





## ГЛАВА 1

# ВАША НЕРВНАЯ СИСТЕМА

**П**одступающая тошнота, выпрыгивающее из груди сердце, как и прочие симптомы паники, хорошо знакомы миллионам людей по всему миру. В этой книге собраны быстрые упражнения и практики, рассчитанные на систематическую отработку, базирующиеся на современных знаниях в области нейробиологии и на ведущих психотерапевтических методиках, применяющихся для купирования и предотвращения приступов паники, для облегчения симптомов. Проявив терпение, попрактиковавшись и приняв ситуацию, вы сможете восстановить свою нервную систему. Это позволит легче справляться с паникой. Первая ли это или сотая книга, которую вы берете в руки, чтобы узнать, как преодолеть панику, знайте — вы можете

победить, последовательно применяя приведенные упражнения и практики.

В каждой главе вам будут предложены интерактивные упражнения, разработанные с учетом принципов нейропсихологии. Выполняйте их в удобном для себя темпе и отбирайте те, что для вас наиболее полезны. Даже просто чтение книги в трудные моменты поможет уменьшить градус паники и тревоги в жизни. Миллионы людей стараются справиться с этими неприятными переживаниями. Но лишь немногие способны отнестись к себе с должной чуткостью и готовы учиться быть увереннее и спокойнее, используя для этого собственную нервную систему.

Можно читать главы по очереди, чтобы получить более структурированное представление о нервной системе. А можно в произвольном порядке выбирать главы о том, что вас сильнее интересует. Главное при работе с этой книгой — выполнять упражнения систематически и выкладываться на полную. Постоянство, терпение и практика помогут привести нервную систему в равновесие, и вы начнете справляться с симптомами паники и тревоги с каждым днем все лучше и лучше. Советую выбрать одно или несколько упражнений, которые, по вашему мнению, могут помочь, и выполнять в течение нескольких недель. Прежде чем решить, подходит вам упражнение или нет, проделайте его неоднократно. Важно найти те, что больше всего соответствуют именно вам. Не торопитесь. Даже открыв эту книгу и дочитав ее до конца, вы станете всего на один шаг ближе к спокойствию и контролю над приступами паники. Гордитесь тем, что вы его сделали и начали двигаться вперед.

## История Дэна

Дэн готовится провести презентацию для коллег. Он чувствует сильную тошноту. Его сердце бешено колотится. Мысли скачут. Его знобит. Появляется покалывание в руках. Дэн — бизнес-аналитик в стартапе. Он много раз до этого делал публичные доклады, но сегодня ему никак не удастся справиться с волнением. Он не выпался, но понятия не имеет, что, как следствие, теперь происходит в его теле и в его мыслях. Ему кажется, будто он лишился уверенности в себе и способности выступать публично. В его голове пусто. Дэн не знает, с чего начать. Ему кажется, что он собирает с мыслями несколько часов, хотя на самом деле проходят минуты. Ему удастся продержаться, но за время выступления на него несколько раз, как ему кажется, волнами накатывает паника. Reddit выдал ему множество прикольных мемов о панических атаках. А 171 миллион ссылок в поисковике Google привел его в замешательство, ведь совершенно невозможно понять, чему из этого верить.

Дэн мучится от бессонницы. Прошло около недели со дня презентации, во время которой он впервые, по своим предположениям, испытал паническую атаку. Он пересмотрел огромное количество роликов в TikTok и даже пробовал приложение для медитации, но по-прежнему не нашел ответов. Беспокойство не дает ему спать по ночам. Он постоянно крутится, словно на иголках, и никак

не может улечься. Дэн с ужасом представляет, как с ним на работе снова случается паническая атака. И тогда его ладони становятся липкими от пота. Обычно Дэн уверен в себе и никогда раньше не испытывал такое отчаяние и растерянность. Он всегда гордился своей способностью просчитывать все до мелочей, но, похоже, тут она ему изменила, оставив в смятении и изнеможении.

Как часто вы чувствовали себя на месте Дэна?

## ВАША ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА И ПАНИКА

Как и в Дэне, в вас есть система бессознательного. Она похожа на операционную систему, которая работает, чтобы помогать вам выполнять повседневные задачи и выживать. Если вас, как Дэна, охватывает паника или тревога, что-то в этой системе вышло из равновесия. Ее компоненты действуют без вашего ведома и находятся по всему телу и нервной системе. Они носят название вегетативной нервной системы.

Когда ваше сердцебиение замедляется или ускоряется во время тренировки, когда вы засыпаете, даже когда вздыхаете или зеваете, ваша вегетативная нервная система трудится. Она всегда включена в фоновом режиме и согласует сигналы в вашем теле, чтобы вы работали в оптимальном режиме и взаимодействовали с окружающими, не переутомляясь (Порджес, 2011).

