



## О г л а в л е н и е

Введение.....	7
Глава 1. КРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ.....	13
Глава 2. БЕЗ ПАНИКИ!.....	20
Глава 3. ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ..	32
Глава 4. БОЛЬШОЙ И МАЛЫЙ МИРЫ .....	46
Глава 5. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ.....	53
Глава 6. ИЗОЛЯЦИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ .....	69
Глава 7. ПОТЕРЯ СМЫСЛОВ .....	79
Глава 8. РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ ПО МЕРЕ ИХ ПОСТУПЛЕНИЯ .....	87
Глава 9. ТРАВМА .....	98
Глава 10. ТРАВМА НАБЛЮДАТЕЛЯ.....	120
Глава 11. АДАПТАЦИЯ К КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ .....	131
Глава 12. МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ .....	149
Заключение .....	171
Благодарности.....	172



## Введение

Даже если вас съели — есть два выхода...

*Старый анекдот*

---

**Ч**то мы представляем, когда слышим слово «кризис»? Апатию? Проблемы? Неизвестность? Разрыв отношений? Отсутствие перспектив?

А что, если я скажу, что кризис можно рассматривать и в положительном ключе?

А что, если я пойду еще дальше и скажу, что кризис — это не только разрушение, но и зона ближайшего развития?

А что, если я вообще скажу, что кризис — это хорошо?

Как психолог с восьмилетним опытом практики отмечу, что именно кризис приводит ко мне в терапию клиентов. Именно благодаря кризису происходит разрушение старого, не устраивающего уклада жизни и пересмотр неработающих установок. Благодаря ему люди начинают по-другому оценивать полезность той или иной ситуации для своего психологического (а иногда и физического) здоровья. Именно кризис приводит к развитию.

## ВВЕДЕНИЕ

Как конфликтолог скажу, что к кризису, как и к конфликту, приводят накопившиеся противоречия. Проблемы, не находившие выхода ранее. Кризис случается, когда накопившиеся проблемы достигают критической массы и уже не получается не обращать на них внимания, отмахиваться от них. Конфликт же вскрывает эту критическую массу проблем, как хирург вскрывает воспалившуюся рану. Психолог помогает найти решение в сложившейся ситуации и дает инструменты для профилактики подобного в будущем, как хирург очищает язву от гноя и обеззараживает ее, чтобы не было рецидива воспаления.

Мы уже переживали немало кризисов на своем веку:

- возрастные (да-да, мы все чуть ли не с младенчества переходим из одного кризисного состояния в другое с небольшими перерывами);
- экономические (кто-то застал дефолт и деноминацию, кто-то застал кризисы 2008 и 2014 годов);
- кризисы в отношениях (вот те самые кризисы трех, пяти, семи лет и т. д.);
- личностные кризисы (кто я? что я? и куда же я иду?);
- политические (не буду комментировать, так как каждый сам для себя решает, что для него это значит);
- военные (самые страшные, самые травмирующие — не только для непосредственных участников событий, но и для наблюдателей, и последующих поколений, воспитанных пережившими эти конфликты).

Какие-то прошли для нас незаметно, какие-то оказались ощутимыми и травмирующими. Но в любом случае вряд ли воспоминания об этих периодах приносят нам радость и удовлетворение.

Любой кризис наносит нам травму. Когда же это кризис общемирового масштаба, травму получают не только участники, но и свидетели происходящего, ощущающие свою причастность и ответственность за то, что происходит у них на глазах. И тем и другим нужна поддержка и психологическая помощь.

Переживать любое травмирующее событие проще, когда можно разделить свою боль с другими. Для этого важно создавать группы поддержки. Психиатр Джудит Герман в книге «Травма и исцеление»<sup>1</sup> пишет: «Травмирующие события разрушают поддерживающие связи между человеком и сообществом. Пережившие травму люди узнают, что их чувство себя, своей ценности, человеческой природы зависит от чувства связи с другими. Солидарность группы обеспечивает защиту против ужаса и отчаяния, это мощнейшее противоядие от травмирующего опыта».

