

Содержание

Об авторах	11
О серии “Эффективные методы современной терапии”	14
От издательства	16
Глава 1. Природа панического расстройства и агорафобии	17
Испытываете ли вы паническое расстройство или агорафобию?	17
Диагностика и определение панического расстройства и агорафобии	20
Медицинские заболевания	25
Распространенность панического расстройства и агорафобии	26
Бесполезные способы совладания с приступами паники	27
Как данная программа помогает совладать с паникой и агорафобией	30
Что вызывает панику, тревогу и агорафобию	31
Насколько вам подходит данная программа	35
Получаете ли вы другое психологическое лечение?	37
Принимаете ли вы лекарства?	38
Краткое описание программы	38
Краткое содержание программы лечения паники и тревоги	40
Какие выгоды можно извлечь из данной программы	43
Каковы затраты	44
Домашнее задание	46

Глава 2. Регистрация признаков паники и тревоги	47
Ведение записей	47
Зачем вести записи, если я и так знаю, что мне тревожно	47
Что означает объективная регистрация	49
Что следует регистрировать	50
Резюме	60
Домашнее задание	60
Глава 3. Негативные циклы паники и агорафобии	63
Назначение тревоги и паники	63
Составляющие тревоги и паники	65
Ваши собственные физические симптомы, поведение и мысли	66
Цикл паники	67
Цикл агорафобии	74
Прерывание циклов паники и агорафобии	74
Домашнее задание	76
Глава 4. Приступы паники не опасны	77
Физические симптомы паники и выживание	77
Каким образом физические симптомы влияют на наши мысли и действия	84
Если нечего бояться, то почему паника?	84
А что в отношении беспричинных приступов паники?	87
Типичные заблуждения в отношении симптомов паники	90
Происхождение ошибочных убеждений	94
Домашнее задание	95
Глава 5. Составление иерархии агорафобических ситуаций	97
Просмотр записей приступов паники и смены настроения	97
Напоминание о роли избегания	98
Составление иерархии агорафобических ситуаций	99
Бесполезные способы совладания	104

Глава 6. Навыки дыхания	111
Дышу ли я усиленно или поверхностно?	111
Информация о дыхании	113
Навыки дыхания: диафрагмальное дыхание	117
Домашнее задание	122
Практика навыков дыхания	123
Навыки дыхания: медленное дыхание	123
Домашнее задание	124
Навыки дыхания	125
Домашнее задание	126
Обзор навыков дыхания для совладания с тревогой и паникой	127
Домашнее задание	128
Глава 7. Навыки мышления	129
Влияние эмоций на мысли	130
Эмоции и цикл мыслей	131
Выявление собственных негативных мыслей	132
Ошибки в тревожных мыслях	136
Поспешные выводы о негативных событиях	136
Проверка свидетельств и оценка вероятности	140
Изменение вероятности	145
Домашнее задание	148
Взгляд на вещи вне перспективы	149
Как пережить наихудшее и взглянуть на вещи в перспективе	150
Изменение перспективы	153
Навыки мышления в целом	155
Краткие итоги по навыкам мышления	156
Домашнее задание	157
Обзор практического применения навыков мышления	158
Обращение с вызывающими страх воспоминаниями	160
Домашнее задание	162

Глава 8. Столкновение с агорафобическими ситуациями	165
Значение непосредственного столкновения с агорафобическими ситуациями	165
Причины возможных неудач при прошлых попытках	166
Прием лекарств	168
Практикуя столкновение с агорафобическими ситуациями	168
Домашнее задание	174
Подведение итогов столкновения с агорафобическими ситуациями	176
Дальнейшее планирование столкновений с агорафобическими ситуациями	177
Контекст первого приступа паники	178
Домашнее задание	178
Переживание физических симптомов в агорафобических ситуациях	179
Глава 9. Привлечение других лиц	185
Зачем звать на помощь кого-то другого	185
Как вашему помощнику лучше понять характер вашего заболевания	188
Подготовка к совместной работе	188
Способы общения	190
Ваш помощник в качестве наставника	193
Домашнее задание	194
Глава 10. Переживание физических симптомов	197
Зачем переживать физические симптомы	197
Оценивание физических симптомов	199
Повторение упражнений на переживание физических симптомов	205
Домашнее задание	209
Подведение итогов упражнениям на переживание физических симптомов	211

Дальнейшее переживание физических симптомов	212
Домашнее задание	213
Вовлечение в повседневную деятельность	214
Практика вовлечения в повседневную деятельность	216
Домашнее задание	224
Значение практики вовлечения в повседневную деятельность	225
Подведение итогов практики вовлечения в повседневную деятельность	225
Продолжение практики вовлечения в повседневную деятельность	227
Домашнее задание	227
Глава 11. Лекарства	229
Каким образом действуют лекарства	230
Разные виды лекарств	231
Домашнее задание	241
Глава 12. Достижения, их сохранение и предотвращение рецидива	243
Оценивание достигнутого прогресса	243
Что делать дальше	245
Долгосрочные цели	246
Поддержание достигнутого прогресса	249
Периоды высокого риска	250
Неудачи	251
Ответы на самопроверочные тесты	253
Приложение	253
Литература	257
Предметный указатель	265

Преследуемые цели

- Узнать о причинах появления физических симптомов паники
- Узнать, что физические симптомы паники не опасны
- Понять, почему приступы паники кажутся возникающими беспричинно

Физические симптомы паники и выживание

Негативные мысли способствуют панике и нередко связаны с убеждением, что физические симптомы опасны, и поэтому очень важно составить правильное понимание о физических симптомах паники. Эти сведения помогут вам осознать, что физические симптомы паники на самом деле *не* опасны.

