

ГЛАВА 1

Вас одолевает тревога? Приступим!

Во-первых, молодцы, что выбрали эту книгу.

Мы знаем, как постоянная тревога мешает сосредоточиться, к тому же чтение утомляет беспокойных людей, поэтому давайте сразу перейдем к делу.

Если сейчас вас одолевает тревога, позвольте прояснить: это нормально. Тревожность не обязательно сигнализирует о том, что случится что-то плохое и все пугающие мысли воплотятся в действительность. Ваши ощущения не означают, что вы непременно утратите контроль, сойдете с ума, развалитесь на части или рухнете под бременем собственных тревог. Воображаемая вами катастрофа нереальна, она лишь плод работы тревожности, которая обожает показывать вам видеоролик всевозможных бед и несчастий.

Давайте посмотрим на проблему рационально. Повышенная тревожность указывает на то, что ваш мозг пытается *защитить* вас от опасности. Однако, раз вы

Вас одолевает тревога? Приступим!

читаете эту книгу, никакая опасность, скорее всего, вам не угрожает, просто встревоженный разум хочет убедиться в вашем благополучии (вдруг вы все-таки под угрозой!). Ваш эмоциональный дискомфорт — это здоровая реакция нервной системы, которая включила механизм «бей или беги» в ответ на всплеск гормонов.



Художник: @simplysophiedesigns

Мы знаем, как страшно жить в постоянной тревоге. Уверяем вас, мы настолько тщательно изучили проблему, что наши советы обязательно вам помогут. Надеемся, наша

книга станет источником успокоения, надежды и тепла для всех — даже для тех, кто измучен переживаниями до такой степени, что уже не уверен в собственной адекватности.

Скорее всего, вы взяли в руки эту книгу потому, что испытываете неприятные симптомы тревожности — навязчивое беспокойство, страх и постоянное ожидание чего-то плохого. Возможно, вы ощущаете себя немного обособленными от внешнего мира или даже от собственного тела (это явление называется дереализацией). Вполне вероятно, что у вас повышенная чувствительность и вы воспринимаете все острее, чем другие люди. Может быть, вы порой фокусируетесь на малейших деталях и ощущаете оторванность от ситуации, словно наблюдаете за происходящим со стороны.

В голове назойливо роятся пессимистичные, иррациональные предположения: «А если я не смогу дышать?», «А вдруг у меня сердечный приступ?» — и каждое из них только повышает уровень тревожности. Наверное, вы без конца прокручиваете негативные мысли, и, как бы отчаянно вы ни пытались выбросить их из головы, они никуда не уходят. А это только усиливает тревожность, так ведь? Поверьте, мы знаем, о чем говорим, проходили.

У вас были моменты, когда казалось, что сейчас вы потеряете сознание или сойдете с ума? Когда без видимой причины учащалось сердцебиение, сбивалось дыхание, лоб покрывался испариной, а ладони потели? Если да, то это панические атаки. Слово «атака» нам не нравится —

оно неверное с биологической точки зрения, поэтому будем говорить: приступы паники.

Если вы прямо сейчас испытываете тревожность или панику, запомните — вам ничего не угрожает. Вы в безопасности. Угроза — лишь видимость. Мы обещаем, что это ощущение пройдет.

Тревожность — широкое понятие, включающее множество непонятных для непрофессионала диагнозов, поэтому для вашего удобства мы сначала расскажем о самых распространенных состояниях. Джош как психотерапевт часто работает с различными проявлениями тревоги. Часть клиентов направляются к нему психиатрами. Джош считает, что в сфере психического здоровья врачи иногда спешат ставить диагноз и выписывать медикаменты, недооценивая роль тревоги как защитного механизма. Мы будем придерживаться традиционных определений не ради постановки диагноза, а чтобы показать вам типичные проявления тревожности. Советуем обратить внимание, какие из них относятся к вам.

Паническое расстройство, или Страх перед паникой

Паническое расстройство возникает, когда мы боимся испытать сильную тревогу. Иногда мы даже не догадываемся, почему беспокоимся, и тратим массу времени на попытки выяснить, что с нами «не так». Люди с паническим расстройством часто избегают тех или иных

действий или ситуаций из страха, что произойдет нечто ужасное. Самое распространенное оправдание: «Я не буду этого делать, потому что это может вызвать у меня приступ паники».

Вас когда-нибудь посещали мысли: «Как мне быть, если я буду один и внезапно начну тревожиться?», «А что, если я буду с друзьями, или в ресторане, или за рулем, или на работе и меня внезапно накроет тревожность? Что, если я начну сходить с ума и все окружающие увидят меня в том кошмарном состоянии, с которым я постоянно борюсь?» или «А если я не справлюсь?».



Художник: @simplysophiedesigns

У большинства людей, страдающих от этого типа тревоги, первая волна паники накатывает словно из ниоткуда. Это их так пугает, что они замыкаются в себе и посвящают все свое время попыткам предотвратить новую волну, сосредотачиваясь на панике и тем самым загоняя себя в порочный круг. Позже мы подробнее поговорим о панике. Если вы узнали себя, не бойтесь, тревожность можно преодолеть!

