



7

ошибок при избавлении от панических атак

краткое практическое руководство

Максим Зрютин

Максим Зрютин

**7 ошибок при избавлении от
панических атак. Краткое
практическое руководство**

«Издательские решения»

Зрютин М.

7 ошибок при избавлении от панических атак. Краткое
практическое руководство / М. Зрютин — «Издательские
решения»,

ISBN 978-5-44-930526-8

В книге рассматриваются самые основные ошибки, которые возникают
в процессе работы над паническими атаками в рамках когнитивно-
поведенческой психотерапии.

ISBN 978-5-44-930526-8

© Зрютин М.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
1 ОШИБКА. Отсутствие системности – вы не готовы заниматься регулярно	8
Комментарий КЛИЕНТКИ	10
2 ОШИБКА. Поиск «волшебной таблетки» и ожидание, что все необходимое сделают за вас	11
Комментарий КЛИЕНТКИ	13
3 ОШИБКА. Вера в наличие какого-то заболевания	14
Комментарий КЛИЕНТКИ	16
4 ОШИБКА. Вера в то, что паника доведет до катастрофы	17
Комментарий КЛИЕНТКИ	19
5 ОШИБКА. Вы не верите в терапию или терапевта	21
Комментарий КЛИЕНТКИ	22
6 ОШИБКА. Ориентироваться на то, что было раньше	23
Комментарий КЛИЕНТКИ	24
7 ОШИБКА. Ожидание быстрых результатов избавления от симптомов	25
Комментарий КЛИЕНТКИ	27
СТРАТЕГИЯ УСПЕШНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИЧЕСКИХ АТАК	28
БОНУС. Вторичные выгоды от панических атак	30
Комментарий КЛИЕНТКИ	30

7 ошибок при избавлении от панических атак

Краткое практическое руководство

Максим Зрютин

Дизайнер обложки Анастасия Александрова

Корректор Юлия Васильева

© Максим Зрютин, 2018

© Анастасия Александрова, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-0526-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Ошибки – обычный мост между опытом и мудростью. Филлис Терос

Первоочередная задача хорошего специалиста – подготовить и настроить вас на процесс терапии, помочь осознать цели занятий и правильно сформировать ожидания от тех действий, которые будут предприниматься для выхода из сложившейся ситуации. От этого зависят эффективность и скорость решения проблемы.

Если вы обращаетесь за психологической помощью впервые, то это уже является дополнительным стрессом. У нас в стране присутствует стереотипное мнение о том, что к психологу или к психотерапевту идут только «ненормальные» люди, имеющие проблемы с психикой. Об этом могут узнать коллеги, знакомые или друзья и тогда клеймо «псих» на всю жизнь. Это повлияет на карьеру, взаимоотношения с друзьями и близкими, поставят на учет в диспансер.

Постоянно пытаюсь развеять этот миф. К психологу обращаются люди, в большинстве случаев относительно здоровые, без психиатрических заболеваний. Просто они столкнулись с какой-то сложностью в жизни и не могут самостоятельно найти решение, разобраться в ситуации. От этого возникают эмоциональные и физические страдания. Обращаться за помощью к психологу нормально, и вовсе не означает, что у вас есть психическое заболевание.

Например, если у вас есть автомобиль, вы обращаетесь в автосервис при поломке. Идете к врачу, если что-то не так со здоровьем, или в ремонтную мастерскую, когда возникают проблемы с бытовой техникой. Не все, конечно, так поступают, есть люди, которые предпочитают все делать самостоятельно, если имеют соответствующие навыки.

Если вы не знаете как обходиться с негативными эмоциями и физическими их проявлениями (не понимаете, почему они возникают; не имеете представления, как убрать негативные переживания, неприятные симптомы и восстановить баланс), то безопаснее обратиться к психологу или психотерапевту, который научит вас это делать!

На консультациях вы получите информацию, знания и навыки, которые помогут улучшить эмоциональное и физическое здоровье. Когда вы впервые придете к специалисту, поинтересуйтесь, как будет проходить процесс, на чем основана общая работа.

Вероятно, кто-то возразит: *«Зачем мне это знать? Главное, чтоб помогло».*

Однако, если вы занимаетесь с когнитивно-поведенческим специалистом, то вам необходимо понимать, как будет построена работа: что нужно будет делать, какие будут домашние задания и почему их важно выполнять. Если вы понимаете философию, основную идею этого направления и разделяете этот взгляд, тогда хорошо. Придерживаетесь другого взгляда на жизнь, на события и причину своего состояния? Тогда придется их пересматривать.

Научить вас быть терапевтом самому себе – это одна из целей когнитивно-поведенческой терапии. Это отличает ее от других направлений. Знания и навыки, которые вы приобретаете, остаются с вами. А самый важный навык заключается в том, что при очередном

«столкновении» с проблемой или стрессом вы будете знать причину своего состояния и уметь с ней справляться.

Все ситуации изначально нейтральны, но именно то, как мы их оцениваем, влияет на наше эмоциональное, физическое состояние и поведение – это основная идея данного направления. Одна и та же ситуация может вызывать разные реакции у разных людей. Например, когда «подрезают» ваш автомобиль на дороге, то кто-то может испытать злость, от мыслей: «Он не должен был так делать, это неуважение». Кто-то, напротив, испытает чувство вины, подумав: «Наверное, я совсем плохо еду. Я – плохой водитель. Мне не стоит больше садиться за руль».

Обращаться за психологической помощью – это нормальный, ответственный и заслуживающий уважения поступок. Но к этому нужно быть готовым. Необходимо «созреть» для этого. Однако «созревание» часто возникает и в процессе работы со специалистом. Происходит формирование здорового отношения к жизни, ситуациям, сложностям и самому себе.

Путь этот непрост. Необходимо постоянно преодолевать трудности. Периоды улучшения будут чередоваться с ухудшениями. Может захотеться все бросить и опять жить, как раньше – не очень хорошо, но зато привычно и ничего делать не надо. Но если вы уже встали на путь перемен и хотите пройти его несмотря ни на что, то мне хотелось бы предостеречь вас от наиболее распространенных ошибок, которые могут сильно мешать.

Помогать в этом мне будет моя клиентка, Ольга Шуман, которая страдала паническими атаками более 10 лет и сейчас находится на пути к выздоровлению! Выражаю ей благодарность, за то, что она согласилась поделиться своим ценным опытом терапии в разделе «Комментарий одного клиента».

Напомню, что эти ошибки актуальны, если вы занимаетесь с когнитивно-поведенческим специалистом.

Давайте разберем их!

1 ОШИБКА. Отсутствие системности – вы не готовы заниматься регулярно

Пример из практики. Молодой человек регулярно посещает сеансы терапии. Он со всем соглашается, понимает причину своего состояния; осознает, какие мысли приводят к паническим атакам. Хорошо выполняет задания на самой сессии, но каждый раз приходит без выполненного домашнего задания либо делает его крайне редко. Объясняет это тем, что у него не всегда есть условия для выполнения, а иногда попросту не хватает времени.