В науке немедленный или краткосрочный страх (т.е. приступ паники) называется *реакцией “борьбы или бегства”*. Такая реакция нацелена на борьбу с опасностью или уклонение от нее. Первостепенная цель паники состоит в том, чтобы защитить нас от опасности. Когда наши далекие предки жили в пещерах, для них жизненно важно было автоматически реагировать на возникающую опасность, чтобы овладеть ситуацией, что вынуждало их предпринять немедленное действие (напасть или убежать). Даже в современном беспокойном мире такой механизм необходим. Только представьте: вы едете по дороге и вдруг замечаете мчащийся прямо на вас автомобиль. Если вы не испытаете при этом никакого страха, то будете сбиты. На самом же деле у вас возникает в данной ситуации реакция “борьбы или бегства”, и вы избегаете столкновения с автомобилем. Назначение паники — защитить

нас, а не навредить нам. Это наш механизм выживания, подразумевающий физические изменения в нашем организме, которые более подробно рассматриваются ниже.

Нервные и химические эффекты

Когда обнаруживается опасность, мозг посылает сигналы по *автономной нервной системе*. Она состоит из двух частей — *симпатической нервной системы* и *парасимпатической нервной системы*. Эти две части автономной нервной системы имеют непосредственное отношение к контролю над энергетикой организма и его подготовкой к действию. В частности, симпатическая нервная система реагирует “борьбой или бегством”, освобождая энергию и подготавливая организм к действию. А парасимпатическая нервная система является восстанавливающей, возвращая организм в нормальное состояние. Считается, что активация симпатической нервной системы вызывает большинство симптомов, сопровождающих приступы паники.

Как правило, симпатическая нервная система действует по принципу “все или ничего”. Когда она активизируется, то реагирует всецело. Этим можно объяснить, почему большинства приступов паники сопровождаются многими, а не только одним-двумя физическими симптомами. Кроме того, симпатическая нервная система реагирует незамедлительно, как только приблизится опасность (представьте, например, сильное ощущение опасности, которое вы переживаете, когда у вас возникает мысль, что другой автомобиль потерял управление и мчится на вас). Именно поэтому физические симптомы приступов паники могут появляться почти мгновенно, буквально в считанные секунды.

Симпатическая нервная система освобождает два вида химических веществ: *адреналин* и *норадреналин* из надпочечных желез в почках. Эти химические вещества служат в качестве вестников для симпатической нервной системы, чтобы она могла оставаться активированной, и даже могут повышать степень ее активации в течение некоторого времени. Прекращается активация симпатической нервной системы двумя способами. Во-первых, химические вещества адреналин и норадреналин, действующие в качестве вестников, в конечном счете, уничтожаются другими

химическими веществами в организме человека. И, во-вторых, парасимпатическая нервная система, действие которой обычно противоположно действию симпатической нервной системы, активизируется и восстанавливает чувство покоя. В конечном счете, для организма достаточно отреагировать по типу “борьбы или бегства”, чтобы парасимпатическая нервная система уже приступила к восстановлению чувства покоя. Иными словами, паника не будет ни продолжаться бесконечно, ни раскручиваться по спирали до неуклонно нарастающих разрушительных уровней. Парасимпатическая нервная система не позволяет симпатической нервной системе “слишком увлечься”.

Для полного разрушения адреналина и норадреналина требуется некоторое время. Даже после того, как ваша симпатическая нервная система перестанет реагировать, вы, вероятнее всего, будете чувствовать некоторое время “взвинченность” или “раздраженность”, поскольку химические вещества по-прежнему циркулируют в вашем организме. Это совершенно естественно и не опасно, и на самом деле преследует вполне определенную цель, поскольку в естественных условиях существования опасность нередко имеет свойство возвращаться. Таким образом, нам даже полезно оставаться в состоянии “взвинченности”, чтобы быстро возобновить реакцию “борьбы или беги”, если опасность возвратится.

Каждый физический эффект системы “борьбы или бегства” призван защитить вас. Такая система оказывает воздействие на работу сердца, ток крови, дыхание, потоотделение, зрачки глаз, мышцы и органы пищеварения, а также на другие части организма человека.

Эффекты сердечно-сосудистой системы

Активация симпатической нервной системы приводит к повышению частоты и силы сердцебиения. Это жизненно важная подготовка к действию (т.е. к борьбе или бегству), поскольку она ускоряет ток крови, улучшает подачу кислорода в ткани и удаляет из них продукты жизнедеятельности организма человека. Кислород требуется мышечным тканям как источник энергии для борьбы или бегства. Именно поэтому учащенное или сильное

сердцебиение, как правило, испытывается в течение периодов повышенной тревоги или паники.

