

ДОКТОР ТОМАС МАКДОНАХ ДЖОН ПАТРИК ХЭТЧЕР



**СПОКОЙНО,
ТЫ
СПРАВИШЬСЯ!**

101 СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ И СТРЕССА

МИФ Подростки

Томас МакДонах

Спокойно, ты справишься!

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2016

УДК 159.922.8+159.962.7
ББК 88.8+53.57

МакДонах Т.

Спокойно, ты справишься! / Т. МакДонах — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2016 — (МИФ Подростки)

Сегодня обычный подросток в среднем испытывает столько же стресса, сколько 50 лет назад приходилось на долю пациента психиатрической клиники. Перед вами понятное и дружелюбное руководство для подростков и их родителей по борьбе со стрессом и тревожностью.

УДК 159.922.8+159.962.7

ББК 88.8+53.57

© МакДонах Т., 2016
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2016

Содержание

Как читать эту книгу	6
Глава 1. Я схожу с ума или это тревожное расстройство?	7
У меня тревожное расстройство?	7
Всегда заботься о своем разуме, ведь он у тебя один	10
Глава 2. Лекарства или терапия?	16
Пора разобраться с тревогой!	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Доктор Томас МакДонах,
Джон Патрик Хэтчер
Спокойно, ты справишься!**

101 способ избавиться от тревоги и стресса

Перевод выполнен с оригинального издания *101 Ways to Conquer Teen Anxiety. Simple Tips, Techniques and Strategies for Overcoming Anxiety, Worry and Panic Attacks*

Издано с разрешения *Ulysses Press*

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Михаила Попова

Научный редактор Анастасия Пингачева

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Text copyright © 2016 Thomas McDonagh and Jon Patrick Hatcher

Design and concept copyright © 2016 Ulysses Press and its licensors.

All rights reserved. Any unauthorized duplication in whole or in part or dissemination of this edition by any means (including but not limited to photocopying, electronic devices, digital versions, and the Internet) will be prosecuted to the fullest extent of the law.

Перевод на русский язык, издание на русском языке © ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

* * *

*Моей семье – за всю ее любовь и поддержку.
Доктор Томас МакДонах*

*Джеймсу и Джоан Хэтчер, Мэриан Лэмб и Дэйву Петерсону – за
ваше беззаветное служение другим.
Джон Патрик Хэтчер*

Как читать эту книгу

Привет! Перед тобой особенная книга – в ней свои знания и умения объединили два очень разных (но одинаково увлеченных) человека. Первая часть каждой главы – это искренний и невероятно личный рассказ писателя **Джона Патрика Хэтчера** о своем опыте борьбы с тревожным расстройством в подростковые годы. Во второй части главы слово берет доктор **Томас МакДонах** – он говорит о подростковой тревожности и связанных с ней проблемах с научной точки зрения.

Глава 1. Я схожу с ума или это тревожное расстройство?

У меня тревожное расстройство?

Я взялся писать эту книгу в соавторстве с доктором МакДонахом во многом потому, что в подростковом возрасте сам столкнулся с тревожностью. Хотя я всегда был занятым спортсменом и участвовал в соревнованиях, в быту мне не везло. Видимо, потому, что мой беспокойный ум всегда был чем-то занят (но только не тем, чем в это время был занят я). Все началось еще в детстве с целого ряда неудач:

- Я сломал челюсть, пытаюсь удержаться на большом пластиковом мяче, чтобы произвести впечатление на свою немецкую овчарку.
- Я отравился таблетками для посудомоечной машины, которые нашел под раковиной в кухне.
- Меня ударило током, когда я гостил у друга на ранчо и в сильный ливень упал на электрическое ограждение.
- В четвертом классе я сломал левую руку и получил сотрясение мозга – всего за одну перемену.
- Совсем недавно я сломал левую ногу, пытаюсь сделать сальто в мелкой части бассейна, и повредил барабанную перепонку, занимаясь дайвингом в Монтерее.