Другой вариант: задания делаются регулярно, например, в течение недели. А потом, когда самочувствие улучшается, их выполнение прекращается до очередного приступа.

Крайне распространенная ошибка. Для того чтобы получить результат, нужна регулярная работа. Необходимо систематически нарабатывать навыки, которые помогут поменять мышление и «отрегулировать» работу нервной системы. Если этого не делать, то результатов либо не будет, либо они окажутся незначительными и нестабильными.

Представьте, что вы пришли в автошколу. Ваша цель – научиться водить автомобиль. Вы читаете теорию, а преподаватели вам рассказывают, как это делается, дают попробовать покататься самостоятельно. Но больше вы нигде не тренируетесь. Хорошего водителя из вас без системной практики в таком случае не выйдет.

Для того чтобы вам избавиться от панических атак, необходимо научиться воспринимать ситуации и симптомы по-другому: нужно поменять мышление, осознать собственные ошибки восприятия мира, своего состояния и научиться выражать свои эмоции. Дополнительно освоить техники релаксации, которые дадут организму сигнал, что опасности нет и помогут расслабиться. Вегетативная реакция сразу начнет снижаться, но для этого вам нужно приложить усилия – необходимо регулярно заниматься по разработанной со специалистом программе. Именно **ежедневная (!)** работа позволит разрушить замкнутый круг, в котором вы находитесь.

Может быть несколько причин отсутствия системности. Например, страх перемен, страх, что не получится, отсутствие веры в задание. Находятся отговорки: некогда, нет сил, плохое состояние и мне вообще не до этих заданий. В основе всегда лежат деструктивные мысли.

Проанализируйте те доводы, которые мешают вам заниматься регулярно. Если у вас мало времени, то необходимо выстроить приоритеты; если мешают страхи, то необходимо разобраться какие именно и преодолеть их; если отсутствие веры в терапию, то необходимо переосмысление.

Какие мысли лежат в основе этой ошибки?

- *У меня не получится*
- *Это очень сложно для меня*
- *Это не так важно, есть дела посерьезнее*
- *У меня нет времени, я занят*
- *Эти упражнения – ерунда, они мне не помогут*

- *Мне нужно что-то более серьезное*
- *Я не верю в это*

Комментарий КЛИЕНТКИ

«Поиск свободного времени для ежедневных занятий поначалу может казаться настоящей проблемой. Придется вносить изменения в свой привычный распорядок дня. От чего-то, возможно, придется отказаться. Родные могут выражать свое недовольство и непонимание. Как это вы вдруг стали уделять больше времени себе и каким-то непонятным упражнениям, а не им, любимым? В итоге они могут игнорировать ваши просьбы не мешать вам какое-то время или будут стараться убедить вас в бесполезности ваших действий.

На первых порах выполнять задания помогает интерес к ним и желание улучшить свое состояние. Можно провести аналогию со спортзалом. Один-два раза сходить на тренировку не составит труда, а вот заставить себя регулярно, на протяжении хотя бы нескольких месяцев, невзирая на усталость, лень, плохое настроение или потерю прежнего энтузиазма продолжать тренироваться не так-то просто. Все хотят иметь красивую фигуру, но далеко не все готовы работать над этим. То же самое и здесь. Одного желания не достаточно для изменений, без систематического выполнения заданий ничего не выйдет.

Действительно, в процессе работы в голове возникает множество идей, саботирующих процесс. «Сколько же можно это делать, наверное, уже хватит. Мне надоело этим заниматься. Сегодня у меня нет сил. Лучшие я завтра уделю этому больше времени. Меня не радует результат, наверное, я что-то делаю не так, ничего не получится и т.д.» И таких мыслительных «диверсантов» не так-то просто распознать и обезвредить, они очень убедительны!

И по этому, когда я замечаю, что по каким-то причинам начинаю «отлынивать», то всегда напоминаю себе, что выполнение домашних заданий – это важная часть терапии, и это нужно, в первую очередь, мне. В моих интересах найти возможность и время для этого, пусть даже в ущерб каким-то другим делам или желаниям.

Нужно сделать так, чтобы домашние задания стали неотъемлемой частью режима дня, и тогда препятствий для их выполнения станет меньше. Выяснится, что не так уж и сложно найти для себя полчаса и тихое место для занятия. Мир не рухнет, дела подождут, и родные вполне могут обойтись без вашего постоянного присутствия. Зато первые заметные результаты воодушевляют и укрепляют веру в терапию. Приходит понимание, что приложенные усилия не напрасны и именно я сама могу способствовать улучшению своего состояния».

2 ОШИБКА. Поиск «волшебной таблетки» и ожидание, что все необходимое сделают за вас

Пример из практики 1. Женщина средних лет с интересом приходит на консультации. Активно рассказывает о своем состоянии, о том, как прошла неделя, как она себя чувствовала. Делится переживаниями, мыслями и идеями. Но когда речь заходит о домашнем задании, то переводит тему разговора.

Пример из практики 2. Начинается вторая сессия терапии, и клиент говорит: «Знаете, я уже второй раз к вам прихожу, а лучше мне не стало. Когда вы уже будете применять свои техники, чтобы мне помочь?».

Мне достаточно часто приходится сталкиваться с клиентами, которые находятся в поисках «волшебной таблетки». Причем многие из них открыто не заявляют об этом, но когда это проясняется, то мы обязательно работаем над переосмыслением этого.

«Волшебная таблетка» обычно начинается с медикаментозного лечения, которое помогает примерно в 30% случаев. Однако не забывайте, что оно помогает лишь снять симптоматику. После завершения курса, как правило, все симптомы возвращаются с еще большей интенсивностью. Поэтому придется эту «волшебную таблетку» принимать пожизненно... Нужна ли вам такая перспектива?

У каждого есть свой выбор. Каждый сам ответственен за то, как жить, общаться и лечиться. Некоторым перспектива жизни «на таблетках» может показаться и не такой ужасной – зато делать и менять ничего не нужно.

На мой взгляд и по мнению многих авторитетных специалистов, медикаментозное лечение является лишь поддержкой в процессе психологической работы над собой. Когда состояние средней тяжести или тяжелое, то необходимо снизить ощущения от появляющихся симптомов, потому что плохое самочувствие не позволит действовать конструктивно: эффективно работать с мышлением, приобретать навыки расслабления, выполнять различные упражнения.

Если вы ищете «волшебную таблетку», то поход к специалисту будет формальным. Могут возникнуть ожидания, что специалист и является той самой «таблеткой», который сделает что-то невообразимое, после чего панические атаки как рукой снимет. Тогда стоит поискать различных целителей, экстрасенсов или магов. Думаю, при таком решении ожидания будут соответствовать происходящему, вот только в эффективности результата у меня есть большие сомнения.