Кроме того, происходят перемены в токе крови. По существу, кровь удаляется (путем сужения кровеносных сосудов) из тех органов и систем организма, где она не нужна, и направляется (путем расширения кровеносных сосудов) туда, где она требуется больше. Например, кровь удаляется из кожного покрова и пальцев рук и ног, и это полезно, поскольку, если мысленно возвратиться во времена наших далеких предков, то чаще всего поражались или ранились именно конечности. Снижение тока крови означает, что мы умрем от потери крови с меньшей вероятностью. В итоге кожный покров бледнеет и возникает ощущение холода, особенно в районе кистей рук и стоп ног. И напротив, кровь поступает в крупные мышцы бедер, сердца и бицепсов, которым требуется кислород для борьбы или бегства. Крупные мышцы наиболее важны для бегства или бегства.

Совместно все эти физические изменения вызывают учащенное или сильное сердцебиение, побледнение кожного покрова и ощущение холода, особенно в районе пальцев рук и ног, а иногда — ощущения слабости в кистях рук и стопах ног. Холод можно ощутить даже в теплый день. И это обычные физические ощущения в условиях страха или тревоги. Они служат признаком того, что организм готовится предпринять некоторое действие.

Иногда люди сообщают об ощущении жара, а не холода. Такие ощущения появляются с большей вероятностью при внезапном приступе паники, как только симпатическая нервная системы активизируется, и до того, как ток крови будет перенаправлен. Озноб, сопровождающий перенаправление тока крови, с большей вероятностью возникает при медленно нарастающей или дольше длящейся тревоге.

Эффекты дыхательной системы

Еще одним эффектом активации симпатической нервной системы является более учащенное и глубокое дыхание, поскольку организму требуется больше кислорода, чтобы он был в состоянии борьбы или бегства. Иногда дыхание может стать неуравновешенным и вызвать не опасные, но неприятные симптомы вроде

дыхательной недостаточности, ощущений одышки или удушья, а также боли или стеснения в груди. Кроме того, может быть уменьшено кровоснабжение головы. И хотя это происходит в незначительной мере и потому неопасно, возникают неприятные симптомы, в т.ч. головокружение, нечеткое зрение, замешательство, ощущения нереальности происходящего (или помрачение сознания), а также горячие приливы. Несмотря на то, что такие физические симптомы могут быть неприятными, они неопасны и не служат признаком того, что ваше психическое здоровье серьезно подорвано.

Эффекты потоотделения

Реакция “борьбы или бегства” увеличивает потоотделение, что приводит к охлаждению тела, чтобы оно не перегревалось, а вы продолжали действовать, не теряя сознание от перегрева. Кроме того, повышенное потоотделение делает кожный покров скользким, а значит, усложняет хищнику задачу схватить свою жертву. Испарина служит типичным симптомом тревоги и паники.

Другие физические эффекты

Кроме того, зрачки глаз расширяются, чтобы пропускать больше света. Это помогает нам просматривать все вокруг на предмет любой опасности. Напомним, что паника и тревога являются реакциями на восприятие угрозы, и если ожидается опасность, то нам имеет смысл быть начеку и найти способ расширить поле своего зрения. В то же время расширение зрачков может вызвать такие симптомы, как нечеткое зрение, пятна перед глазами или повышенная чувствительность к яркому свету.

Еще одним физическим эффектом является уменьшение слюновыделения, а в результате чего появляется сухость во рту. В действительности, снижается функционирование всей пищеварительной системы, и поэтому энергия, требующаяся для переваривания пищи, может быть перенаправлена мышцам, которые могут быть задействованы для борьбы или бегства. Это нередко вызывает тошноту, ощущения тяжести в желудке, а иногда — диарею, поскольку перевариваемая пища, которой могла бы сильно отягощать при попытке борьбы или бегства, удаляется из организма.

Кроме того, многие группы мышц напрягаются в подготовке к борьбе или бегству, и это приводит к ощущениям напряжения. Такое напряжение может иногда вызвать головные и прочие боли, а также тремор и дрожь. Еще одним интересным эффектом служит высвобождение мозгом естественных анальгетиков (т.е. болеутоляющих веществ), чтобы мы ощущали страх менее болезненно. Цель состоит в том, чтобы дать вам возможность продолжить борьбу или бегство от опасности, даже если вы ранены. С этим связано также высвобождение в кровь коагулянтов и лимфоцитов, что помогает заживлять раны и восстанавливать поврежденные ткани. Кроме того, происходят сокращения селезенки, чтобы выделить больше эритроцитов для переноса кислорода, а также высвобождение хранящегося в печени сахара, чтобы мышцы получили больше энергии. И, наконец, реакция “борьбы или бегства” приводит к общей активации всего организма, на что расходуется немало энергии, и поэтому люди впоследствии обычно чувствуют усталость, истощенность и “измотанность”.

Итак, подводя краткий итог, следует сказать, что физические изменения, лежащие в основе физических симптомов паники и тревоги, являются протективными, поскольку призваны помочь нам избежать опасности или бороться с ней. И хотя подобные симптомы реальны, они все же не опасны. Любопытно, что физические симптомы иногда ощущаются в отсутствие фактических физических изменений. Например, люди иногда чувствуют как будто учащенное сердцебиение, когда на самом деле их сердце бьется в нормальном ритме. А порой ощущают жар, несмотря на то, что температура их кожного покрова не изменилась. И это происходит потому, что обостренное внимание к своим ощущениям может создать ощущение физического нарушения, даже если оно на самом деле отсутствует. Тем не менее, сильные приступы паники почти всегда сопровождаются реальными физическими изменениями, которые сведены в табл. 4.1.