А что, если я скажу вам, что существуют проверенные и работающие инструменты, которые помогут справиться с кризисом с минимальными потерями или без потерь вовсе? Мы собрались здесь, чтобы вы узнали о них и научились ими пользоваться. А я вам в этом помогу.

---

<sup>1</sup> Джудит Герман. «Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического насилия». Бомбора, 2021.

## ВВЕДЕНИЕ

Я буду приводить примеры из практики, которые продемонстрируют, как в одиночку можно справляться со своими кризисами и тревогами. Я сама использую эти методики регулярно уже много лет и постоянно обновляю их арсенал, чтобы развиваться и быть полезной для клиентов.

### **В этой книге я расскажу:**

- как справиться с первыми сильными эмоциями, захлестывающими в состоянии кризиса;
- как победить панику (конкретные методики совладания с паническими атаками);
- как выработать у себя толерантность к неопределенности; а также дам рабочие инструменты для победы над тревогой, которая сопровождает нас в любом кризисе. Это средства, которые помогут найти ориентиры, когда внутри нас царит хаос и непонятно, куда идти и что делать.

Эти же методики помогают мне сохранять стабильное состояние, несмотря на любые события, происходящие в мире.

*Насилие порождает насилие, ненависть порождает ненависть* — мысль не новая, не я ее придумала. Но в кризисной ситуации об этом легко забыть. Никто не должен забывать о человечности, взаимопомощи, заботе друг о друге.

Я решила написать эту книгу, потому что регулярно сталкиваюсь с такими запросами от своих клиентов:

как жить дальше? Как планировать, если неизвестно, что будет завтра? Как быть счастливым, если живешь в постоянном стрессе?

В поисках ответов я поняла, что нет никакого практического руководства, которое бы их содержало. А раз нет, то нужно его создать. Чтобы у вас была возможность помочь себе.

Но помните, что инструменты работают, только если их ПРИМЕНЯТЬ.

Если мы купим в магазине молоток, чтобы забить гвозди, но придем домой и положим его на полку — гвозди так и не будут забиты. Мы можем прийти с претензией к продавцу: «Ваш инструмент плохой, он не работает, дайте другой!» Но какой бы молоток нам ни предложили на замену, если мы также положим его на полку — гвозди останутся незабитыми.

Также если мы никогда раньше не забивали гвозди, то сперва может и не получиться: есть риск погнуть гвоздь, ударить по пальцам — и не один раз. Но если вы попробовали, с первого раза не получилось, и вы решили: нет, забивать гвозди не мое — то это опять-таки не вина продавца или плохого инструмента. Чтобы каждый раз забивать гвоздь ровно и при этом не травмировать пальцы, нужно тренироваться, пока умение не будет отточено до автоматизма.

Так и с психологическими инструментами, которые я представлю вам в книге. Они будут работать, только если практиковать их регулярно.

## ВВЕДЕНИЕ

Например, чтобы научиться использовать алгоритм работы с ситуативной тревогой, необходимо регулярно повторять его, регулярно перечитывать, постоянно напоминать себе о нем. Лично я не жалею ни об одной минуте, потраченной на развитие этих безусловно необходимых навыков.

Надеюсь, и вы не пожалеете ни об одной минуте, потраченной на эту книгу!

Специально для читателей «Мы справимся» я создала закрытый телеграм-канал. В нем вы найдете полезные дополнительные материалы: телефоны доверия, сайты кризисных центров, аудиоупражнения и многое другое.



## Глава 1

# КРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ

Не надейтесь, что я почувствую себя виноватым за то, что попросил помощи – так все живут.

И знаете еще что: многим нравится помогать другим людям.

*Сериал «Клиника», Джон Дориан*

---

«Я не знаю, как жить дальше».

«Ничего больше не имеет смысла».

«У меня опускаются руки».

«Я не справляюсь».