Визиты к специалисту с целью эмоциональной поддержки или огромным желанием высказаться по причине того, что уже никто другой не хочет вас выслушать, конечно, возможны. Но к каким изменениям они приведут? К небольшим или никаким. Но несомненно, это важно, потому что общение часто позволяет снять напряжение и улучшить самочувствие, но если этому будет сопутствовать ваша внутренняя работа, выполнение заданий и упражнений, то вы получите качественный результат.

Но консультации только ради эмоциональной поддержки могут превратить вашего психолога в «волшебную таблетку», от которой вы будете зависеть. Вероятно, это лучше, чем зависимость от химических препаратов, но свободы это не принесет. Это позволит лишь на небольшой период снизить уровень тревоги.

«Волшебная таблетка» внутри вас. Если вы хотите действительно изменить качество своей жизни и своего здоровья, то придется меняться и работать над собой. Никто не сможет «залезть» к вам в голову и что-то там «настроить» – это иллюзия. Этот «кто-то» может подтолкнуть вас к изменениям и подсказать как это сделать, в каком направлении работать. А дальше выбор за вами.

Какие мысли лежат в основе этой ошибки?

- Мне помогут только таблетки
- Может быть, приступы сами прекратятся со временем
- Что-то должно помочь мне быстро
- Есть упражнения, от которых исчезнет паника
- Психолог сможет меня вылечить
- Я надеюсь только на моего психолога

Комментарий КЛИЕНТКИ

«Редко случается, когда клиент сразу обращается за психотерапевтической помощью. Обычно человек идет к этому долго, сталкиваясь с полнейшим пренебрежением врачей и искренним непониманием со стороны родных.

Психолог становится чуть ли не единственным человеком, готовым выслушать и способным объяснить, что же на самом деле происходит. Позитивная атмосфера на консультации располагает к общению, и желание выговориться возрастает. Это и приятно, и усилий не требует, и успокаивающим эффектом обладает колоссальным. А домашние задания требуют дисциплины. Более того, они могут повышать уровень тревоги. Основной алгоритм поведения человека, страдающего паническими атаками, – избегать трудностей и страхов. И зачем что-то делать, если сама беседа помогает? Тут нужно напоминать себе, что разговорами сыт не будешь. Без конкретных действий не будет результата.

Еще в начале терапии мои родные после каждой консультации задавали мне один и тот же вопрос: «Ну, что, вылечил тебя психолог?» Я даже не знала, что им ответить.

Возможно, вы тоже считаете, что психолог, как и врач, будет вас «лечить». Вы в этом не специалист, ничего в психологии не понимаете, да и зачем? Достаточно найти профессионала и отдать в его опытные руки свое измученное паникой тело, истерзанную тревогой душу.

Вы пришли, заплатили свои «кровные» и ждете результат. На этом ваша активность заканчивается, а дальше пусть психолог работает. Если у вас есть такой настрой, то вы точно ошиблись дверью. Идите искать бабушку-целительницу, экстрасенса или любое другое псевдонаучное направление: подобных вариантов на сегодняшний день предостаточно. Порчу снимут, чакры почистят, здоровье наворожат и даже оберег на все случаи жизни дадут.

По-моему, здесь психолог выполняет не лечебную, а скорее «сопроводительную» функцию. Он поможет вам наметить маршрут, составит план ваших действий, даст необходимые знания и научит правильно делать упражнения. И будет контролировать, как вы все это выполняете; следить, что меняется в процессе. Но результат в большей степени будет зависеть от ваших усилий и вашей активности.

*На мой взгляд, в этом заключается огромное преимущество когнитивно-поведенческой психотерапии. Полученные навыки вы сможете успешно применять пожизненно, решать с их помощью другие свои проблемы, если они возникнут. Вам не придется каждый раз искать нового «спасителя». **Вы научитесь помогать себе сами.***

Терапия панических атак – это не только избавление от симптомов. Диапазон ее применения намного шире. Это точно стоит и потраченного времени, и приложенных усилий».

3 ОШИБКА. Вера в наличие какого-то заболевания

Пример из практики. Молодая девушка регулярно посещает сессии. Но каждый раз рассказывает о том, что на этот раз прочла новую книгу, и она поможет избавиться от тревоги и паники. Рассказывает, какой телесный недуг может вызывать симптомы паники и что надо его лечить и тогда обязательно все пройдет. Она регулярно ведет поиски у себя очередного заболевания на просторах интернета.

Симптомы могут быть настолько реальными и сильными, что порой поверить в психологическую причину бывает крайне сложно. Но столкнувшись с бессилием врачей и, чувствуя безысходность, вы приходите к психологу и начинаете курс психотерапии. Однако поменять представление о наличии недуга не всегда удастся сразу и тогда необходимо над этим работать.

Если вы верите в заболевание, которое у вас не могут диагностировать, а на консультации приходите, чтобы это обсудить, получить эмоциональную поддержку и узнать мнение специалиста, то тем самым вы это закрепляете в своей голове.

Одно из самых распространенных тревожных расстройств – ипохондрия. Это навязчивая идея о наличии какого-то заболевания. Задача терапии в данном случае заключается в том, чтобы изменить этот способ восприятия своего здоровья, переосмыслить ситуацию, научиться думать иначе и адекватно оценивать свои симптомы. Но этому могут мешать дополнительные причины (о них можно почитать в конце, в разделе «БОНУС»).

Ипохондрия может активизироваться в момент появления симптомов вегетососудистой дистонии и панических атак, а может присутствовать и постоянно, даже когда в организме все спокойно. Нужно все контролировать, чтобы замечать малейшие изменения в теле: разум начинает работать круглые сутки, мыслительный процесс не останавливается.

Хорошим помощником в поддержании ипохондрии является интернет. Постоянный мониторинг симптомов и поиск их значений на различных сайтах и форумах погружает вас в «болезнь», закрепляет поведение и мышление. Выражение «кто ищет, тот всегда найдет» отлично реализуется и как минимум пару новых выявленных диагнозов обеспечено.

Начинает казаться, что если отслеживать симптомы и прислушиваться к мыслям, то можно будет избежать какой-то катастрофы (болезни), поэтому фоновая тревога присутствует всегда, она является «гарантом безопасности». А если вдруг беспокойство проходит по каким-то причинам, то возникает тревога из-за отсутствия тревоги!

В системе безопасности мозга возникают ошибки, которые приводят к различным проблемам и страданиям. Как видите, получается замкнутый круг.

Пока вы верите в наличие заболевания, избавиться от панических атак, страхов и тревоги не удастся. Потому что мыслями о болезни вы создаете угрозу, а на угрозу организм реагирует симптоматикой, которая вновь становится угрозой. И так по кругу. К тому же вы закрепляете привычку так думать. Необходимо разобраться почему вы продолжаете верить в наличие заболевания, если все врачи говорят об обратном. Может быть вера в то, что этот гиперконтроль

сможет предостеречь от катастрофы, а может быть в этом состоянии есть какие-то преимущества... (см. главу «БОНУС»)

Какие мысли лежат в основе этой ошибки?