Таблица 4.1. Физиология страха

Физическое изменение	Назначение	Симптом
Увеличение частоты и силы сердцебиения.	Ускорение доставки кислорода и удаления двуокиси углерода.	Ощущение того, что сердце выскакивает из груди.
Перенаправление тока крови из кожного покрова, пальцев рук и ног в направлении крупных мышц.	Снабжение энергией для реакции “борьбы или бегства”, снижение кровопотери в случае поражения конечностей.	Бледность и холод, особенно в кистях рук и стопах ног.
Увеличение частоты и глубины дыхания.	Снабжение мышц большим количеством кислорода в качестве энергии для реакции “борьбы или бегства”.	Учащенное дыхание. Кроме того, головокружение, предобморочное состояние, затруднение дыхания, ощущения жара или холода, потение, стеснение в груди, изменения зрения, если не расходуется дополнительно поступающий кислород.
Повышенная активность потовых желез.	Охлаждение организма во избежание изнеможения от перегрева.	Потение
Расширение зрачков глаз.	Расширение поля зрения для высматривания опасности.	Повышенная чувствительность глаз к свету.
Блокирование деятельности пищеварительной системы.	Направление всей энергии на реакцию “борьбы или бегства”.	Сухость во рту, боль и колики в желудке, диарея.
Повышение мышечной готовности.	Подготовка к реакции “борьбы или бегства”.	Напряжение мышц, мышечные судороги, тремор, дрожь.
Высвобождение естественных болеутоляющих веществ (опиоидов).	Глушение тупой боли, чтобы продолжить борьбу или бегство в случае ранения.	Снижение болевой чувствительности.

Каким образом физические симптомы влияют на наши мысли и действия

Когда симпатическая нервная система активируется для немедленной реакции “борьбы или бегства”, то на наши мысли и поведение оказывают влияние определенные естественные эффекты. (Напомним, что тревогу и панику составляют физические симптомы, мысли и поведение.)

Поведение при реакции “борьбы или бегства”

Немедленная реакция “борьбы или бегства” подготавливает организм к действию, и поэтому не удивительно, что с паникой связано сильное побуждение удалиться. Но иногда удалиться не удастся, например, во время церковной службы или важного совещания. В подобных случаях побуждение удалиться может усилиться или проявиться через такое поведение, как притоптывание ногами, бесцельное хождение взад-вперед или огрызание на людей.

Мысли при реакции “борьбы или бегства”

Самым главным воздействием немедленной реакции “борьбы или бегства” на наше мышление является предупреждение нас о возможной опасности. Одно из главных воздействий состоит в немедленном смещении внимания на поиск потенциальной угрозы, когда мы прерываем наши будничные занятия и высматриваем опасность вокруг себя.

Если нечего бояться, то почему паника?

Вполне понятно, что реакция “борьбы или бегства” возникает у нас, когда мы подвергаемся нападению, застреваем в лифте или переживаем любой другой стресс. Но почему такая реакция возникает там, где нечего бояться или когда очевидная опасность отсутствует? Напомним, что приступ паники — это нормальная реакция организма на страх. А его ненормальность состоит в том, что он возникает не вовремя, когда настоящая опасность отсутствует.

Оказывается, что люди с приступами паники боятся физических симптомов страха, и тогда приступы паники представляют собой “тревогу по поводу страха”. Приступ паники обычно возникает в такой последовательности: во-первых, испытываются неожиданные физические симптомы (они неожиданны потому, что их нельзя объяснить никакой настоящей опасностью в данный момент); а во-вторых, эти симптомы вызывают тревогу и страх.

Причины для неожиданных физических симптомов

Почему физические симптомы возникают в первую очередь? Для этого может быть немало причин. Одной из них является стресс, в том числе стресс от загруженности работой, спешки на назначенные встречи, личных отношений и т.п., что приводит к повышенной выработке адреналина и прочих химически веществ, связанных со стрессом. Именно таким образом ваш организм предупреждается и подготавливается к преодолению стресса. Но подобные стрессовые воздействия вызывают физические симптомы.

Второй причиной является тревога по поводу возможности очередного приступа паники. Тревожное предчувствие чего угодно способствует более высоким уровням физического напряжения и большим физическим симптомам стресса. Кроме того, тревога вынуждает нас уделять основное внимание всему, что нас тревожит. Например, предвосхищение социального неприятия приводит к усилению внимания к выражениям лица других людей, по которым можно судить о признаках такого неприятия. Что же касается тревоги по поводу паники, то она означает, что основное внимание становится сосредоточенным на физических симптомах. Так, вы можете обнаружить, что проверяете свой организм на предмет необычных физических симптомов и выявляете те симптомы, которые могли бы иначе не заметить. Тревога по поводу приступов паники вызывает большее количество ее симптомов и больше внимания к ним. Следовательно, тревога по поводу паники вызывает именно то (т.е. физические симптомы), чего человек с паническим расстройством более всего боится, а, следовательно, и последующие приступы паники.