**Е**сли мы столкнулись с такими мыслями, есть вероятность, что мы попали в кризисную ситуацию.

Как мы с вами уже говорили, кризис – это потенциальная точка развития. И чтобы он не стал нашей точкой разрушения, давайте обсудим, какую экстренную помощь мы можем оказать самим себе или тому, кто переживает кризис рядом с нами.

Что же такое психологический кризис? Это состояние, при котором невозможно дальнейшее существование

## ГЛАВА 1

личности в рамках прежней модели поведения, даже если она полностью устраивала человека.

Кризис может быть спровоцирован как внешними факторами (военными действиями, природными, экологическими, техногенными катастрофами, террористическими актами, присутствием при смерти других людей, несчастными случаями, насилием, внезапно появившимся серьезным заболеванием), так и факторами внутренними (пересмотр ценностей, возрастными изменениями, неудовлетворенностью ритмом и стилем своей жизни).

Логично, что, когда за окном слышны выстрелы и взрывы, мы не можем продолжать спокойно выходить на пробежку как ни в чем не бывало, строить долгосрочные планы или относиться к своей безопасности также беспечно, как и раньше. Необходимо выработать такую модель поведения, которая сможет нас защитить.

В этой главе мы с вами рассмотрим острое состояние, когда кризис застал нас врасплох и поверг в состояние шока и растерянности.

**Кризисная помощь** — это экстренная психологическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса.

Но далеко не всегда психолог будет находиться рядом с нами в центре событий, а справляться с переживаниями как-то нужно. Давайте попробуем выработать стратегию самопомощи на основе общепринятых принципов кризисной психологической помощи.

В переломной ситуации очень важно в первую очередь оттормозить первые реакции.

По возможности, как только непосредственная угроза миновала, необходимо «заземлиться». Подробнее о методах «заземления» мы поговорим в следующей главе «Без паники!», когда будем разбирать механизмы борьбы с панической атакой.

А пока что запомните следующую технику. Постарайтесь *восстановить дыхание* с помощью простого упражнения: делаем глубокий вдох носом и медленный выдох ртом, так, будто мы выдуваем воздух в трубочку. Повторяем действие до тех пор, пока не почувствуем, как дыхание выровнялось. Затем подумайте, как попасть в *безопасное место*.

## Случай из практики: Мэри, 26 лет

В детстве, когда ее отец с ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) впадал в ярость, Мэри пряталась в шкаф, или старшая сестра вводила ее к бабушке с дедушкой, которые жили рядом. Но чувство страха и бессилия, невозможность повлиять на происходящее — сильно травмировали ее.

Будучи взрослой, в кризисных ситуациях (конфликт с родными, агрессивное поведение партнера) — Мэри, конечно, пряталась в шкаф не буквально, а фигурально — впадала в ступор и тем самым пыталась просто переждать кризис. Но при этом она не была в безопасности. В процессе терапии мы освоили новую модель поведения, при которой, если ей страшно и некомфортно при общении с партнером-агрессором, она может уйти. Взять и физически покинуть

помещение, в котором чувствует себя небезопасно. Мы с Мэри зафиксировали, что она больше не маленький ребенок, который не может самостоятельно вывести себя из кризисной ситуации. Она теперь взрослый человек и способна защитить себя как минимум тем, что может уйти. Теперь, если у Мэри начинался конфликт с партнером, и он начинал повышать на нее голос и угрожать, Мэри говорила, что ей некомфортно, и она не намерена продолжать диалог в таком тоне, и, если партнер не останавливался, собиралась и уходила гулять.

---

Поиск безопасного места в первую очередь направлен на то, чтобы мы устранили источник тревоги. Если мы не будем чувствовать себя в безопасности, то дальнейшие действия по разрешению проблемы в целом будут невозможны.

По сути, кризисная ситуация чаще всего застает нас врасплох и погружает в «эго-состояние ребенка». Модели поведения в кризисной ситуации у детей не всегда бывают конструктивными. И если вы замечали за собой такие реакции, важно начать искать другие формы поведения.