Большинство полученных мной порезов, переломов, ссадин и ушибов прямо связаны с моими тревогами. С детства меня прозвали человеком-катастрофой из-за способности притягивать бедствия. Мной управляла тревога. Необходимость выбрать что-то серьезнее, чем хлеб для бутерброда, парализовывала меня. Даже в спорте и на отдыхе я позволял страхам и тревогам сбивать мою концентрацию и уверенность в себе, что регулярно приводило к травмам. Однажды в субботу я ехал с холма на горном велосипеде и увидел глубокую борозду, которая шла параллельно тропинке. Я испугался, что могу угодить в нее передним колесом и перевернуться, – вполне обоснованный страх. Но я так загляделся, что переднее колесо, конечно же, въехало прямо в нее. Я немедленно попытался вырулить на тропинку, но колесо завязло, и велосипед сделал сальто вперед – вместе со мной. Если бы я смотрел на широкую тропинку прямо перед собой, все закончилось бы хорошо. Я сам создал ситуацию, которой больше всего боялся, позволив страху управлять собой.

Тревога делает нас особенными. В плохом смысле этого слова. В прошлом я удивлялся тому, что никто больше, казалось, не испытывает таких сложностей, как я. И было не важно, какой диагноз мне ставили, потому что мои переживания от этого не менялись. Приступы тревоги нападали на меня и в школе, и в Малой бейсбольной лиге, где я играл. Я считал их чем-то вроде своих персональных закидонов. Я думал, что однажды просто перерасту их. Я еще не разобрался в себе по-настоящему, и мне казалось, что я устроен не так, как другие. Только моими суперспособностями были не невидимость или умение проглотить огромную пиццу за один присест, а чрезмерная настороженность и социальная неприспособленность.

Мало того что я сам не понимал, что со мной происходит, так еще и расспросы окружающих заставляли меня сомневаться в себе. К счастью, мне не удалось долго скрывать свои неврозы от родителей, ведь они для того и нужны, чтобы обращать на своего ребенка внимание и все такое. Они начали расспрашивать меня, что я думаю и чувствую. Мои ответы удивили и

испугали их, и они догадались найти мне психотерапевта. В детстве я считал терапию крутой штукой: я на 50 минут приходил в комнату, полную классных игрушек, и получал их в свое распоряжение. Моим родителям было не так весело, потому что игрушек им не доставалось, а вот сеансы оплачивать приходилось. Я думаю, что больше людей обращались бы за помощью к специалистам, если бы и для взрослых существовала игровая форма психотерапии. Они могли бы играть в виртуальный футбол, онлайн-покер или дженгу. У того психотерапевта, к которой я хожу сегодня, игр нет (а ведь она могла хотя бы завести настольную коробку с песком и грабельками или лавовую лампу!). Но это заставляет меня говорить, взаимодействовать с терапевтом и определять свои эмоции, не отвлекаясь, что приносит мне очень много пользы.

У меня 99 проблем, и 93 из них – это просто выдуманные вещи, которые заставляют меня нервничать безо всяких на то причин.

Психотерапия началась для меня в 13 лет и продолжается до сих пор. Приложив некоторые усилия, я освоил немало ценных инструментов для борьбы с тревогами и даже депрессией. Я мастерски овладел приемами когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и диалектической поведенческой терапии (ДПТ). Не надо пугаться этих аббревиатур. КПТ – это всего лишь набор отработанных когнитивных навыков, которые помогают разрешать текущие проблемы, меняя негативные стереотипы нашего мышления и поведения на позитивные (см. [«Когнитивно-поведенческая терапия»](#)). ДПТ – это разновидность КПТ, разработанная в конце 1980-х годов психологом Маршей Линехан (см. [«Диалектическая поведенческая терапия»](#)).