И третья причина состоит в том, что обычные физические симптомы возникают у всех, поскольку в наших организмах постоянно что-то меняется. В частности, частота биения сердца, температура кожного покрова и ток крови заметно колеблется в течение суток.

Последствия боязни физических симптомов

Как обсуждалось ранее, немедленная реакция “борьбы или бегства” вынуждает мозг искать опасность, хотя иногда найти очевидную угрозу не удастся, как это обычно бывает в случае приступов паники, которые возникают как будто беспричинно. Тем не менее, большинство людей не могут этого принять без объяснения. Когда же найти объяснение не удастся, его поиск может быть обращен вовнутрь. Иными словами, “если объяснить мои ощущения паники и тревоги нечем, значит, что-то должно быть не так со мной”. И тогда мозг изобретает объяснение таким образом: “Мне суждено умереть, потерять самоконтроль или сойти с ума”. Как было показано ранее, нет ничего более далекого от истины, чем такое объяснение, поскольку назначение реакции “борьбы или бегства” — защитить нас, а не навредить нам.

Такого рода негативные мысли о физических симптомах паники только способствуют появлению в негативном цикле еще большего количества негативных мыслей, физических симптомов и панического поведения. Такое явление было описано в главе 3 как *цикл паники*. Негативные мысли усиливают реакцию “борьбы или бегства”, поскольку организм реагирует побуждением к действию, когда возникает опасность (в данном случае — вероятность смерти, потери самоконтроля или сумасшествия). И это справедливо даже в том случае, если опасность основывается на предвосхищении того, что должно что-то случиться, хотя это совсем не обязательно должна быть настоящая опасность. А поскольку мы думаем, что находимся в опасности, то наш организм будет реагировать соответствующим образом. В итоге сама боязнь чего-то (т.е. физический симптом) усиливается. Это означает, что физический симптом вызывает страх, поскольку он оценивается как опасный, и, в конечном счете, усиливается. Это продолжается до тех пор, пока цикл не завершится вследствие

активации парасимпатической нервной системы или осознания того, что бояться физического симптома больше нечего.

Таким образом, физические симптомы вызывают боязнь вследствие убеждений в том, что они служат признаками надвигающейся смерти, сумасшествия, потери самоконтроля, нарушения душевного равновесия и т.д. Такие убеждения, в свою очередь, порождают страх, еще больше физических симптомов и, лавинообразно, — тревогу и панику.

А что в отношении беспричинных приступов паники?

После неоднократного переживания боязни физических симптомов страх перед ними может возникать автоматически. Такой автоматизм — наиболее типичное проявление научения. Вспомните, когда вы впервые учились ездить на велосипеде или водить автомобиль. Поначалу это требовало от вас немалой сосредоточенности и самостоятельного научения тому, что следует делать на каждом этапе. Постепенно эти действия стали автоматическими до такой степени, что вы могли ехать на велосипеде или водить автомобиль, даже не задумываясь о том, что вы делаете. И все же ваши автоматические мысли по-прежнему наставляют вас, как следует себя вести во время езды. То же самое происходит и с негативными мыслями, связанными с паникой и тревогой. Со временем они могут стать автоматическими до такой степени, что вы даже не отдаете себе отчет, о чем вы, собственно, думаете, и, тем не менее, такие мысли оказывают влияние на ваши чувства и поведение. А поскольку вы не отдаете себе отчет в своих мыслях, то у вас может сложиться впечатление, будто паника и тревога возникает беспричинно. При этом вы просто ощущаете страх, даже не зная его причину.

Еще один автоматический процесс называется *интероцептивным обусловливанием*. Он означает научение боязни физических симптомов вследствие предыдущих негативных переживаний в связи с этими симптомами. Представьте, например, что вы ощущаете сильную боль всякий раз, когда отмечаете мышечный спазм в своей ноге. Очень скоро вы научитесь бояться мышечного спазма в своей ноге в предвосхищении сильной боли.

То же самое происходит и с паникой, но на этот раз в качестве мышечного спазма выступает физический симптом, который возникает во время паники (например, учащенное сердцебиение), а в качестве сильной боли — ужас, вызванный убеждениями, что вы можете умереть, потерять самоконтроль или сойти с ума. И как только возможность смерти или какой-нибудь другой катастрофы окажется связанной с учащенным сердцебиением, изменения в частоте биения сердца могут вызвать автоматический страх, поскольку он обусловлен. Следовательно, даже минимальные изменения в частоте биения сердца, которые вполне нормальны и не беспокоили вас до того, как вы испытали панику, способны вызвать у вас страх. В действительности, физическое изменение может оказаться настолько незначительным, что вы не сумеете полностью осознать его, и, тем не менее, оно вызовет у вас страх. И это еще одна причина, по которой приступы паники иногда ощущаются так, как будто они возникают совершенно беспричинно. Хотя на самом деле они порождаются незначительными физическими изменениями, которых вы даже не осознаете, но на которые ваш организм уже привык (стал обусловлен) реагировать.