**Задание:** *попробуйте вспомнить, как вы вели себя, попав в кризисную ситуацию. Помогло ли вам такое поведение? Как еще можно было бы поступить, чтобы обезопасить себя? Какой из этих способов был бы лучше для вас?*

Регулярно проигрывайте сценарий конструктивного поведения в кризисной ситуации, чтобы довести его

до автоматизма. И, столкнувшись с трудностью в жизни, вы будете действовать не задумываясь.

Успокоив дыхание и попав в безопасное место, *спросите себя*: что я чувствую? Что я могу сейчас с этим сделать? Могу ли я составить план дальнейших действий? Может ли кто-то помочь мне?

Постарайтесь отнестись к себе и своему состоянию с пониманием, *не требуйте от себя* мгновенного восстановления. Дайте себе время, чтобы отойти от первого шока. Представьте, что вы сейчас — это самый дорогой для вас *друг* и постарайтесь поддержать себя так, как поддержали бы его.

Если есть возможность позвонить кому-то из близких и *выговориться*, рассказать, что произошло, и о своих переживаниях — обязательно сделайте это!

Одно из самых неприятных последствий кризисных ситуаций — чувство изолированности от других членов общества, кто из нас не проживал подобный опыт? Если мы замалчиваем, скрываем от других свои эмоции, то не получаем должную и необходимую нам поддержку. Главное — принять, что каждый может столкнуться с подобной ситуацией и никто не имеет права осуждать нас или вменять в вину произошедшее.

Поймите: то, как мы себя чувствуем в такие моменты — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. В целом, кризис только в первый момент кажется крушением всего: надежд, будущего, смыслов и т. д.

## ГЛАВА 1

Но на самом деле он не будет длиться вечно. Острое состояние пройдет, на смену ему придет осознание произошедшего и переход личности на новую ступень развития.

Вспоминая разные кризисные ситуации в моей жизни, я думаю: если я прошла через этот кошмар и смогла его преодолеть, то мой потенциал к преодолению трудностей стремится к бесконечности.

В притче о кольце царя Соломона рассказывается, как желая спасти народ от голода, этот самый Соломон распродал царские сокровища. Однако это не приносило результата, и царь обратился за советом к жрецу. Жрец дал ему кольцо и велел держать его в руках в трудные минуты. Соломон, взяв кольцо в минуту отчаяния, увидел на нем надпись: «Все проходит, и это пройдет». И действительно, ситуация через некоторое время разрешилась. В кризисный момент вспоминайте в том числе и о том, что все обязательно пройдет.

В конце каждой главы я буду кратко подводить итоги нашей беседы. Ниже я поместила памятку, которая поможет вам самостоятельно оказать себе помощь.

ПАМЯТКА САМОПОМОЩИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

1. Оттормите первые реакции («заземляйтесь», не давайте себе впасть в панику).
2. Восстановите дыхание (техника «воздушный шарик»).
3. Найдите безопасное место.
4. Отрефлексируйте ситуацию (спросите себя: что я чувствую? Что я могу сейчас с этим сделать? Могу ли я составить план дальнейших действий? Может ли кто-то помочь мне сейчас?).
5. Не требуйте от себя мгновенного восстановления.
6. Отнеситесь к себе как к другу.
7. Выговоритесь.
8. Не проживайте это состояние в одиночку, старайтесь не изолироваться в своих чувствах.
9. Помните: кризис — это ваша точка развития.
10. Вспоминайте фразу: «Все проходит, и это пройдет».

## Глава 2

# БЕЗ ПАНИКИ!

Ничего так не спасает от паники, как простые и внятные действия.

*Сергей Лукьяненко, «Черновик»*

---

**В** прошлой главе я описала механизмы самопомощи в кризисной ситуации. Там же я упомянула, что одним из первых действий должно быть «**заземление**». Оно предполагает возможность вернуть себя в реальность, быть здесь и сейчас и сосредоточиться на решении проблемы. Но невозможно здраво и рационально рассуждать, если мы паникуем.