Тревога о здоровье

Беспокоясь о собственном здоровье, мы зачастую *неверно принимаем* симптомы тревожности за признаки серьезной болезни. Вы когда-нибудь искали в интернете подтверждение своих худших опасений? Вдруг слабое подергивание в руке, которое вы несколько раз заметили, — это начало ужасного заболевания? Один щелчок кнопкой мышки превращает иррациональную мысль в навязчивую идею, и чем больше вы ищете, тем больше «доказательств» находите. Мы писали эту книгу в условиях пандемии, и трудно подсчитать, сколько раз мы принимали обычный кашель за смертельный вирус.

Социальная тревожность

Было ли такое, что вы не можете вспомнить, о чем только что шла речь, и начинаете переживать из-за этого? Когда вы в толпе людей, вам не кажется, будто на вас все смотрят, а время словно замедляется? Если вы смотрели

один из любимых фильмов Дина «Шоу Трумана», то вспомните момент, когда Труману кажется, что все вокруг следят за каждым его шагом.

Многие люди, страдающие социальной тревожностью, часами предвкушают предстоящее мероприятие, а после него прокручивают в голове разные варианты уже свершившихся событий: «Надо было ответить не так», «Я должна была по-другому отреагировать». Они склонны неверно истолковывать мимику собеседников и беспокоиться, что могли кого-то обидеть или что окружающие сочли их неинтересными. Разумеется, это ловушка тревожности. Вас есть за что ценить!

Агорафобия

В переводе с древнегреческого «агора» — это «рынок», «фобия» — «страх», а в целом — «боязнь открытых пространств». Страдающие агорафобией стремятся не покидать свое «безопасное место», поскольку считают, что, если уйдут слишком далеко, с ними случится что-нибудь ужасное. Типичные безопасные места — наш дом (иногда просто спальня), территория вокруг дома, дом родственника или любимого человека или рабочее место. Люди, испытывающие тревожность за рулем, зачастую убеждают себя в безопасности определенных маршрутов и поэтому придерживаются только их. Многих впервые накрывает волна паники именно в машине, что приводит к развитию агорафобии. Говоря кратко, агорафобия — это страх потерять контроль за пределами места, кажущегося «безопасным».

Навязчивые мысли

Посещали ли вас невольно ужасные мысли, провоцирующие тревожность? Назойливость этих мыслей не знает границ. Кошмарные образы — обычно запретного содержания — пробираются в наше сознание, хотя мы категорически против их присутствия. Навязчивые мысли чаще всего бывают сексуального или насильственного характера, когда нам кажется, что с нами или с любимыми людьми что-то произошло. Такие мысли возникают у всех — это нормально. Однако если они отличаются особой навязчивостью, то необходимо выяснить их природу или причину, чтобы определить степень здравомыслия и оценить психическое состояние тревожного человека.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

Повторяете ли вы физические или психологические ритуалы с целью предотвратить воображаемую катастрофу? Вы заиклены на чистоте и боитесь микробов? ОКР развивается из убеждения, что «если мы не сделаем X, то произойдет катастрофа Y». Среди типичных примеров можно выделить навязчивую уборку дома, бесконечную проверку электроприборов, чрезмерно строгое соблюдение режима. Если человек с ОКР не выполняет поставленную самому себе задачу, он чувствует вину и наказывает себя, например расчесывая кожу и выдирая волосы. ОКР хорошо поддается лечению и контролю.

Тем не менее ОКР — это сложное расстройство, поэтому работа непосредственно с узким специалистом и штудирование специальной литературы лишними точно не будут.

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

Нам все знаком этот тип расстройства. ГТР характеризуется общей устойчивой тревогой, не имеющей объективной причины. Мы можем беспокоиться даже о своем состоянии беспокойства! Люди, страдающие от ГТР, большую часть времени испытывают тревожность, анализируя свои мысли («а что, если?»), чувства и странные ощущения, спровоцированные тревогой.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

ПТСР — это последствия сильного стресса, которые проявляются в результате непроработанной психологической травмы. В таких случаях мы настоятельно рекомендуем профессиональную помощь, поскольку одной этой книги будет недостаточно. К тому же наши советы не помогут, если травма провоцирует тяжелые воспоминания. ПТСР поддается лечению, и полезно знать его проявления и симптомы, чтобы вовремя обратиться к специалисту.

...Что теперь?



Художник: @simplysophiedesigns

...Что теперь?

Тревога имеет много других форм, но перечисленные выше — наиболее распространенные. Мы уверены, что сможем помочь вам независимо от конкретного проявления тревожности. Если вы узнали себя в любом из приведенных описаний, эта книга окажется для вас полезной. Если вы, видя некоторые совпадения, согласно кивали головой, эта книга — для вас. И если вы заметили лишь одно небольшое сходство, эта книга все равно для вас. Даже если вы ответили отрицательно на все