- Наверное, я чем-то болен
- У меня какое-то редкое заболевание
- Нужно еще раз обследоваться
- Может у меня шизофрения или я схожу с ума
- У нас плохая медицина, не могут ничего найти
- Заболевание начало проявляться только сейчас

Комментарий КЛИЕНТКИ

«Здесь мне придется честно признаться, что эта ошибка является «ахиллесовой пятой» для меня. И чем выше уровень тревоги и ярче симптоматика, тем более навязчивыми и убедительными становятся мысли: «А вдруг я серьезно больна? Вдруг я просто не нашла, в чем причина моего состояния? Не может быть, чтобы так плохо было на пустом месте. Заболевание может развиваться постепенно: видимо, его не разглядели при прошлом обследовании. Вдруг я упускаю время, и болезнь перейдет в более тяжелую стадию? И тогда все... Вокруг столько людей, которые постоянно лечатся и пьют таблетки от болей в сердце, от тахикардии, от нервов, а я пускаю все на самотек. Так нельзя! Это опасно! И, конечно, мое больное тело может не выдержать очередного приступа паники».

Такие мысли активно подавляют волю, в разы усиливают панику и останавливают мои действия. Им сложно противоречить, поскольку всегда находятся аргументы в пользу того, что это может быть правдой.

И каждый раз мне приходится напоминать себе, что мне свойственно думать таким образом. Это всего лишь навязчивый поток мыслей, который всегда приходит вместе с тревогой. Ведь в спокойном состоянии меня не беспокоят симптомы, я чувствую себя вполне здоровой. Меня не посещают мысли о болезни. Не могу же я быть вот тут здоровой, а через какое-то время, когда вдруг начну волноваться, – сразу тяжелобольной. И если бы мои симптомы являлись бы следствием заболевания, то я бы ощущала их в независимости от моего эмоционального состояния.

Так что, пожалуй, я могу усомниться в доводах, которые приводит мне мой мнительный рассудок во время приступа паники, какими бы реалистичными они ни казались».

4 ОШИБКА. Вера в то, что паника доведет до катастрофы

Пример из практики. Клиент в возрасте 25-ти лет постоянно говорит, что не может допустить панической атаки. Если она возникла, то необходимо как можно скорее от нее избавиться. Эти симптомы могут угрожать его жизни – свести с ума, довести до инфаркта или инсульта. Настанет момент, когда организм просто не выдержит такого сильного напряжения.

В отличие от предыдущей ошибки, где уже есть идея о наличии заболевания, в данном случае основная мысль заключается в том, что это состояние может привести к чему-то ужасному, например, к инфаркту, инсульту, шизофрении или какому-то приступу. Доминирует вера в то, что эмоции и их телесные проявления – это опасно для жизни. И не смотря на то, что многие понимают, что это не так, что это яркие симптомы тревоги, в большинстве случаев я слышу фразу: «Я все понимаю головой, но это мне не помогает».

Как вы уже знаете, симптомы панической атаки или просто тревоги запускаются вашими мыслями. Например, вы подумали: *«Как я буду сейчас находиться дома одна? Вдруг мне станет плохо, и никто не поможет?»*. От этого вполне закономерно повышается тревога (потому что вы создали угрозу), которая сопровождается вегетативными изменениями: повышается давление, напрягаются мышцы, возникает головокружение и чувство нереальности... Ваши тревожные мысли продолжают уже не нашептывать, а кричать: *«Вот оно! Начинается! Все плохо, наверное, у меня сейчас очень высокое давление, которое может привести к инфаркту или инсульту... А рядом никого нет, кто смог бы помочь. Нужно срочно что-то делать, куда-то бежать!»*. И от такого мыслительного набора тревога достигает своего пика. Результат налицо – паническая атака «спешит вам на помощь», чтобы вы могли бороться или убежать от опасности.

И все то, что «понимается головой», когда вы находитесь в безопасности, вдруг куда-то улетучивается. Вы начинаете звонить по родственникам и друзьям, пить таблетки, выбегать на улицу и обращаться к прохожим, вызывать скорую помощь. Усиливается страх потерять контроль над своим состоянием и происходящим.

Поэтому простого понимания и осознания того, что вы сами запускаете себе панику, недостаточно. Важно то, что вы делаете с этим пониманием! Если ваше понимание расходится с вашим поведением (вы понимаете, что симптомы паники не убивают и не опасны, но при этом звоните в скорую), то оно бессмысленно. А, самое главное, получается – вы не верите в это понимание! Таким образом и формируется порочный круг: тревога вызывает симптомы, симптомы усиливают тревогу до страха и паники, вы начинаете бояться тревогу и панику, а это усиливает симптомы... И так по кругу.



Ваша задача – пойти навстречу своим страхам и учиться «проживать» эти симптомы. Менять к ним отношение в момент возникновения и позволять им быть, а не пытаться от них избавиться. Вероятно, на первых этапах потребуется помощь специалиста или кого-то из близких, которые помогут в переосмыслении и будут рядом в этот период.

Какие мысли лежат в основе этой ошибки?

- Организм не выдержит этого напряжения
- Может случиться инфаркт, инсульт, приступ
- Я могу задохнуться
- Приступ может довести меня до шизофрении
- Я не смогу контролировать свои поступки и действия
- Мне кажется я схожу с ума
- Вдруг я начну вести себя неадекватно
- Меня отправят в психиатрическую больницу
- Потеряю сознание и упаду на улице.
- Это могут увидеть знакомые

Комментарий КЛИЕНТКИ

«Как паникер со стажем, я знаю о своей панике, наверное, все. Я выучила наизусть, в каких ситуациях она возникнет, какие мысли ее запускают и поддерживают, что я буду чувствовать физически и эмоционально в этом состоянии. И я знаю, что паническая атака совсем никак не может мне навредить. Она не приведет ни к инфаркту, ни к инсульту. Я не сойду с ума, и не буду вести себя неподобающим образом. Как бы ни было мне плохо, это безопасно и скоро пройдет.

*Находясь в СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ, я в это, несомненно, верю.
Но все меняется, когда приходит она – паника!*

Иногда постепенно, а иногда в один момент я просто попадаю в какой-то другой функциональный режим. Такое ощущение, что мой мозг начинает жить своей собственной жизнью. Ему абсолютно плевать на все мои научно обоснованные доводы и аргументы. Пугающие мысли становятся такими многочисленными и реалистичными, что напрочь забивают здравый смысл. В теле начинается настоящий вегетативный «раздрай». Я чувствую дикий ужас и непреодолимое желание любыми способами остановить панику: сбегать, приглушить ее таблетками или просить помощи у родных, т.е. действовать так же, как я всегда поступала в этот момент. И уж точно я не чувствую себя в безопасности. И чем интенсивнее раскручивается приступ, тем меньше у меня остается уверенности, что он закончится благополучно. Каждый раз у меня возникают мысли, что если паника усилится, то это непременно меня убьет, что я не выдержу, я не смогу с этим справиться. Я чувствую себя очень слабой, беззащитной и неспособной противостоять этому. С таким настроением действительно сложно как-то влиять на ситуацию.