Когда суждения об опасности физических симптомов появляются автоматически (т.е. неосознанно) или когда страх обусловлен даже незначительными физическими симптомами, когда вы не отдаете себе отчет, на что именно реагируете, тогда приступы паники кажутся возникающим ниоткуда. Не следует также забывать, что наши системы реакции “борьбы или бегства” устроены таким образом, чтобы срабатывать мгновенно. Без способности мгновенно реагировать мы не могли бы выжить, поскольку опасности могут иногда надвигаться на нас очень быстро. В отношении приступов паники последствия таковы, что автоматические убеждения и обусловливание могут появляться настолько быстро, что конечный результат (т.е. приступ паники) наступает так, как будто не остается даже времени на его осмысление или реакцию. Но на самом деле наш страх всегда порождается чем-то конкретным. Это означает, что физические симптомы или негативные мысли о них всегда присутствуют, даже если они не очевидны сразу.

Это справедливо даже для тех приступов паники, которые возникают в расслабленном состоянии, а также тех, которые

пробуждают от глубокого сна (т.е. *ночных приступов паники*). Во время расслабления (или релаксации) физические ощущения нередко отличаются от нормальных, что иногда вызывает ощущения свободного плавания или падения в обморок. Если вы боитесь физических ощущений, отличающихся от нормальных, тогда физические ощущения, испытываемые вами во время расслабления, могут вызвать приступ паники. Ночные приступы паники испытывает около половины людей, страдающих паническим расстройством, а повторяющиеся приступы паники при пробуждении ото сна — около 25%. В связи с этим у вас может возникнуть следующий вопрос: “Каким образом ночные приступы паники возбуждаются физическими ощущениями?” Во-первых, изменения в физических ритмах во время сна считаются нормальным явлением. Например, частота биения сердца и дыхания возрастает и снижается в разное время ночи. И, во-вторых, у нас есть способность реагировать на значимые события во время сна. Представьте себе мать новорожденного ребенка, пробуждающуюся в ответ на любой звук от своего младенца, но не просыпающуюся в ответ на другие, более громкие звуки. Другим тому примером могут служить солдаты на войне, способные не реагировать во сне на звук союзной авиации, но просыпаться на звук вражеских самолетов. Так, если физические изменения значимы (иными словами, если они вызывают страх), то понятно, что те физические изменения, которые обычно происходят во время сна, способны пробудить кого-то в приступе паники таким же образом, как и приступы паники, возникающие в дневное время. И это особенно может произойти в случае, если физические изменения происходят в те периоды сна, когда легко пробудиться. Например, пробудиться от глубокого или быстрого сна трудно, но легче на второй или третьей его стадиях.

Таким образом, упрощенная модель приступов паники схематически выглядит так, как показано на рис. 4.1

Итак, подводя краткий итог, следует сказать, что паника основывается на реакции “борьбы или бегства”, основное назначение которой — активировать организм и защитить его от нанесения вреда. Способность реагировать подобным образом присуща каждому человеку, когда он сталкивается с опасностью, будь она настоящей или воображаемой. С подобным

реашигированием связан целый ряд физических симптомов, мыслей и поведения. Когда физические симптомы появляются без очевидного объяснения, люди зачастую неверно интерпретируют их как указывающие на серьезное нарушение физического или психического здоровья. В таком случае сами физические симптомы становятся угрожающими и способны вызвать реакцию “борьбы или бегства”.

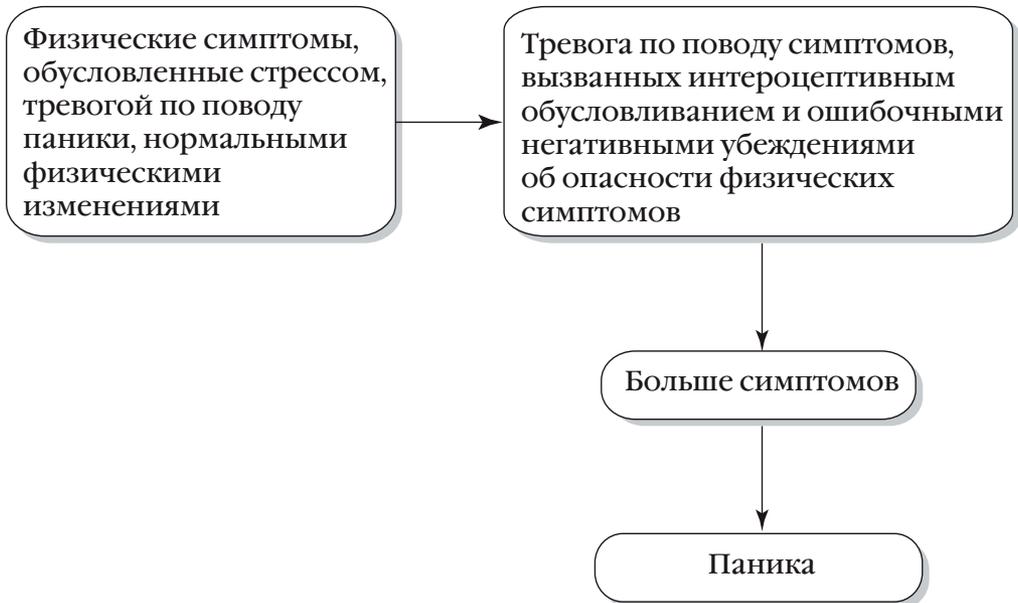


Рис. 4.1. Упрощенная модель приступов паники

Типичные заблуждения в отношении симптомов паники

Как отмечалось выше, когда физические симптомы появляются без очевидного объяснения, мы обычно ищем их объяснение внутри самих себя. И это порой приводит к тому, что нормальные симптомы неверно понимаются как явные признаки серьезного нарушения физического или психического здоровья. Такие заблуждения могут завести в порочный круг “страха от страха”. К типичным мифам и заблуждениям относительно физических симптомов страха относятся ощущения потери рассудка или самоконтроля, нервного срыва, сердечного приступа и обморока. Оценим каждое из этих заблуждений.