В этой книге мы научим тебя тем же вещам, которые когда-то помогли мне. Также в ней будут те приемы, которым доктор МакДонах и другие психотерапевты учат своих пациентов. Сидеть напротив незнакомого человека и рассказывать ему о себе поначалу непросто. Но если поверить, что врач искренне желает тебе добра, ты почувствуешь себя свободнее. Это большое преимущество – иметь в жизни непредвзятую и справедливую третью сторону, будь то терапевт, школьный психолог-консультант или твой духовный лидер. Психотерапия похожа на силовую тренировку: что ты вложишь в нее, то и получишь. Она может принести пользу любому человеку. Большинство из нас регулярно подхватывают идеи друзей и ищут совета у близких. Психотерапевт – это компетентный источник помощи и хороших советов, на 100 % посвященный в твои дела. Самые влиятельные и успешные люди в мире – от руководителей крупных компаний и выдающихся спортсменов до президентов – имеют персональных советников, которые помогают им. К сожалению, подростки часто позволяют тревогам влиять на важные жизненные решения. Это может завести тебя туда, где ты точно не хочешь оказаться. Если оставлять тревоги без внимания, они начнут управлять всеми твоими действиями. Лично я принимал тысячи сомнительных решений, вместо того чтобы разобраться, что на меня влияло, и недоумевал, почему все и всегда складывалось по плохим сценариям, которые держали меня на месте, а то и вовсе отбрасывали назад. Ты сможешь победить симптомы тревожности, просто признавая их и называя их по имени, когда они появляются. «А вот ко мне снова крадется старая добрая Тревожность».

Тревожность – это тот самый хулиган, которому все время нужно давать отпор, или он начнет командовать тобой.

Как распознать тревожность?

Итак, как понять, что у тебя тревожное расстройство или какая-то еще более коварная штука из «Настольного справочника психиатра»? Загляни в [«Симптомы тревожных состояний»](#).

То состояние, о котором мы говорим в этой книге, имеет мало общего со здоровой тревогой, которая помогает тебе готовиться к экзаменам или убежать от навязчивых консультантов в магазине. Эта болезненная тревожность выходит за рамки коротких и в целом даже полезных беспокойств и страхов.

Согласно специалистам Американского национального института психического здоровья (NIMH), «сильные тревожные состояния, которые длятся как минимум шесть месяцев, считаются проблемой, которая требует тщательного исследования и лечения. Такие тревожные расстройства сопровождаются различными симптомами, но все они группируются вокруг неестественных, иррациональных страхов и фобий». Вместо того чтобы мотивировать тебя на необходимые действия, тревожность такого уровня мешает твоей повседневной жизни, занятиям и взаимоотношениям с людьми. Некоторые симптомы, например беспокойство и страхи, проявляются во всех тревожных состояниях, но каждое из них характеризуется еще и своими конкретными симптомами.

В дополнение к тому, что происходит в твоей голове, у тревожного расстройства есть и много физических проявлений, а именно:

- сбои в работе сердца / учащенное сердцебиение;
- чрезмерная потливость;
- тремор конечностей, приступы слабости;
- сбои дыхания, гипервентиляция;
- ощущение нехватки воздуха / трудности при глотании;
- головокружение;
- приступы жара или холода;
- частое мочеиспускание или диарея;
- напряжение и боль в мышцах;
- головная боль;
- усталость;
- бессонница или проблемы со сном;
- переедание или недоедание.

Зачастую тревожные состояния тесно связаны с депрессией. «Очень редко встречаются пациенты, которые испытывают депрессию и не имеют тревожных расстройств. Так же трудно найти людей с тревожным расстройством, у которых нет какой-либо формы депрессии», – говорит доктор Чарльз Гудстейн, профессор психиатрии в Медицинской школе университета Нью-Йорка. Поэтому не укоряй себя, если вдобавок ко всему прочему обнаружишь еще и депрессию: это было вероятнее всего. И хотя между симптомами депрессии, тревожных расстройств и даже биполярных состояний есть некое сходство, все они требуют разных подходов к лечению и разных лекарств. Именно поэтому, чтобы справиться с ними, так важно получить профессиональный диагноз. Сегодня тревожное расстройство – это вовсе не клеймо. Это просто значит, что ты по-настоящему живешь.