Так происходит, потому что паническая атака всегда развивается по одному и тому же алгоритму. Этот факт становится очевидным, когда в процессе кпт учишься отслеживать свои мысли, эмоции, поступки. В момент интенсивного страха мозгу не нужно чтобы человек думал, нужно чтобы он избежал опасности. И то, что помогло унять страх когда-то (скорая помощь, таблетка, звонок другу или любое другое действие принесшее облегчение) мозг считает наилучшей стратегией спасения и один в один автоматически стремиться воспроизвести эту схему.

И лично для меня лучше, если нет реальной возможности действовать по старому образцу. Сблaзн упростить себе задачу слишком велик! Зато, когда паника становится единственным вариантом развития событий, и никуда от нее ни спрятаться, ни скрыться, то уже ничего не остается, как смириться с ней. Вспомнить все, что я знаю благодаря КПТ; пре-кратить сопротивление и как можно более осознанно проживать этот не самый приятный, но, все же, стоящий момент моей жизни. Паника – это не плохо, это всего лишь ситуация, находясь в которой я могу научиться изменять это состояние. Главное, вовремя вспомнить об этом и стать активным участником процесса, а не безвольной жертвой обстоятельств. Я могу наблюдать за всем спектром своих мыслей, эмоций и телесных ощущений, возникающих на данный момент и разрешать этому быть. Да, временами нелегко оставаться осознанной, мышление так и норовит по старой памяти свести все мои попытки к банальной истерике и бегству. Это проще. Но если я сдамся сегодня, то завтра мне лучше не будет.

Зато потом, когда паника будет прожита мной от начала и до конца, я смогу похвалить себя за проделанную работу, и в следующий раз мне, несомненно, будет легче справиться с ней».

5 ОШИБКА. Вы не верите в терапию или терапевта

Пример из практики. Девушка 25-ти лет обратилась по рекомендации знакомых. Через 5 сессий результатов практически нет. Во время консультации она много спорит, рассказывает о других направлениях психотерапии, как помогают они.

Как я уже говорил ранее, основной своей задачей в начале психотерапии я считаю установление контакта с клиентом. Это основа успешного избавления от паники и любых других эмоциональных расстройств. Только так у нас появится возможность выявить тот самый «спусковой механизм», который повлек за собой такого рода расстройство.

Определились со специалистом и решили, что будете работать над собой, тогда необходимо довериться ему. Это конечно сложно, особенно тревожной личности, но крайне важно. Необходимо укреплять доверие в процессе совместной работы, постепенно. А если вы будете смотреть через призму недоверия, сомневаться в методах, компетентности, говорить как нужно делать, что где-то работают по-другому – это напрасная потеря своего времени и времени специалиста.

Что бы обезопасить себя от этого, подходите к выбору специалиста ответственно. Узнайте его образование, опыт работы, метод, который он использует. Определите, подходит ли этот метод именно вам, подходит ли психолог как личность. Даже если вы пришли по отличной рекомендации, но что-то вас не устраивает, то, возможно, стоит задуматься о более подходящем варианте.

Если вы уже занимаетесь терапией, задайте себе вопрос: *«Насколько я доверяю своему психологу? Насколько я верю в то, что мы делаем, как работаем? Хожу ли я на занятия не веря, но надеясь, что он мне поможет как-то? Ищу ли я параллельно другие способы избавления или других специалистов?»*

Восстановить баланс организма, научиться управлять своими эмоциями, мыслями и действиями – кропотливая и сложная работа, которая потребует от вас времени. Если вы сомневаетесь в выбранном психологе, то результата добиться будет сложно, потому что вы будете сопротивляться и не воспринимать в серьез предлагаемое.

Какие мысли лежат в основе этой ошибки?

- А вдруг есть психологи лучше
- Это мне не поможет
- Возможно, есть другие, более эффективные методики
- Действительно ли мой психолог – профессионал?

Комментарий КЛИЕНТКИ

«Сомнения человека, впервые пришедшего на консультацию, вполне понятны и обоснованы. Психотерапия для большинства населения остается абстрактным и достаточно пугающим методом воздействия на психику. Нет ясности: как это происходит, к каким последствиям может привести? Вдруг не поможет или, чего доброго, навредит? Мозг паникера вообще «заточен» на ожидание негативного результата. Так что уровень недоверия на начальном этапе может быть велик.

На данный момент, существует много различных видов психотерапевтической помощи, какой будет помогать, какой нет, сложно предугадать. Возможно, будет несколько неудачных попыток, пока не найдете то, что вам подойдет. До знакомства с КПТ у меня было несколько достаточно длительных курсов терапии в разных направлениях, но все без результата. Скорее всего, так произошло потому, что я не видела смысла в том, что делаю, и как мне это должно помочь. Не понимание того, что происходит в процессе консультаций, лишь усиливало мою тревогу и сомнения в эффективности метода терапии. Иногда после сессии я чувствовала себя даже хуже, чем до неё.

На мой взгляд, когнитивно-поведенческая психотерапия является одним из самых понятных и физиологичных направлений. Здесь нет никаких тайн, нет техник, которые нельзя было бы объяснить на доступном языке любому человеку. К каждому домашнему заданию дается исчерпывающая информация о том, что и как делать, а главное, зачем – на формирование каких навыков будут нацелены ваши действия. А чем выше уровень понимания, тем больше веры в эффективность метода.

Недоверие к терапевту – более сложный момент. Нужно разобраться, на чем оно основано. Нет уверенности в профессиональной компетентности специалиста? Просто попросите предоставить документы об образовании, почитайте отзывы о его деятельности. Если недоверие основано на мыслях, что о вас будут плохо думать, не так поймут, будут осуждать или критиковать, то надо понимать: эти идеи беспочвенны, и скорее всего, вы думаете так практически обо всех людях. Придется учиться доверять, учиться открыто говорить о своих проблемах, эмоциях. Это важно: все скрытое и не высказанное работает против вас. На самом деле, это не так сложно. Если вы занимаетесь с профессиональным психологом или психотерапевтом, то он сумеет найти к вам подход и создать атмосферу, располагающую к доверию и сотрудничеству. Если вы не верите человеку, к которому обратились за помощью, не верите, что он сможет вам помочь, полноценной психотерапии не будет. Нужно либо пересмотреть свое отношение, либо искать другого специалиста.

По своему опыту я знаю, что понимание и вера в то, что когнитивно-поведенческая терапия эффективна, помогает мне справиться в ситуациях, когда временами у меня ничего не получается, и появляется желание все бросить. Я точно знаю, что должно помочь, а если нет результата, значит, я что-то делаю не так. Надо просто найти ошибку и идти дальше».