Помните, какое на уроках ОБЖ было первое правило поведения во всех чрезвычайных ситуациях? **БЕЗ ПАНИКИ!**

Если мы оказались в кризисной ситуации, очень велика вероятность столкнуться с таким психическим явлением, как паническая атака. **Паническая атака** — непредсказуемо возникающий приступ сильного страха или тревоги. Во время приступа может наблюдаться сочетание нескольких симптомов: повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение, затруднен-

ное дыхание, озноб, приливы, страх наступления сумасшествия или смерти, тошнота, головокружение и др.

Приступ панической атаки сопровождается и другими **признаками**. Среди них:

**Психологические:**

- паника и сверхсильная тревога;
- спутанное мышление;
- чувство, как будто ком застрял в горле;
- оцепенение;
- отсутствие адекватного восприятия реальности;
- нарушение самовосприятия;
- потеря контроля над своими действиями;

**Физиологические:**

- тахикардия, учащение сердцебиения;
- озноб и повышение температуры;
- тремор конечностей и внутренняя дрожь;
- одышка и нехватка воздуха;
- тяжелое дыхание, приступ удушья;
- боль в груди;
- тошнота и проблемы со стулом;
- парестезии конечностей;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- судороги конечностей;
- скачки артериального давления;
- смена походки;
- зрительные и слуховые дисфункции;
- истерическая дуга.

*Чтобы подтвердить, что вы действительно испытываете приступы ПА, а не страдаете каким-то реальным заболеванием внутренних органов, обратитесь к терапевту. Он назначит вам нужные анализы.*

Часто первый случай панической атаки выражается сверхсильным страхом умереть, настолько мощным, что он может довести человека до состояния аффекта.

## Случай из практики: Валя, 22 года

Валя страдала от навязчивых мыслей в метро: «Меня кто-то толкнет на платформе, и я упаду под поезд», «Я упаду в обморок, и у меня заберут телефон и все деньги», «Я потеряю сознание, стоя у края платформы» и т. п.

Однажды она отправилась на учебу и уже на подходе к метро начала прокручивать в голове навязчивые мысли. Девушка встала у входа в метро и почувствовала, как у нее сильно закружилась голова. Затем сердце стало очень сильно биться, ей стало казаться, будто она задыхается; она побледнела. Валя кое-как дошла до ближайшей кофейни, но даже там ей не стало лучше. В итоге она вызвала скорую помощь, но врачи не обнаружили никаких признаков угрозы жизни.

Разбирая эту ситуацию, я предположила, что Валя испытала классическую паническую атаку. Навязчивые мысли настолько сильно встревожили ее, что она восприняла их как реальные и испытала сильнейший страх смерти. Она и раньше иногда испытывала нечто подобное, но это состояние было не такое сильное. Нам потребовалось время, чтобы найти объективные причины для объяснения произошедшего.

И мы их нашли. Валя рано вышла из дома на учебу, но не позавтракала. Как оказалось, накануне она также толком и не ужинала — отсюда объективная причина головокружения. Но само по себе головокружение могло и не привести к ПА, если бы не одно НО: Валя регулярно представляла жуткие сценарии своей гибели под поездом в метро и абсолютное равнодушие находящихся там людей. Она была уверена, что если ей станет плохо именно в метро, ей никто не поможет. Совокупность всех этих факторов заставила Валю реально испугаться за свою жизнь, отсюда учащенное сердцебиение (как оказалось, в пределах нормы, хоть и выше обычного, как показал пульсоксиметр в скорой). Учащенное сердцебиение и желание глубже дышать привели к гипервентиляции, от чего дыхание стало еще более поверхностным и учащенным — казалось, что она вот-вот рухнет в обморок от гипоксии.

---

Большинство панических атак связаны со следующими *страхами*:

- *страх, что что-то случится с сердцем*, — инфаркт, инсульт и т. д.;
- *страх упасть в обморок, потерять сознание*;
- *страх задохнуться и умереть от удушья*;
- *страх потерять над собой контроль и сойти с ума*;
- *страх, что люди подумают, что я ненормальный или не в себе*.