Тело человека на 80 % состоит из воды, так что, по сути, мы просто огуры со своими тревогами.

Аноним

Всегда заботься о своем разуме, ведь он у тебя один

С детства мы гонимся за хорошими оценками в школе, хорошей работой, хорошей семьей и детьми, мчимся вперед... В этой гонке мы приобретаем кое-что еще: тревожность и депрессию.

Питер МакВильямс, писатель

Самое неприятное в тревожном расстройстве – то, что ты не догадываешься, что с тобой происходит. Тебе кажется, что ты сходишь с ума. Все может начаться с какой-то мелочи. Ты замечаешь, что пульс ускоряется, чувствуешь тяжесть в груди, на лбу выступает холодный пот, а в голове возникают вопросы, на которые ты не можешь ответить. Что со мной происходит? Почему? Это сердечный приступ? Почему я не могу прекратить это? Я не забыл закрыть дверь на замок? Они так и будут всегда злиться на меня?

Именно здесь тебе пригодится наша книга: она даст ответы на эти вопросы и инструменты, которые нужны, когда нападает паника. Сначала мы рассмотрим разные виды тревожных состояний, особенности нашего мозга и пользу, которую нам приносит «здоровая» тревога.

Критерии тревожных состояний

Как клинический психолог, я использую в работе книгу, которая содержит все диагностические признаки психических расстройств. Она называется «Диагностический и статистический справочник расстройств психики», это уже пятое издание (DSM-5). В этой главе я расскажу о самых распространенных признаках, но сначала я хочу поделиться своей собственной историей, чтобы тебе стало понятно, как диагностируют психические расстройства.

В мой первый день в аспирантуре я пришел на лекцию под названием «Психопатология взрослого человека». Цель этого курса состояла в том, чтобы ознакомить аспирантов со всеми видами психических расстройств и критериями их диагностики. После обычного знакомства профессор, доктор Уильям Дорфман, попросил всех открыть страницу 462 справочника DSM-4 и начать читать. На ней были описаны признаки обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Вскоре я услышал не очень-то тихий шепот моих коллег-аспирантов, в котором можно было разобрать «Да не может быть!» или «Так вот в чем дело...», а также некоторые слова из трех букв, которые я здесь цитировать не буду.

Причиной для беспокойства послужило то, что все эти блестящие аспиранты обнаружили у себя симптомы ОКР, как только прочитали о них в справочнике. Именно на такую реакцию и рассчитывал доктор Дорфман. На самом деле, конечно, ни у кого в нашей аудитории не было ОКР. У одних аспирантов присутствовали только отдельные симптомы, у других симптомы были не настолько интенсивны, чтобы гарантировать диагноз. На самом-то деле (и с этим согласится даже доктор Дорфман), чтобы быть продуктивным, каждому из нас нужно иметь какие-то черты, свойственные людям с ОКР. Это делает из нас хороших студентов. Ты несколько раз проверяешь свою работу, проявляешь внимание к деталям и умеешь планировать жизнь? Это прекрасно!

Смысл этой истории в следующем: когда будешь читать про критерии тревожных состояний, скорее всего, ты обнаружишь их у себя. Это нормально, этого и следует ожидать. Немного тревоги даже помогает нам разобраться с делами. Так что даже если у тебя обнаружили некоторые симптомы, это еще не значит, что у тебя тревожное расстройство. (Диагноз может поставить только лицензированный специалист.) Важно помнить, что диагноз ставят тому, у кого есть все симптомы расстройства, и они постоянно присутствуют в жизни. Если это твой слу-

чай, то я советую обратиться за помощью к специалисту по психическим расстройствам. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Еще я хочу напомнить тебе одну важную вещь: в случае с психическими расстройствами врач имеет дело с пациентом, а не диагнозом. Твое тревожное расстройство – это не ты. Оно ничего не говорит о твоей личности. Это не отметка и не клеймо.