6 ОШИБКА. Ориентироваться на то, что было раньше

Пример из практики. Молодой человек в процессе работы над собой регулярно ориентируется на то, какой его жизнь была до появления панических атак. Пытается вернуться к своему прошлому состоянию, фиксируется на этом, а потом расстраивается, что не получается это сделать.

Таким или такой как раньше вы уже не будете. Это и не нужно, потому что прошлый образ жизни привел вас к сегодняшнему состоянию. То, что у вас не было симптомов, не означает, что все было хорошо. Вероятно, вы подавляли свои эмоциональные реакции или отвлекались от них на что-то: интернет, игры, новостную ленту, курение... Да и, скорее всего, симптоматика уже была, просто она не являлась настолько выраженной. Вы ее не замечали или старались не обращать на нее внимания. Невроз не возникает сразу или за одну неделю. Невроз – это результат образа жизни, который проявляется в виде негативных эмоций и различных телесных проявлений. И к своему состоянию вы пришли постепенно. Поэтому ориентироваться на то, что когда-то было, – занятие сомнительное и вряд ли перспективное.

Не стремитесь к прошлому. Его нужно проанализировать и сделать выводы. Потом оставьте его и начните создавать новую реальность. Любой невроз нужно воспринимать как стимул для развития и изменений в жизни. Невроз – не враг, он только сигнализирует – о том, что что-то идет не так. Пора искать путь к переменам! Эта стратегия позволит изменить свое физическое и эмоциональное самочувствие.

Если вы будете бороться с неврозом, воспринимать свое плохое состояние как катастрофу, пытаться вернуть прошлое, то будете его лишь усугублять. Негативные эмоции, которые начнут появляться, создадут напряжение. А напряжение усилит вегетососудистую симптоматику. Так сформируется замкнутый круг.

Какие мысли лежат в основе этой ошибки?

- Как раньше было хорошо
- Как вернуть свое прошлое состояние
- Теперь никогда не будет как раньше
- Почему это случилось именно со мной
- Теперь я не такой как все, за что мне все это

Комментарий КЛИЕНТКИ

«Знакомство с таким явлением, как панические атаки, обычно оставляет неизгладимое впечатление. На фоне приступов, которые теперь имеют место быть, начинает казаться, что до этого момента в жизни все было прекрасно и проблем особых не возникало. Так мелочи. А тут вдруг такое!!!

Сами приступы паники воспринимаются как проявления серьезного заболевания, от которого можно умереть. Тревога за свою жизнь усиливается, в результате неприятных симптомов действительно становится намного больше, чем было раньше. Их уже не получается игнорировать или отвлечься от них. Они всегда находятся в фокусе внимания, все мысли крутятся вокруг них.

Складывается впечатление, что стоит убрать симптомы паники и все снова станет замечательно. Ведь именно они кажутся причиной всех бед, ограничивают, связывают по рукам и ногам. Я часто думала, что если бы не панические атаки, то я могла жить по-другому. Сейчас я понимаю, что приступ паники – это всего лишь верхушка айсберга, видимая часть огромного вороха невидимых, не осознаваемых проблем. И если задуматься, с какого времени тревога начала оказывать влияние на мое поведение, то выяснится, что это случилось далеко не вчера.

Когда я научилась замечать, чем продиктованы мои поступки, то поняла, что тревога – это основная управляющая мной сила, она вездесуща и многообразна, она вносит свои коррективы в любое мое решение. И теперь для меня очевидно, что убрать только симптомы, оставив всю подноготную, не выйдет. Или выйдет лишь на какое-то время. Паника обязательно вернется, как только я встречу с какими-то новыми трудностями в жизни. Это как сорняк, пока корень остается в земле, он будет прорастать снова и снова, сколько не срезаешь верхушку. И именно мой старый образ жизни является плодородной почвой для этих сорняков. На самом деле, убрать симптоматику не проблема. С помощью медикаментозной терапии за один – два месяца вас вернут в терпимое допаническое состояние. Вершки уберут, корешки оставят.

Не нужно стремиться к тому, как было раньше. Нужно менять свой образ мыслей и поведение. Если получится создать что-то новое, то приобретешь намного больше, чем имеешь сейчас».

7 ОШИБКА. Ожидание быстрых результатов избавления от симптомов

Пример из практики. Мужчина средних лет посетил 4 сессии. Занятия не пропускает и ответственно выполняет домашние задания, но каждый раз тревожно спрашивает: «Я все делаю, что вы говорите и даже больше, почему же паника не проходит полностью? Мне надо быстрее от этого избавиться, можем ли мы как-то ускорить процесс? Если нужно, я могу делать все быстрее и выполнять больше различных заданий».

Парадокс заключается в том, что чем сильнее вы хотите избавиться от панических атак и чем больше стараетесь, тем меньше у вас результатов. Процесс терапии идет намного сложнее. Почему так происходит?

Во-первых, панические атаки – это крайняя степень проявления невроза. Как мы уже выяснили, вы шли к этому и закрепляли собственные мысли в своем сознании ни один год! Поэтому быстро перестроиться не получится: организм очень хорошо этому обучился. Наверняка вы слышали такую фразу, что учиться чему-то нужно сразу правильно, потому что потом переучиваться достаточно сложно. Вот с паникой то же самое.

Во-вторых, стратегия ожидания быстрых результатов вызывает дополнительное напряжение, которое поддерживает панику и симптомы вегетососудистой дистонии. Формируется замкнутый круг.

Необходимо поменять отношение к своим симптомам. Начать воспринимать их не как врагов, а как помощников. Эмоции и вегетативные проявления – это сигналы, которые показывают вам, что что-то происходит не так. Просто нужно что-то поменять.

Можно провести аналогию с приборной панелью на автомобиле. Когда есть какая-то неисправность, то загорается лампочка, которая об этом сигнализирует. Например, если загорается лампочка бензина, то необходимо заправить автомобиль. В случае ее отсутствия вы могли бы просто остановиться прямо на трассе, когда бензин закончится. Так же и в организме. Когда при взаимодействии с окружающим миром что-то идет не так, то загорается лампочка в виде эмоций и вегетативных проявлений, которые сигнализируют об этом. Согласитесь, было бы не очень хорошо, если бы вы об этом не знали!

Поэтому, когда вы приходите к психологу и говорите, что хотите быстрее избавиться от симптомов и фокусируетесь только на этом, игнорируя или не уделяя достаточно времени причинам, которые к этому приводят, возникает неоднозначная ситуация. В аналогии с автомобилем это выглядит следующим образом. Вы приезжаете в автосервис и настаиваете, чтобы вам отключили лампочку бензина! Говорите: *«Мне она так надоела, глаза мозолит и раздражает своим горением. Избавьте меня от нее и побыстрее, я не могу больше так ездить, не могу ее терпеть!»*. Странно было бы, не правда ли?

