

УДК 616.89
ББК 56.14
Б51

Klaus Bernhardt
PANIKATTACKEN UND ANDERE
ANGSTSTÖRUNGEN LOSWERDEN

Copyright © 2016 Klaus Bernhardt

Бернхардт, Клаус.

Б51 Паника : как знания о работе мозга помогут навсегда победить страх и панические атаки / Клаус Бернхардт ; [перевод с немецкого В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-04-112102-0

Необъяснимое чувство страха, учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение и потеря контроля над ситуацией – все это симптомы панической атаки, которые зачастую принимают регулярный характер и мешают вести полноценную жизнь. Причины, вызывающие тревожные состояния, могут быть самыми разными, но все они, как правило, сводятся к недостаточному пониманию собственных эмоций. Откажитесь от антидепрессантов и неэффективных традиционных методов лечения и узнайте, как победить страх с помощью новейших ментальных упражнений, разработанных на основе последних исследований мозга.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-112102-0

© Черепанов В.В.,
перевод на русский язык, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
-------------------	---

1 ПРИСТУПЫ ПАНИКИ — ПОЧЕМУ ОНИ СЛУЧАЮТСЯ?	13
---	----

1.1. Предупреждающие сигналы, которые мы игнорируем	14
---	----

1.2. Вещества, которые могут вызвать приступы паники	16
--	----

1.3. Негативные мысли и их ощутимые последствия для мозга	25
---	----

1.4. Вторичная польза: когда приступы паники приносят скрытую выгоду	32
---	----

1.5. История болезни, возникшей с целью получения вторичной выгоды	34
---	----

1.6. Резюме: выявите истинную причину ваших страхов	38
---	----

2 КАК ЗАМЕЧАТЬ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ И ПРАВИЛЬНО НА НИХ РЕАГИРОВАТЬ	40
---	----

2.1. Власть подсознания	41
-------------------------------	----

2.2. Приступы паники: добрая услуга психики	42
---	----

2.3. Нейромедиаторы: мощные подручные нашей психики	47
---	----

2.4. Интуиция и сознание: вечное противостояние	51
---	----

2.5. Полная диспансеризация, но... ничего не найдено	54
--	----

2.6. Резюме: почему вы не больны, хотя по вашим ощущениям что-то не так	60
--	----

3	КАК ОСТАНОВИТЬ ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА, РАЗВИВАЮЩИЕСЯ ИЗ-ЗА ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ	63
3.1.	Альтернативные лекарства могут стать спасением	66
3.2.	Защитный механизм: тошнота, приливы жара и головокружение	67
3.3.	Психотропные средства: проклятие или благословение?	69
3.3.1.	<i>Антидепрессанты</i>	69
3.3.2.	<i>Сильные успокоительные (бензодиазепин)</i>	72
3.4.	Ключ к здоровью: личная ответственность и чувство самооценности	74
3.5.	Счастье и расслабление вместо искусственной стимуляции и кайфа	83
3.6.	Резюме: как быстро ликвидировать приступы паники, возникающие из-за внешних воздействий	86
4	КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕДНЫЕ АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ, СОХРАНЕННЫЕ В МОЗГЕ	88
4.1.	Страх — это выученная модель поведения	89
4.2.	Почему стандартные методы лечения приносят больше вреда, чем пользы	91
4.2.1.	<i>Экспозиционная терапия</i>	96
4.3.	Психоанализ	97
4.3.1.	<i>Групповая терапия</i>	102
4.3.2.	<i>Отвлекающая терапия</i>	104
4.4.	Два уровня успешной страхотерапии	106
4.5.	10-фразовая методика. Как перепрограммировать свой мозг	110

4.6. Техника 5 каналов: турбозагрузка для психического здоровья	124
4.7. Первые успехи — и что вы можете сделать, чтобы процесс пошел быстрее	134
4.8. Резюме: как освободиться от страха при помощи 10-фразовой методики	140

5 ТЕХНИКИ НА КРАЙНИЙ СЛУЧАЙ: БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ ЗА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД	142
5.1. Каналы восприятия страха	146
5.2. Разрыв шаблона: тайное оружие против страха и паники	152
5.3. Тест для идентификации ваших личных провокаторов страха	155
5.4. Как выявить слабые места своего страха	161
5.5. Техника блокировки для страхов, приходящих по визуальному каналу восприятия	166
5.5.1. <i>Техника визуального сдвига</i>	167
5.5.2. <i>Альтернатива технике визуального сдвига: техника «больше-меньше»</i>	171
5.5.3. <i>Техника «замедленной съемки»</i>	174
5.6. Техника остановки страхов, которые разворачиваются из-за внутреннего диалога	179
5.6.1. <i>Техника сдвига для аудиофакторов</i>	180
5.6.2. <i>Техника перенастройки (питчинг)</i>	182
5.7. Техника остановки страхов, возникающих из-за телесных ощущений	187
5.7.1. <i>Как оказывать противодействие</i>	189
5.7.2. <i>«Воплощение» — простое и действенное упражнение</i>	196
5.7.3. <i>Использование сильных поз</i>	199

