, что люди посчитают вас слабым, уязвимым и нервным, — вы застенчивы, скованны, боитесь выступать на публике и нервничаете, что все увидят, что вы нервничаете. Если у вас посттравматическое стрессовое расстройство, вас мучают навязчивые образы прошлого и одновременно страх, что кошмары никуда не уйдут и что произойдет нечто ужасное. При специфических фобиях, связанных с катастрофами, человек боится быть раненым или убитым. При обсессивно-компульсивном синдроме он боится оставить что-то незавершенным, или заразиться, или того, что его мысли превратятся в разрушительные импульсы.