И вы делаете то же самое. Найдите причину своих симптомов и эмоций, определите, какие мысли приводят вас к этому. Позвольте быть симптомам и сфокусируйтесь на причинах, при этом не забывайте, что это лишь временный дискомфорт. Поработайте над собой, и тогда

ваши «лампочки» сами погаснут со временем. Не торопите события: пусть все идет своим чередом.

Какие мысли лежат в основе этой ошибки?

- Я должен быстрее избавиться от этих симптомов
- Они могут привести к печальным последствиям
- Я больше не могу это терпеть и выносить
- Это делает мою жизнь ужасной
- Я не должен допускать эти симптомы и проявления
- От этого мой организм быстро изнашивается

Комментарий КЛИЕНТКИ

«Желание человека как можно скорее избавиться от мучительных проявлений паники вполне понятно. Но, как ни странно, излишнее усердие создает только дополнительное напряжение и вызывает недоверие к терапии.

По моему мнению, эта ситуация аналогична следующей. Хочется побыстрее открыть приложение в телефоне, а оно «висит», не грузится. И тут начинаешь нервничать, раздражаться, жмешь на другие кнопки, пытаешься ускорить процесс, а, на самом деле, создаешь излишние помехи для системы.

Когда я попадаю в такую ситуацию, то напоминаю себе, что для того чтобы произошло стойкое улучшение моего состояния, сначала должны произойти изменения на уровне мышления и регуляции физиологических механизмов в нервной системе организма. А это достаточно длительные процессы, их сложно просчитать или измерить. На это нужно время. У всех по-разному: кому-то его нужно чуть больше, кому-то – меньше.

И мои представления о том, как все должно происходить, совсем не являются тем, что на самом деле происходит. Постоянное сравнение своих достижений с моими ожиданиями, отношение к ним, как к неудовлетворительным, недостаточным – это яркое проявление оценочной установки и не более того.

В любом случае, отсутствие результата – это не повод отказаться от работы. Это повод обсудить ситуацию с психологом. Разобраться, в чем может заключаться причина; понять, что нужно изменить в своих действиях или мыслях. Отсутствие результата – тоже результат, ведь это говорит о том, что необходимо работать над собой дальше».

Многие ошибки тем или иным образом между собой перекликаются. Редко встречается какая-то одна из них. Например, если вы продолжаете верить в соматическое заболевание, то наверняка ищите «волшебную таблетку». А если вдруг надеетесь, что все сделают за вас, то ни о какой системности и речи быть не может.

На пути избавления от панических атак мощным терапевтическим эффектом является переосмысление самого состояния, в котором вы находитесь и обнаружение тех препятствий (ошибок), которые мешают продвижению к результату. Часто возникают следующие мысли: «Почему это случилось со мной? За что мне это? Я не смогу из этого выбраться. Я хочу, чтобы все было, как раньше...».

Начните воспринимать состояние, в котором вы оказались, как своего союзника, а не врага. Организм вам показывает, что жить, как раньше, – больше нельзя. Что-то идет не так, и это «что-то» необходимо менять.

СТРАТЕГИЯ УСПЕШНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

Панические атаки – это невроз, а невроз – это состояние разбалансировки организма, когда он находится в стрессе. Современная реальность такова, что, благодаря мышлению, все мы находимся в неврозе. Просто кто-то в большей степени, а кто-то – в меньшей. Как сказал один очень известный психотерапевт: *«Клиента от терапевта отличает лишь степень выраженности невроза».*

Некоторые могут адаптироваться, подстраиваться под изменчивую реальность, а многие не могут этого сделать и доводят себя до тяжелого невротического расстройства, пиком которого являются панические атаки. *«Что подумают другие? Как сложится будущее? Хорошо ли я подготовился? Что делать с работой? Правильный ли я сделал выбор?»* – все это прекрасная почва для невроза.

Тревога – это способ выживания. Она была важна для наших предков, но сейчас эта программа немного устарела и не совсем подходит к современной реальности. Многие опасения и страхи не соответствуют реальной угрозе. Поэтому необходимо поменять отношение к своей тревоге, панике, страхам, навязчивым мыслям. Это не является вашим недостатком, этого не нужно стыдиться – это есть у каждого из нас. Все эти ощущения заложены биологически. Такими нас создала природа для выживания в этом мире. Задайтесь вопросом: *«Действительно ли моя тревога, паника, страхи помогают мне выжить?».*

Рассмотрим коротко стратегию того, как работать над своими страхами и приступами паники. Осваивая постепенно все пункты, вы сможете получить результат!

1. Подготовиться к работе. Это как фундамент. Хороший контакт, доверие к специалисту (если планируете с ним работать) и принятие модели когнитивно-поведенческой терапии. Для изменений нужно будет пойти навстречу своему страху, столкнуться с ним лицом к лицу. Готовы ли вы на то, чтобы выйти из зоны комфорта? Что будет вас мотивировать?

2. Определить свои страхи, выстроить иерархию. Это то, чего вы боитесь в различных ситуациях. Например, страха сердечного приступа, страха потерять сознание или вести себя неадекватно, страха тошноты. Пропишите их подробно на листе, создайте список – от менее опасных до самых страшных, по 10 бальной шкале. Где 10 баллов – это самое страшное для вас, а 1 балл – это наименее страшное.

3. Осознать, чего вы лишаете себя. Все эти страхи ограничивают вас в жизни. Пропишите, что именно вы теряете из-за того, что страдаете паническими атаками. Например, возможность путешествовать, ездить в метро, публично выступать, заниматься фитнесом, посещать кинотеатры или развлекательные заведения. Представьте свою жизнь с приступами и без них: что меняется? готовы ли вы на жизнь без приступов? какие появляются мысли?

4. Работать над мыслями. Вначале оцените реалистичность своих страхов. Действительно ли это катастрофа и угроза? Начните их переосмысливать, исправлять ошибки своего мышления. Попробуйте научиться воспринимать их по-другому. Например, возникает мысль: *«Если паника не прекратится, то я сойду с ума!».* Рациональный ответ на нее может выгля-

деть примерно так: *«Паническая атака постепенно пройдет сама. С ума от нее не сходят. Это всего лишь мои ошибочные представления. Сейчас мне просто это кажется: мой страх сойти с ума не обоснован и не соответствует реальности»*. Это может оказаться достаточно сложно сделать в момент, когда это происходит, но именно тогда это способствует изменениям, именно тогда вы работаете над своими мыслями!

5. Изучить упражнения, снимающие напряжение. Техники релаксации, практики осознанности, методики правильного дыхания могут значительно снизить ваши симптомы и улучшить физическое состояние. Необходимо их правильно освоить и регулярно применять.