Панические ощущения, такие как тошнота и учащенное сердцебиение, означают, что соответствующие нервные центры перегружены и нужно восстановить их нормальную работу. Когда у вас внутри спокойно, вы готовы идти на контакт, проявлять сочувствие и вызываете такое же стремление у окружающих. Это наше оптимальное состояние как представителей вида, которому жизненно необходимо социальное и межличностное взаимодействие (Порджес, 2022; Порджес и Дана, 2018). Многолетние исследования в области неврологии и психологии обнаружили, что нервная система связана с самым длинным нервом в организме — блуждающим. Вместе они образуют поливагальную систему. Блуждающий нерв — это то, что лежит в основе нашей способности находить общий язык с другими и видеть, что нас понимают. Умение сопереживать и налаживать контакт с окружающими, чтобы облегчать свою боль и справляться с сильными эмоциями — например, страхом и печалью — называется *корегуляцией*.

*Поливагальная теория* — это нейробиологическая модель, объясняющая, что все ваши эмоциональные, социальные и индивидуальные переживания регулируются вегетативной нервной системой. То есть она постоянно работает в фоновом режиме, без какого-либо осознанного участия с вашей стороны, проводя сигналы по трем переплетенным между собой ветвям блуждающего нерва. Это и представляет из себя *поливагальная система*. Когда в поливагальной системе вашего организма сохраняется баланс, вы в состоянии оставаться жизнерадостными и поддерживать общение, даже если чувствуете тревогу или страх. Это одно из величайших достоинств человеческого рода (Порджес, 2022; Порджес, 2011). Баланс поливагальной

системы достигается, когда три ее взаимосвязанные части работают четко и согласованно между собой. В противном случае у вас пропадает чувство защищенности, и вы можете столкнуться с паническими ощущениями, как это произошло с Дэном.

## УРАВНОВЕШИВАЮЩИЕ ЧАСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Ваша поливагальная система похожа на артефакт Трифорс из игры «Легенда о Зельде». Его мистическая сила постоянно направляет героя Линка в путешествии и защищает, помогая преодолевать опасности. Трифорс состоит из трех треугольников силы. Соединенные вместе, они дают игроку способность победить зло и восстановить равновесие. В каждом треугольнике сосредоточена своя сила, но только в сочетании друг с другом они проявляют мощь в полную силу.

Аналогичным образом вы полагаетесь на три работающие в связке силы в своем организме, когда стараетесь не паниковать и не тревожиться. Согласно поливагальной теории, ваша нервная система использует три связанные между собой ветви блуждающего нерва — *дорсальный вагальный комплекс, симпатическую нервную систему и вентральный вагальный комплекс*, — которые помогают справляться со стрессом. Каждая из этих ветвей служит своей цели, помогая адаптироваться и взаимодействовать с окружающей средой и другими людьми.

- *Дорсальная ветвь блуждающего нерва отвечает за замедление дыхания, снижение частоты*

- сердечных сокращений, отстранение от окружающих и сосредоточение на себе.
- *Симпатическая* ветвь отвечает за учащение сердцебиения, подключение всех органов чувств для сканирования окружающей среды на предмет угроз в целях обеспечения безопасности, а также за подготовку вашего тела и мозга к бегству или борьбе.
  - *Вентральная* ветвь координирует сообщения между всеми ветвями блуждающего нерва. Благодаря этому активируется ваша эмпатия и способность взаимодействовать с другими, что позволяет поддерживать беседу, контакт, проявлять участие и помогать другим, когда они сталкиваются с сильными переживаниями, и самим не впадать при этом в отчаяние, что и называется корегуляцией (Дана, 2020; Порджес и Дана, 2018).

Во время активной работы поливагальной системы подсознательный процесс «нейроцепция», задействуя ваши органы чувств, постоянно проводит внутреннее и внешнее сканирование на предмет угроз и опасностей, чтобы вы были уравновешенными и могли взаимодействовать с другими людьми (Порджес, 2011). Нейроцепция действует как файрволл, защищающий от внешних воздействий.

Паника возникает, когда вы оказываетесь заперты в своей симпатической нервной системе. *Симпатическая нервная система* — это совокупность нервов по всему организму, которые передают импульсы, запускающие реакцию «бей-беги», чтобы мобилизовать вас на быстрые действия. Реакция «бей-беги» — это

сигналы, посылаемые симпатической нервной системой, ускоряющие сердцебиение, повышающие мышечное напряжение и приток крови, чтобы подготовить вас к выживанию — бороться или отступить — перед лицом опасности. Эта книга в основном посвящена использованию другой части нервной системы для восстановления равновесия и предотвращения или купирования паники и реакции «бей-беги», проявляющихся в учащенном сердцебиении, одышке, тошноте, чехарде в мыслях и мышечном напряжении.