Поняв, какие страхи в критический момент у вас обострены сильнее всего, можно использовать следующий **метод**, чтобы справиться с этим состоянием.

**Распечатайте и носите с собой в кармане карточки, дающие рациональные объяснения соматическим симптомам.**

**Карточка 1.** Если мое сердце стучит быстрее, чем в состоянии покоя, но медленнее, чем при максимальных физических нагрузках — это нормальный режим работы сердца. А значит, инфаркт или остановка сердца не случатся.

**Карточка 2.** Пока у меня не поплыло и не потемнело в глазах, я в обморок не упаду и сознание не потеряю, а значит — не задохнусь.

**Карточка 3.** Я боюсь потерять над собой контроль, но это значит, что я осознаю последствия своих действий и что у меня не отключено критическое мышление, и я психически здоровый человек.

**Карточка 4.** Люди могут подумать разное, но не будут знать точно, правы ли они в своих суждениях обо мне. Так как внешне я выгляжу опрятно, они свяжут мое состояние с проблемами со здоровьем и постараются помочь.

**Случай из практики:** *мы с Валею договорились, что теперь она будет лучше следить за питанием, и будет носить с собой такие карточки в метро. Правда, в следующий раз похожее состояние застало ее не*

*в метро, а на прогулке. Но благодаря карточкам она смогла быстро прийти в себя. Убедившись, что она не умирает, и что рядом есть безопасное место, она успокоилась и отправилась дальше по своим делам.*

Есть еще одна причина, вызывающая панические атаки – страх перед панической атакой.

Некоторые люди, часто сталкивающиеся с паническими атаками, уже имеют представление, что является триггером их состояния. И начинают тревожиться о том, что если они столкнутся с катализатором, то случится ПА.

**Например:** я боюсь собак. Но исключениями являются собаки моих друзей, которые относятся ко мне дружелюбно, и перед каждым походом в гости я нахожу для себя аргументы, подтверждающие это. Но поскольку у меня уже случались панические атаки при контакте с животными, я могу начать думать: а что, если приду, увижу собаку, и со мной случится ПА? Чем ближе к дому друзей я подхожу, тем сильнее боюсь приступа. Напряжение нервной системы нарастает, и у меня случается паническая атака. И именно из-за страха панической атаки, а не из-за триггера.

Такие рассуждения являются подпитывающими и часто закрепляют механизм запуска панической атаки. Чтобы этого не произошло, очень важно не прокручивать в голове сценарии, в которых мы вновь и вновь испытываем это состояние.

Допустим, мы забыли карточки дома или кризисная ситуация возникла слишком внезапно, так, что мы со-

вершенно не успели ничего осознать, а уже почувствовали этот ужас, ощущение, что «сейчас вот-вот умру».

Важно тренировать способы реагирования на кризисную ситуацию, поэтому необходимо твердо запомнить следующий алгоритм.

### **Что можно самостоятельно сделать в момент панической атаки:**

1. *Выйти на свежий воздух* или открыть окна, расстегнуть стесняющую движения одежду. Облить лицо прохладной водой.
2. *Переключиться на свое дыхание.* Постарайтесь дышать глубоко, медленно и полной грудью. Для повышения уровня углекислого газа в крови подышите в пакет или сложенные ладони (так, словно пытаетесь их согреть). Гипервентиляция из-за учащенного дыхания перевозбуждает нервную систему и ощущается как удушье (на самом деле иллюзорное).
3. *Постараться думать о чем-то хорошем или поговорить с кем-нибудь.* Попробуйте посчитать до 100 или пересчитывайте проезжающие машины, деревья, если страх вас застиг в транспорте или на улице. Все это помогает *переключить внимание* с тревожных ощущений. Если причиной паники стало определенное место, поспешите его покинуть.
4. Для стабилизации тела *упритесь* в устойчивую поверхность руками или вдавливайте ногами пол.