Диагноз – это всего лишь инструкция, которая гарантирует, что ты получишь то лечение, которое тебе больше подходит. Точно так же твоему лечащему врачу необходимо знать, что у тебя сломана кость, чтобы лечить именно перелом, а не грипп. Психотерапевт должен прежде всего понять, что с тобой происходит. Тревожность характеризует тебя не больше, чем, например, сломанная кость. Это не выражение твоей личности – это просто набор симптомов.

Помни все это, когда будешь читать размещенные ниже тесты. Они помогут тебе понять, какие тревожные состояния характерны для тебя. У некоторых людей одновременно проявляются разные виды тревожных состояний. Но не забудь, что опросники – это просто источник полезной информации. Официальный диагноз может поставить только лицензированный специалист.

Давай начнем прямо сейчас!

Тест на социальное тревожное расстройство

Поставь себе 1 балл за каждое утверждение, которое имеет отношение к тебе.

-  Обычно ты испытываешь страх, когда нужно встретиться с новыми людьми или выступить перед группой.
-  Выступая перед аудиторией или встречаясь с новыми людьми, ты обычно думаешь, что опозоришься или что окружающие подумают о тебе плохо.
-  В ситуации социального взаимодействия ты обычно ощущаешь сильные физические симптомы (жар, потливость, напряжение мышц, покраснение, смущение, сухость во рту и так далее).
-  Ты думаешь, что твои ощущения в подобных ситуациях «ненормальны».
-  Ты всеми силами стараешься избежать новых социальных взаимодействий.
-  Социальные тревоги мешают твоей повседневной жизни.
-  Перечисленные симптомы наблюдаются у тебя дольше шести месяцев.







Если у тебя 6 баллов или больше, то вполне возможно, что у тебя есть симптомы, соответствующие социальному тревожному расстройству, или социофобии.

Некоторые факты о социальном тревожном расстройстве

- Научные исследования показывают, что социальное тревожное расстройство чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Однако в клинической практике эта тенденция не присутствует.
- В течение жизни с социальным тревожным расстройством сталкиваются от 3 до 13 % людей.
- Социальное тревожное расстройство проявляется в среднем подростковом возрасте, иногда вследствие более медленного, чем у сверстников, развития или застенчивости.
- Социальное тревожное расстройство чаще встречается у тех, чьи ближайшие родственники страдали или страдают им.

Тест на генерализованное тревожное расстройство

Поставь себе 1 балл за каждое утверждение, которое имеет отношение к тебе.

-  Ты чувствуешь, что чрезмерно волнуешься по самым разным поводам. (У тебя в голове постоянно проскакивает мысль: «А что будет, если...»)
-  Эти навязчивые тревожные мысли посещают тебя почти каждый день.
-  Тебе трудно остановить или хотя бы контролировать эти тревожные мысли.
-  Ты чувствуешь (по 1 баллу за каждое совпадение): нервозность / нахождение «на грани», быструю утомляемость, трудности с концентрацией / пустоту в голове, раздражительность, напряжение мышц, проблемы со сном.
-  Тревожные мысли мешают твоей повседневной жизни.
-  Перечисленные симптомы отмечаются у тебя дольше шести месяцев.

Если у тебя 7 баллов или больше, то вполне возможно, что у тебя есть симптомы, соответствующие генерализованному тревожному расстройству.

Некоторые факты о генерализованном тревожном расстройстве

В подростковом возрасте мы часто беспокоимся об этих вещах:

- успехи в учебе или спорте, даже если нас не оценивают; пунктуальность;
- катастрофы, например землетрясения или ядерная война;
- излишняя конформность (подстраивание под чужие желания);
- стремление к совершенству;
- неуверенность в себе;
- переделывание заданий;
- потребность в одобрении или поддержке.

В год генерализованное тревожное расстройство обнаруживается у 3 % людей; в среднем за жизнь с ним сталкиваются 5 % людей.

Среди пациентов с генерализованным тревожным расстройством 25 % в дополнение к нему имеют другие виды тревожных расстройств.