6	НАКОНЕЦ-ТО НАСТУПИТ ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА И ПРИСТУПОВ ПАНИКИ	201
6.1.	Снова все о'кей! Что вы можете делать, чтобы сохранять и поддерживать текущее состояние	202
6.2.	Оставайтесь в седле. Это того стоит!	204
6.3.	Старые и новые советчики, умные и опытные	207
6.4.	Почему так мало терапевтов работают по этой методике	209
6.5.	Выбирайте правильные мотивационные стратегии!	212
6.6.	Заключительные мысли	215
	БУДЬТЕ В КУРСЕ НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ	217
	БЛАГОДАРНОСТИ	218
	ИСТОЧНИКИ	220

ПРЕДИСЛОВИЕ

Только на территории стран, говорящих на немецком языке, более 14 млн человек страдают от официально диагностированного тревожного невроза, а около 2 млн из них мучаются от постоянных приступов паники. Заветным желанием этих людей является скорейшее возвращение к нормальному существованию — к жизни без страха перед страхом.

Несколько лет назад, основываясь на собственном опыте лечения этих заболеваний, я принял решение сделать все, что в моих силах, чтобы помочь страдающим от приступов паники людям как можно скорее избавиться от них, используя новые комплексные методы, которые более эффективны, чем те, что применялись ранее. В связи с этим в нашей психотерапевтической клинике, находящейся в Берлине, мы специализируемся именно на лечении различного рода невротических расстройств. Мы с женой применяем совершенно новый тип терапии, основанный на результатах современных исследований мозга. Наша методика имеет мало общего с теми подходами, которые пациенты с неврозами обычно ожидают от врачей. Мы не применяем методы

экспозиционной терапии¹, не используем дыхательные упражнения и так называемое осознанное расслабление мышц, не копаемся в детских воспоминаниях наших больных. Мы также отказались от применения антидепрессантов и транквилизаторов и прописываем их только в особых случаях. Нас часто спрашивают, почему же наша форма терапии так радикально отличается от тех методов лечения, которые используют наши коллеги. И тогда я охотно привожу цитату Альберта Эйнштейна, который однажды очень метко сказал: «Чистейшая форма безумия — постоянно делать одно и то же, но надеяться, что при этом что-то изменится»².

Я вынужден с сожалением констатировать, что это мудрое высказывание очень точно описывает то, как сегодня принято обходиться с пациентами, страдающими тревожными невротозами. Практикуются одни и те же виды терапии, несмотря на то что они либо не дают никакого результата, либо приносят лишь незначительное облегчение. В то же время новые знания в сфере исследования мозга игнорируются и не замечаются. Вместо того чтобы использовать свежие данные для разработки новых, более эффективных стандартов ле-

¹ Экспозиционная терапия — основная техника поведенческой терапии, направлена на избавление человека от невротического поведения путем непосредственной встречи со стрессовой ситуацией (*прим. ред.*).

² Существуют сомнения, что Эйнштейн действительно говорил что-то подобное, хотя большинство источников из раза в раз приписывают ему эти слова (*прим. ред.*).

чения, по всему миру врачи так и продолжают прописывать антидепрессанты и применять методы, которые на протяжении нескольких десятилетий, в сущности, почти не изменились. При этом именно за последние 20 лет было получено много новых знаний о мозге и принципах его работы. Благодаря методам визуализационной диагностики мы теперь имеем возможность наблюдать за клетками серого вещества непосредственно в процессе мышления. Мы можем проверить, какие мысли и ментальные процессы вызывают определенные реакции. К тому же у специалистов всего мира есть возможность обмениваться данными по Интернету.

Все это привело к тому, что сегодня мы точно знаем, какие процессы должны протекать в мозге, чтобы приступы паники в принципе могли возникнуть, а также знаем, что можно сделать для того, чтобы раз и навсегда победить эти страхи. Все техники, описанные в этой книге, проверялись и апробировались в нашей клинике на протяжении нескольких лет, и мы постоянно совершенствуем и оттачиваем их. Вы не поверите, но в среднем требуется менее 6 сеансов, чтобы навсегда избавить 70% наших пациентов от приступов паники!

