



# От автора

---

Тревожность — это наиболее распространенная психологическая проблема. Каждый испытывает ее время от времени, и около 40 млн взрослых в США имеют диагноз тревожное расстройство. На некоторых людей она почти не влияет, но многих буквально выводит из строя. Так как этот недуг очень распространен, практически каждый, с кем я работала, испытывал тревожность, даже если это была не основная причина лечения.

Многие люди с повышенной тревожностью испытывают панические атаки, на работу с которыми сделан упор в данном пособии. Они могут быть признаком другого типа тревожного расстройства или же результатом постоянной нервозности — атаки случаются неожиданно, без причины и особого триггера. Некоторые люди испытывают панические атаки в период сильного стресса, и как только состояние нормализуется, атаки исчезают. Я отношусь именно к этой группе.

Первая моя паническая атака случилась, когда я пребывала в состоянии переживания и неопределенности при поступлении в аспирантуру по психологии. Несмотря на то что у меня был опыт работы в клинике и я знала, что со мной происходит, было ужасно

страшно чувствовать, будто теряешь контроль над своим телом. Для меня это был единичный случай, но для многих людей первая паническая атака превращается в регулярные приступы, а сильный страх перед тревогой в итоге приводит к паническому расстройству. Если вам знакомо вышеописанное, то я рада, что в ваших руках находится книга, способная помочь. Вместе мы поработаем над этими вызовами, чтобы снизить панические симптомы и улучшить свои навыки борьбы с ними.

Эта рабочая тетрадь направлена на выявление симптомов и их скорейшее ослабление. Все стратегии, представленные в книге, протестированы научно и проверены в работе. Если вы будете использовать предложенные практики, результат не заставит себя долго ждать. Наконец, если вам диагностировали общее паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство или социофобию, а панические атаки являются составной частью других симптомов, то вам нужно использовать данное пособие в комплексе с лечением.

# Как работать с книгой

---

Используйте пособие так, как считаете наиболее для себя полезным. Можете начать работать с первой страницы. Но в целом вам не обязательно читать главы в строгом порядке: найдите наиболее подходящий для вас раздел, который относится к тому, что вы чувствуете и с чем боретесь в данный момент, и проработайте его. Например, если сейчас вы больше всего беспокоитесь, что из-за панических атак стали редко появляться в общественных местах, то начните с пятой главы «Ваше поведение и избегание страхов». Если самым раздражающим фактором панических атак является их физическое проявление, то откройте третью главу «Ваше тело и физиологические признаки паники». Если у вас есть тенденция к преувеличению и катастрофизации, что приводит к симптомам паники, обратитесь к четвертой главе «Ваш мозг и панические мысли».

Где бы вы ни начали, знайте, что достигнете успеха и долгосрочного прогресса, когда прочитаете разделы книги полностью. Паника может появиться где угодно и когда угодно, поэтому следует изучить все основы. После того как закончите рабочую тетрадь полностью, вернитесь и перечитайте разделы, относящиеся к оставшимся проблемам.

В первой главе мы рассмотрим само явление паники. Вторая глава даст базовые представления о когнитивно-поведенческой терапии КПТ, которая будет помогать вам при работе с материалом. Если вы не знакомы с КПТ, прочитайте этот раздел первым. Далее идут главы о том, где именно проявляются панические симптомы: тело (физиологические ощущения), мысли, поведение.

# **ГЛАВА ПЕРВАЯ**

---

## **Понятие паники**



Панические атаки — довольно распространенное явление, около четверти всех взрослых людей в мире хоть раз в жизни сталкивались с ними. Если вы читаете эту книгу, то вы один из них. Даже единичный случай панической атаки имеет разрушительный эффект. Если они происходят часто, то последствия становятся еще более серьезными и сопровождаются такими неприятными явлениями, как общественное осуждение, повышенная тревожность, а также соматическими реакциями, например, расстройством желудочно-кишечного тракта.