Тест на паническое расстройство

Поставь себе 1 балл, если хотя бы один из нижеперечисленных симптомов быстро проявляется у тебя в стрессовых ситуациях и достигает своего пика через 10 минут.

- Учащенное сердцебиение;
- потливость;
- тремор конечностей;
- нехватка воздуха / ощущение, что ты задыхаешься;
- приступы удушья;
- боль или неприятные ощущения в груди;
- тошнота;
- головокружение, неуверенность в движениях, обморочное состояние;
- ощущение нереальности себя и окружения («Это в самом деле происходит со мной?»);
- страх потерять над собой контроль или сойти с ума;
- страх смерти;
- онемение или покалывание в конечностях;
- приливы жара или холода.

Если у тебя 4 балла или больше, то вполне возможно, что у тебя есть симптомы, соответствующие паническому расстройству.

У ближайших родственников тех, кто страдает от панического расстройства, вероятность его проявления в 8 раз выше, чем у обычных людей.

Тест на обсессивно-компульсивное расстройство

Поставь себе 1 балл за каждое утверждение, которое имеет отношение к тебе.



Обсессивные состояния

- Посещают ли тебя повторяющиеся мысли, импульсы или образы, которые вызывают у тебя тревогу или беспокойство?
- Представляют ли они собой нечто большее, чем просто излишнее волнение о проблемах твоей жизни?
- Пытаешься ли ты не замечать или подавлять эти мысли, импульсы или образы?
- Считаешь ли ты, что эти мысли, импульсы или образы исходят из твоей собственной головы (или кто-то или что-то заставляет твой разум генерировать их)?

ИЛИ



Компульсивные состояния

- Есть ли у тебя какие-то навязчивые привычки (например, постоянная перепроверка своих действий) или мыслительные процессы (например, постоянный счет про себя), которые, по твоему мнению, необходимо делать регулярно?
- Снижается ли уровень тревоги, после того как ты осуществляешь эти действия?



Имеет ли нижеперечисленное отношение к тебе?

- Ты чувствуешь, что твои обсессивно-компульсивные состояния избыточны или неоправданны?
- Они мешают твоей повседневной жизни?

Если у тебя набралось по 1 баллу за каждый из критериев обсессивных или компульсивных состояний, то вполне возможно, что у тебя есть симптомы, соответствующие ОКР.

Примечание. Эти тесты основаны на критериях «Диагностического и статистического справочника расстройств психики» (DSM).

Моя жизнь – это постоянная паническая атака с редкими перерывами на сэндвич.

Тревожный мозг

Сейчас я немного расскажу тебе о биологии мозга – ничего заумного, обещаю. Некоторые вещи я сознательно упростил. На самом деле мозг – намного более сложная штука. Я просто хочу дать тебе общее представление о том, что с ним происходит.

Легче объяснять, когда у тебя перед глазами есть соответствующая модель. Поэтому сожми одну руку в кулак с большим пальцем внутри. Это и есть твоя модель головного мозга.

Запястье будет представлять ствол головного мозга, зажатый внутри большой палец – лимбическую систему (центр эмоций), а передняя часть пальцев – лобную долю головного мозга. Я расскажу подробнее о двух последних.

Лимбическая система состоит из нескольких частей и отвечает за разные вещи, но в первую очередь – за наши эмоции. Одна из частей лимбической системы – миндалевидное тело (на самом деле их два, по одному в каждом полушарии). Миндалевидное тело играет очень важную роль: оно запускает реакцию «бей или беги» (иначе говоря, тревогу). Оно постоянно сканирует твой организм в поисках возможной опасности.

Например, когда ты поднимаешься по лестнице, у тебя сбивается дыхание и слегка учащается пульс. Миндалевидное тело замечает эти изменения и сразу приходит в действие! Оно похоже на выключатель света: у него нет «среднего положения». Оно или включено, или нет. Так что, как только одна из реакций твоего тела отдаленно напоминает тревогу, миндалина посылает свой сигнал.