6. Начать постепенно идти навстречу страхам. После того как предыдущие пункты пройдены, наступает самый ответственный шаг. Вам предстоит начать постепенно встречаться со страхами в реальной жизни. Иерархия страхов будет для вас маршрутной картой. Начните с самых простых. Применяйте техники работы с мыслями и упражнения снимающие напряжение.

БОНУС. Вторичные выгоды от панических атак

Комментарий КЛИЕНТКИ

«Если бы несколько лет назад кто-нибудь сказал мне, что я получаю какие-то выгоды от панических атак, я бы не поверила. Я бы спорила и возмущалась. Я бы бросила камень в этого бессердечного человека! Утверждать, что паника несет в себе хоть какие-то плюсы, может тот, кто не представляет, о чем идет речь.

К счастью, в процессе терапии появляется возможность выйти за рамки привычного взгляда на собственное состояние. Появляется шанс рискнуть и прекратить задавать себе вопрос: «За что мне такое наказание, и кто в этом виноват?». Вместо этого подумать: «Как я создаю себе свою тревогу, и что она мне дает?». И тогда появляется много любопытных, незаметных на первый взгляд, моментов. Сейчас я понимаю, что благодаря тревоге и панике я зачастую неосознанно выбираю поведение, которое не требует от меня никаких усилий.

Сетовать на свое тяжелое существование, жалеть себя и перекладывать ответственность на других за сложившуюся ситуацию значительно проще, чем предъявлять требования к себе и предпринимать попытки к улучшению своего состояния. За паникой можно отлично спрятаться, она может служить прекрасным оправданием бездействию, позволяет не решать проблемы, а взыграть их решение на кого-то или надеяться на высшие силы и ждать, когда ситуация чудесным образом разрешится сама.

Можно без всякого зазрения совести просить помощи у родных. Они обязаны проявлять заботу и внимание ко мне, делать скидку на мое состояние, а как же иначе, ведь мне так плохо, я не справлюсь сама. Ну а если родные не сочтут нужным мне помогать, можно смело обвинять их в черствости и эгоизме. И это сразу дает мне право выстраивать свои взаимоотношения с ними с позиции несчастно-обиженной жертвы, начинать истерить и скандалить или искать другие способы оказывать давление на окружающих. Все средства хороши, чтобы заставить других делать то, что я сама отказываюсь для себя делать.

Страх останавливает действие, ведь бездействие всегда проще, чем усилие. Убежать от того, что неприятно и сложно, значительно проще, чем найти в себе силы для преодоления трудностей. Меня часто посещают мысли, что, если бы не паника, то я была бы более самостоятельной, уверенной и свободной. Но я понимаю, что это самообман. Это всего лишь мой выбор. Никто меня не ограничивает, кроме меня самой.

Так что паника – это не проблема и не оправдание: за ней можно найти выгодные условия для облегчения своего существования. Нужно признать этот факт. Проблемой является выявление и сознательный отказ от простых, удобных, привычных стереотипов поведения, которые формировались в течение многих лет. Это уже сложно. Это один на один с собой. Это требует серьезных, ежедневных усилий».

Вторичные выгоды – это когда вы неосознанно или осознанно используете свое состояние для достижения каких-то целей. Эта тема очень тонкая и подходить к ней нужно акку-

ратно. Большинство людей наверняка думает: *«О чем вы говорите, какие выгоды от этого ужаса и кошмара могут быть? Я всеми силами пытаюсь избавиться от этого!»*.

Не пропускайте эту главу, попробуйте просто посмотреть на данную информацию со стороны и задуматься о ней. Это не утверждение и, возможно, у вас действительно всего этого нет в подсознании и сознании, но все же... Если есть, то это будет препятствовать избавлению от симптомов, несмотря на то, что вы будете выполнять добросовестно все задания и упражнения, рекомендуемые психологом. Вероятно, это состояние – единственный сейчас способ для вас получить необходимое или избежать неприятных и пугающих ситуаций. И он работает!

1. Хорошая возможность не решать жизненные проблемы. Можно вполне оправданно снять с себя ответственность – *«Я болен. Я не могу сейчас. Мне нужно лечиться и восстанавливаться. Вот до чего довела меня жизнь (или кто-то). У меня нет сил и возможности сейчас»*. Поэтому я не могу сейчас пойти на работу, не могу убираться дома или ходить в магазин, не могу куда-то ездить.

2. Способ удерживать кого-то рядом, влиять на его поведение. Это характерно для зависимых и созависимых отношений. Очень часто это является единственным способом удержать кого-то рядом с собой. Обычно это осуществляется через жалость или чувство вины, которое возникает у человека самостоятельно или в результате психологического давления мужа (жены, родственника), страдающего паническими атаками. Так же можно влиять на поведение, например, не отпускать супруга в командировки, запрещать задерживаться вечером после работы, ходить в тренажерный зал.

3. Возможность не общаться с людьми, которые вам неприятны. Конкуренты по бизнесу, завистливые коллеги, строгие начальники... Встречи с ними – ваш ежедневный стресс. Есть паническая атака – нет лишних переживаний, ведь, если самочувствие оставляет желать лучшего, можно взять больничный лист и не идти на работу.

4. Способ получения внимания, заботы, тепла. Наиболее распространенная выгода. В большинстве случаев близкие начинают больше заботиться и проявлять внимания, когда вам плохо. Как только наступают улучшения, то эта забота начинает постепенно исчезать. Зато теперь ваша психика знает способ, как получить это снова!

5. Способ наказания. Основная цель – вызвать чувство вины у близких, показать им, что они вас совсем не любят и не ценят, доводят до таких ужасных состояний.

Это самые распространенные выгоды, которые могут формироваться. Если вам вдруг что-то удалось у себя обнаружить, то осознайте это и примите как факт. Ваша задача – найти альтернативу этому способу. Например, если вы с помощью своего состояния получаете внимание и поддержку, то подумайте, как можете получить это по-другому. А может, теперь ваш муж начал много делать домашних дел, от которых вы устали? Или теперь вы имеете возможность не ходить на работу или не заниматься ее поисками...

Получается, что люди не хотят появления панической атаки, но своими бессознательными механизмами вызывают ее. Желаемое достается ценой страданий. В подсознании формируется определенная цепочка, и паника или симптомы вегетососудистой дистонии возникают как раз в «нужный» момент.

Спросите себя: какие выгоды вы имеете от панических атак? Что они вам дают? Что изменилось бы, если приступы исчезли? Что вам мешает избавиться от этого? Не пытайтесь обмануть сами себя, будьте честны с собой.

Не справляетесь сами? Обратитесь к специалисту: он поможет вам переосмыслить свои желания, понять потребности, раздирающие душу противоречия.

Наконец, поймите: ваше тело вас не предает. Вы – не Фрида, героиня известного фильма, мексиканская художница, чье здоровье пошатнулось из-за роковой случайности. Все в ваших руках. Действуйте! Не сидите на месте, не ищите себе оправданий, не отказывайтесь от квалифицированной помощи. И жизнь снова заиграет яркими красками.