Паническая атака — это неожиданный приступ страха и физического дискомфорта, который обычно достигает своего пика в течение нескольких минут. Именно стремительность отличает панику от симптомов других нервных расстройств. Подобный приступ может начаться не только когда вы чувствуете тревогу, но и когда спокойны или даже радостны. Так как с паникой связано большое количество физиологических симптомов, то сразу определить, что именно вы испытываете, зачастую не удастся. В действительности многие люди ошибочно принимают панические атаки за сердечный приступ и обращаются за неотложной



медицинской помощью. Такое поведение понятно, ведь симптомы панической атаки очень похожи на симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы, включая изменение пульса, обильный пот, озноб или жар, тремор, а также тошноту, боль в груди, одышку, нехватку воздуха, онемение или пощипывание кожи, головную боль и головокружение. В моей практике встречались клиенты, которые не верили в панические атаки, пока врачи скорой помощи несколько раз не подтвердили отсутствие у них каких-либо других проблем со здоровьем.

Соматические реакции при панической атаке сопровождаются тревожными мыслями, страхом потерять контроль или умереть, чувством ирреальности происходящего и сна наяву. Тем не менее, особенно поначалу, люди испытывают только физические ощущения паники, из-за чего сложно определить точно, связаны ли они с неврологией или нет.

Диагноз проблематично определить еще и из-за того, что паника может начаться ввиду некоторых заболеваний, например, гипертонической болезни или астмы. Поэтому рекомендуется при появлении панических атак сначала обратиться за медицинской помощью. После того как вы пройдете медицинское обследование и убедитесь, что симптомы вызваны паникой, при дальнейших приступах помните, что все телесные реакции на самом деле вызваны вашим сознанием.

Поскольку спектр возможных реакций широк, ощущения при приступе у каждого человека индивиду-

альны. Более того, у конкретного человека они могут каждый раз отличаться. В одном случае человек потеет, задыхается, его тошнит и трясет, в другом — болит в груди, наступает онемение, головокружение, и появляется резкий страх. Явным признаком панического расстройства являются повторяющиеся неожиданные приступы без какого-то явного триггера. К тому же, возможно, вы боитесь панических атак и намеренно меняете свое поведение, чтобы их избежать, например, прекращаете заниматься тем, что может участить пульс, или обходите людные места. Эта книга поможет вам понизить интенсивность панических атак, а также почувствовать себя комфортней и не бояться, если приступ наступит снова.

# Паника и тревога

---

Паника во многом отличается от других форм тревожности. В то время как большинство форм тревожного расстройства могут сопровождаться определенными физическими ощущениями, такими как мышечное напряжение или повышение пульса, при панической атаке преобладают именно соматические реакции. Именно они и становятся главным объектом страха при паническом расстройстве. Другими словами, источником вашей тревожности становится вопрос, когда и где начнется следующая паническая атака. Паника не является следствием повседневных страхов, таких как, например, страх высоты или чего-то еще.

От состояния общего беспокойства паника отличается внезапным возникновением и небольшой длительностью. Паническая атака характеризуется стремительным нарастанием ощущения дискомфорта, который достигает пика за несколько минут, в то время как при других формах переживаний уровень физических проявлений намного ниже. Несмотря на то что после панической атаки вас могут беспокоить остаточные тревожные мысли, симптомы паники обычно длятся менее 15 минут.

Еще одной особенностью паники является катастрофизация происходящего, которая появляется при фи-

зических ощущениях. Например, во время панической атаки, находясь в предобморочном состоянии, человек начинает думать, что сейчас умрет, и объясняет свое головокружение опухолью головного мозга или параличом. Мне довелось работать с девушкой, у которой были приступы удушья, во время которых она боялась умереть, что еще больше усиливало панический эффект. Другие могут испугаться инфаркта, почувствовав внезапную боль в груди и онемение. По статистике, около 25 % обращающихся за неотложной медицинской помощью при боли в груди испытывают паническую атаку.

Вне зависимости от того, что вы говорите себе во время наступления панической атаки, даже при отсутствии катастрофических мыслей, симптомы создают общее чувство потери контроля над своим телом. Физические ощущения кажутся стихийными, и в этом случае трудно «просто успокоиться». К сожалению, чем больше вы фокусируетесь на своих реакциях и драматизируете происходящее, тем больше адреналина и гормонов стресса вбрасывается в кровь. Так вы оказываетесь в замкнутом паническом круге, где соматические и когнитивные симптомы усиливают и продлевают друг друга. И это действительно страшно.

### *Ситуационные и спонтанные панические атаки*

Как уже говорилось ранее, ключевым отличием панического расстройства от других форм неврозов яв-