Конечно же, никакая книга не может — и не должна! — заменить работу с опытным врачом или терапевтом. Тем не менее эта книга может помочь вам понять, что именно вызывает у вас панику. Одновременно здесь также предлагаются интересные и простые в изу-

ПРЕДИСЛОВИЕ

чении техники, при помощи которых многим нашим пациентам уже удалось вернуться в жизнь без страхов, тревог, неврозов и других расстройств.

Я очень надеюсь, что следующие главы помогут и вам достичь данной цели в скорейшем времени.

*Ваш Клаус Бернхардт,
научный и медицинский журналист,
практикующий психотерапевт
и член Академии нейронаучного
образовательного менеджмента AFNB.*

1 ПРИСТУПЫ ПАНИКИ — ПОЧЕМУ ОНИ СЛУЧАЮТСЯ?

Страхи (к ним относятся и приступы паники) в целом представляют собой в первую очередь совершенно правильную и здоровую реакцию нашего организма. Ведь у страха есть лишь одна задача — защитить нас. Если, например, из-за кустов перед вами выпрыгивает голодный лев, ваш организм в тот же момент начинает выбрасывать в кровь адреналин, сердце принимается стучать так, будто вы взбираетесь на гору, и в течение нескольких миллисекунд вы принимаете решение: желаете вы драться (что при встрече со львом совершенно не рекомендуется) или же предпочтете убежать подальше. Это совершенно нормальная и необходимая реакция человеческого организма, которая обеспечивает наше выживание.

Однако что же происходит в вашем теле, когда вас не поджидает лев, а сердце тем не менее ни с того ни с сего начинает стучать как сумасшедшее, появляется чувство потери контроля над собой или же начинает казаться, что вы сходите с ума? Когда вас охватывает головокружение, вы утрачиваете слух, испытываете недостаток воздуха и на вас накатывает приступ отвра-

щения — причем все это возникает как гром среди ясного неба?

Что происходит в вашем мозге и какие у вас имеются основания реагировать подобным образом? В сущности, можно назвать по крайней мере четыре причины появления таких состояний. Я расскажу о них в отдельной главе, и будет лучше, если вы не перескочите сразу туда, а прочтете книгу целиком, так как приступы паники часто вызываются не одним, а несколькими факторами. Только тот, кто знает их все и впоследствии использует подходящие техники, сможет быстро и надолго избавиться от своих страхов. Поэтому прежде мы вкратце рассмотрим четыре наиболее распространенные причины появления приступов паники.

1.1. ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ МЫ ИГНОРИРУЕМ

Из того опыта, который я получил в течение последних лет практической работы в клинике, я могу сделать заключение, что подавленные или проигнорированные / незамеченные сигналы являются основной причиной появления первых приступов паники.

Что же именно относится к таким предупреждающим сигналам? В большинстве случаев все начинается с того, что вы слишком долго не прислушиваетесь к своему внутреннему голосу. Интуиция представляет собой рупор вашего подсознания и, можно сказать, го-

лос вашей психики. Чем чаще вы пытаетесь привести еще один аргумент своему разуму, объясняя, почему в очередной раз не прислушались к своему чутью, тем отчетливее и громче кричит ваше недовольное подсознание. При помощи различных предупреждающих сигналов, которые могут иметь как психическую, так и соматическую природу, ваша психика пытается подвинуть вас к осуществлению изменений в тех сферах жизни, где уже давно наблюдается разлад.

К психическим сигналам относятся, например, неожиданные нарушения памяти, утрата способности к концентрации, недостаток активности, снижение мотивации, слабость и якобы беспричинная грусть. Приступы паники сами по себе являются последней ступенью, а потому могут быть названы самой сильной формой психических предупреждающих сигналов.

К соматическим сигналам относятся, среди прочего, проблемы с желудком или кишечником, неожиданное ухудшение зрения, раздражение кожи, непроизвольные подергивания мышц (так называемые тики), повышенные позывы к мочеиспусканию. Даже грыжи межпозвоночных дисков и опоясывающий лишай, как было научно доказано, часто обусловлены психосоматическими процессами и поэтому тоже причисляются к таким предупредительным «звончкам» нашего тела. Как это все вместе связано и что именно вы можете сделать, чтобы ваша психика не вела себя подобным образом, я подробно расскажу в главе 2.