Сумасшествие

Многие люди убеждены, что физические симптомы страха или паники означают, что они сходят с ума, и чаще всего они называют столь серьезное психическое расстройство *шизофренией*. Поэтому рассмотрим шизофрению, чтобы выяснить, насколько она вероятна. Шизофрения — это серьезное психическое расстройство, характеризующееся такими симптомами, как несвязность мышления и речи (например, быстрый переход с одной темы на другую). Иногда оно развивается в бессмысленную речь, делизии или странные убеждения и галлюцинации. Характерным примером странного убеждения может быть восприятие сигналов из космоса, а примером галлюцинации — разговаривающие между собой голоса, когда вокруг никого нет.

Как правило, шизофрения начинается постепенно и отнюдь не внезапно, как, например, во время приступа паники. А поскольку такое психическое заболевание имеет наследственный характер и прочное генетическое основание, то лишь определенная доля людей могут стать шизофрениками, тогда как у остальных людей стресс (независимо от его степени) не может вызвать психическое расстройство. Кроме того, у людей, ставших шизофрениками, симптомы этого психического заболевания обычно проявляются в течение их жизни слабо (например, в виде необычных мыслей). Если никаких признаков шизофрении у вас не обнаружено, то вполне вероятно, что вы никогда не станете шизофреником. И это особенно справедливо, если вам больше 25 лет от роду, поскольку шизофрения обычно впервые появляется в период от позднего подросткового возраста до первых лет после 20-ти. И, наконец, если вы когда-либо были на приеме у психолога или психотерапевта, то можете быть совершенно уверены, что они непременно сказали бы вам о шизофрении, если бы она у вас была.

Потеря контроля

Некоторые люди убеждены, что они “теряют над собой контроль”, когда паникуют. Под этим они обычно подразумевают, что станут совершенно парализованными и неспособными двигаться

или вообще не будут знать, что они делают, и станут бешено бегать вокруг, задевая других людей, выкрикивая ругательства и находясь в полном замешательстве. А с другой стороны, они могут не знать, чего ждать, но лишь испытывать переполняющее их чувство потери контроля.

Несмотря на то, что приступы паники могут вызывать у вас ощущение некоторого замешательства и нереальности происходящего, вы все же будете в состоянии думать и функционировать. В действительности, вы сможете даже думать быстрее, станете физически сильнее, а ваши рефлексy ускорятся. Нечто подобное происходит в том случае, когда люди оказываются в по-настоящему чрезвычайных обстоятельствах. Вспомните матерей и отцов, совершавших нечто замечательное (поднимавших, например, очень тяжелые предметы) и преодолевавших собственные страхи, чтобы уберечь своих детей.

Иногда сильное побуждение убежать неверно понимается как потеря самоконтроля. Когда, например, одна наша клиентка ехала на своем автомобиле на собеседование по поводу приема на работу, она внезапно запаниковала и сменила направление своего движения, поехав вместо этого к месту работы своего мужа. При этом она была убеждена, что теряет над собой контроль. Но ведь она, напротив, полностью контролировала себя, поскольку делала именно то, что считала нужным, чтобы обрести безопасность. Принимая во внимание ее страхи (ведь она думала, что умирает), желание поскорее добраться до своего мужа было вполне естественным для нее поведением. Большинство людей сделали бы то же самое, если бы были убеждены, что они умирают. Таким образом, подобное поведение было контролируемым. А все дело было в заблуждении, будто она действительно умирает.

Нервный срыв

Многие люди убеждены, что их нервная система может быть истощена, а, следовательно, они могут сорваться, хотя это может быть совсем не так. Как обсуждалось ранее, паника основывается на действии симпатической нервной системы, которое уравновешивается действием парасимпатической нервной системы. По существу, парасимпатическая нервная система служит

предохранителем от возможного “изнашивания” симпатической нервной системы. Ведь нервы — это не электрические провода, а тревога не может износить, повредить или истощить нервы, хотя постоянная тревога способна повысить вашу чувствительность к негативным событиям.

Сердечные приступы

Многие люди неверно понимают симптомы паники, принимая их за признаки сердечного приступа. Это, вероятно, объясняется тем, что им явно недостает знаний о сердечных приступах, поэтому рассмотрим обстоятельства сердечно-сосудистых заболеваний и покажем, насколько они отличаются от приступов паники. Главными симптомами сердечно-сосудистого заболевания являются затруднение дыхания и боль в груди, а также периодическое сильное сердцебиение и потеря сознания. Такие симптомы сердечно-сосудистых заболеваний обычно непосредственно связаны с физическими усилиями. Это означает, чем выше ваша физическая нагрузка, тем интенсивнее симптомы. И чем ниже ваша физическая нагрузка, тем менее выражены симптомы. Как правило, симптомы исчезают довольно быстро в состоянии покоя. Этим они заметно отличаются от симптомов приступов паники, которые нередко появляются в состоянии покоя и кажутся самопроизвольными.