Давайте посмотрим на опыт Дэна. Во время приступа паники ему было сложно подобрать слова и понять, смог ли он донести свою мысль. Его нервная система вышла из равновесия, в работу включилась симпатическая нервная система, вызвав спазмы в животе и сильное сердцебиение. Дорсальная ветвь его блуждающего нерва была неспособна нормализовать дыхание и частоту сердечных сокращений или «выключить» неприятные ощущения в организме. «Сломалась» и способность Дэна взаимодействовать с окружающими, которая могла бы ему помочь успокоиться и привести мысли в порядок. Его мозг посредством нейроцепции продолжает повсюду искать опасность, выбрасывая в кровь адреналин и посылая сигналы к немедленным действиям.

Когда охватывает паника, вы, как Дэн, тоже можете впасть в ступор, не сумев задействовать остальные компоненты поливагальной системы и восстановить равновесие с помощью своего внутреннего Трифорса. Однако нейрогимнастика может помочь вам преодолеть панику и вернуть себе спокойствие и уверенность. Предлагаю несколько упражнений, позволяющих лучше понять собственную нервную систему и восстановить

равновесие, когда вы чувствуете, что на вас накатывает паника или беспокойство.

## О ЧЕМ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАШЕ ДЫХАНИЕ

В состоянии *осознанности* вы принимаете настоящий момент таким, какой он есть, без какого-либо осуждения. Принятие позволяет легче переживать неприятные ощущения вроде паники и беспокойства. Отличный способ принять и понять, как ваша нервная система на вас влияет, — понаблюдать за своим дыханием (Дана, 2020; Линехан, 2014).

Ваше дыхание в том виде, какое оно есть в моменте, может рассказать, в каком месте вашей нервной системы произошел сбой. Вот несколько вариантов того, как дыхание соотносится с состоянием вашей нервной системы:

- **Уравновешенное:** ваше дыхание глубокое, сильное, ритмичное, ваша нервная система в равновесии, и вы в состоянии взаимодействовать с другими людьми и регулировать сильные эмоции, такие как паника.
- **Отрешенное:** дыхание тихое, слабое или затрудненное, скорее всего, баланс в работе вашей нервной системы нарушен, и вы замыкаетесь, чувствуете себя не в своей тарелке или отстраняетесь от окружающих.
- **Тревожное:** ваше дыхание поверхностное, учащенное или обрывистое — это значит, что запускается реакция «бей-беги». В работу активно

включается симпатическая нервная система, и все вокруг воспринимается как угроза. У вас проявляются симптомы паники и тревоги: начинает бешено колотиться сердце, становится трудно дышать, к горлу подступает тошнота.

Наблюдая за дыханием как за отражением состояния своей нервной системы, вы можете предвосхитить возникновение паники и тревоги. Следующее упражнение научит вас лучше и быстрее реагировать на симптомы их появления.

## Попробуйте

### Наблюдение за своим дыханием

В течение следующей недели делайте заметки всякий раз, когда ощущаете, что стали дышать по-другому. Воспользуйтесь блокнотом или приложением в телефоне и записывайте, что происходит. В этом и заключается упражнение. Или можете понаблюдать за своим дыханием за завтраком, обедом и ужином, если так вам проще.

Опишите обстоятельства (где вы находитесь и что делаете), время суток и любые другие детали, которые, по вашему мнению, объясняют изменения в вашем дыхании.

Затем соотнесите свои наблюдения с одним из трех состояний: уравновешенное, отрешенное или тревожное. Дэн перед собраниями отмечает у себя поверхностное, быстрое и прерывистое дыхание. Поэтому он определяет свое состояние как тревожное. Позже, во время ужина

с друзьями, он чувствует, что его дыхание стало глубоким, сильным и ритмичным — значит, он успокоился.

В конце недели перечитайте свои записи и посмотрите, нет ли каких-то закономерностей. Например, обстоятельства, в которых одно и то же состояние проявилось больше трех раз. Спросите себя:

- Что этот паттерн говорит о том, как я себя чувствую в данной ситуации?
- Что меня удивляет?
- Что успокаивает?
- Как я отношусь к этой ситуации сейчас?

## ДВИЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТ ВНУТРЕННЮЮ СВЯЗЬ

Поливагальная система связана практически со всеми участками вашего тела через блуждающий нерв, по которому передается 80% информации и ощущений от них к мозгу и обратно. Эта связь работает в обе стороны. А это означает, что определенные движения способны активировать блуждающий нерв и восстанавливать связь в нервной системе. Есть даже такие, что могут перезагрузить нервную систему, когда она перегружена или разбалансирована (Розенберг, 2017; Порджес, 2011; Дана, 2020).