Симптомы паники могут, конечно, появляться и даже усиливаться во время физической нагрузки, и все же они отличаются от симптомов сердечного приступа. Ведь симптомы паники в равной степени появляются и в состоянии покоя. Но самое главное, что сердечно-сосудистое заболевание почти всегда сопровождается значительными изменениями электрической активности сердца, которые можно обнаружить на записи электрокардиограммы (ЭКГ). Единственным изменением при приступах паники, которое можно обнаружить на ЭКГ, является увеличение частоты биения сердца. Но ведь само увеличение частоты биения сердца вообще не опасно, если только оно не достигает крайне больших величин, например, свыше 200 ударов в минуту в течение продолжительных периодов времени, что намного превышает показатели частоты биения сердца во время приступов паники. Типичная

частота биения сердца во время сильного приступа паники составляет около 120–130 ударов в минуту. Энергичное физическое упражнение повышает частоту биения сердца до 150–180 ударов в минуту в зависимости от вашего возраста и уровня физической выносливости. А обычная частота биения сердца в состоянии покоя составляет 60–85 ударов в минуту. Так что, если вам сделали ЭКГ, и врач не нашел ничего настораживающего, можете с облегчением допустить, что сердечно-сосудистое заболевание не является причиной ваших приступов паники и что они, в свою очередь, не приведут к сердечно-сосудистому заболеванию.

Обморок

Боязнь обморока является типичной для людей с паническим расстройством, но фактический обморок случается весьма редко. Как правило, боязнь обморока основывается на заблуждении, что такие симптомы, как головокружение и дурнота, означают наступающий обморок. В действительности, паническое состояние несовместимо с обмороком. Физическое напряжение (т.е. активизация симпатической нервной системы) при приступах паники совсем не похоже на то, что происходит во время обморока. Вероятнее всего, обморок может случиться у людей с низким кровяным давлением или же у тех, кто реагирует на стресс заметным снижением кровяного давления.

К другим распространенным мифам и заблуждениям относительно панических симптомов относятся представления о том, что они могут привести к расширению сосудов (аневризму), приступу эпилепсии или смерти от шока.

Происхождение ошибочных убеждений

Сведения, получаемые от других людей об опасностях физических симптомов, могут служить довольно сильным фактором развития ошибочных убеждений. Например, в заслуживающем доверия медицинском словаре паника определяется как состояние, способное привести к психотической депрессии.

Но это неправильные сведения, поскольку нет никаких оснований полагать, что паника приводит к психозу. Однако тем, у кого

нет знаний и опыта проведения исследований в области психологии, такого рода сведения могут послужить основанием для боязни стать психотиком вследствие приступов паники. Если некий человек боится стать психотиком, то понятно, что пережить панику для него ужасно. Ведь это может привести к тревоге по поводу следующего приступа паники.

Еще одним источником развития ошибочных убеждений служит наблюдение за тем, как другие люди боятся физических симптомов. Например, у детей, наблюдающих за тем, как их мать или отец проявляет чрезмерную заботу о своем здоровье, вероятнее всего, разовьется ошибочное убеждение относительно симптомов их собственного организма.

И, наконец, лично пережитые травматические события могут вносить свой вклад в формирование ошибочных убеждений о вреде физических симптомов. Например, хирургические операции (особенно те, которые дали осложнения на этапе восстановления), опасные аллергические реакции на лекарства или серьезные соматические заболевания могут привести к склонности рассматривать физические ощущения с опаской.

Домашнее задание

- ✎ Продолжайте вести записи своей тревоги и паники в течение недели, используя формы “Запись приступа паники” и “Ежедневная запись настроения”.
- ✎ Перечитывайте раздел 1 главы 11 в течение недели.
- ✎ Перейдите к чтению главы 5, как только завершите регистрацию приступов паники и своего настроения в течение хотя бы одной недели, а затем прочитайте главы 2–4 и раздел 1 главы 11.

Самопроверка

Оцените истинность приведенных ниже утверждений, обведя кружком букву “И” (истинно) или “Л” (ложно). Правильные решения приведены в Приложении А данной рабочей книги клиента.

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Приступ паники является нарушением состояния физического здоровья, которое можно контролировать. | И | Л |
| 2. Симптомы, испытываемые во время паники, в том числе учащенное сердцебиение и потоотделение, служат явными признаками заболевания внутренних органов. | И | Л |
| 3. Паника приводит к реакции “борьбы или бегства”, призванной защитить вас от опасности. | И | Л |
| 4. Приступы паники, которые возникают как будто беспричинно, нередко могут быть связаны с незначительными физическими изменениями, в т.ч. и теми, которые вызваны изменениями дыхания или возбуждением от других событий. | И | Л |
| 5. Паническая реакция может продолжаться бесконечно. | И | Л |
| 6. Люди не сходят с ума, когда они паникуют. | И | Л |