Этот сигнал передается в лобную долю мозга (на нашей модели это четыре сжатых пальца, помнишь?). Твоя лобная доля, особенно ее префронтальная кора, отвечает за многие вещи, в том числе за характер и высокоразвитое мышление. Ее задача – расшифровывать сигналы миндалевидного тела. Поскольку оно включается по любому поводу, лобная доля должна разобраться, действительно ли тебе грозит опасность.

При излишней тревожности миндалина выполняет свою функцию и посылает сигнал, а лобная доля мозга соглашается с ней. «Да, об этом стоит побеспокоиться», – говорит она. И ты чувствуешь тревогу.

Если твой мозг не подвержен чрезмерной тревожности, то в ответ на сигнал миндалевидного тела лобная доля отвечает: «Спокойно, ничего страшного». И тревожное состояние не возникает.

В этой книге мы хотим с помощью информации и упражнений научить твою лобную долю успокаивать миндалевидное тело.

Тревожность приносит нам пользу

В прошлом я преподавал в терапевтической группе, которая должна была помочь слушателям победить тревожность. На первом занятии я спрашивал: «Мы ведь не хотим, чтобы все тревоги исчезли из нашей жизни, правда? А почему?» После нескольких шуток («Потому что вам нужны пациенты» и тому подобное) кто-нибудь обязательно говорил: «Наверное, если бы мы не испытывали тревогу, то я смело пошел бы по опасному склону в горах и мог бы погибнуть» или «Если бы не страх перед преподавателем, я бы никогда не готовился к экзаменам». Именно. Нам нужны тревоги: они сохраняют нам жизнь и мотивируют нас действовать. Небольшая тревога идет нам на пользу! Но когда ее слишком много, возникают проблемы.

Поэтому во время работы над своими тревогами не ставь себе цель «Избавиться от всех тревог в моей жизни». Это не только нереалистично (помни, что в твоём мозге есть миндалина), но и вредно. Нам выгодно иметь немного здоровой тревоги. Иначе как ты заставишь себя делать домашние задания или готовиться к поступлению в университет, когда можно просто тусоваться с друзьями?

Так что цель нашей книги не избавить тебя от всех тревог, а свести их к тому уровню, который можно контролировать. Мы хотим научить тебя управлять ими. Для этого придется работать с ними напрямую, не избегая их и не осуждая себя, ведь тревога – это не порок и не признак слабости. Только взглянув тревогам в глаза, ты сможешь справиться с ними.

В следующих главах мы расскажем, как это сделать.

Несколько способов справиться с тревогой

1. Для того чтобы уменьшить свои тревоги, признай их.
2. Переставь мебель в своей комнате. Такая перемена может оказаться очень благотворной.
3. Запиши свои тревоги. Это позволит высвободить эмоции. Дневник мыслей, чувств и эмоций – один из лучших способов справиться с расстройствами настроения.
4. Сомневайся в своих тревогах. На чем они основаны? Что произойдет в худшем случае? А что – в наиболее вероятном? Помни об этой важной цепочке: мысли порождают чувства, а чувства – действия. Негативные мысли приводят к негативным эмоциям, а те – к негативным действиям.
5. Учись снижать порог чувствительности. Это поможет тебе противостоять своим величайшим страхам и волнениям. Если ты боишься чего-то, сделай это.
6. Борись с источниками своих тревог. Изменяй то, что ты можешь изменить. Принимай то, чего изменить не можешь.
7. Установи на смартфон приложения, которые помогают справиться с тревожностью. Пусть они всегда будут при тебе. Сделай так, чтобы их было легко найти в твоей библиотеке приложений.
8. Заведи себе амулет – какой-нибудь небольшой и гладкий предмет. Бери его в руки, когда на тебя нападают стресс или тревога.

Глава 2. Лекарства или терапия?

Тревоги попытаются закопать вас, но вы прорастете, как зерно.

Аноним

Пора разобраться с тревогой!

Мало кто знает, что у тревожных состояний есть одна неприятная особенность, затрудняющая лечение: тревога мешает тебе делать что-то, что улучшит твоё состояние. Моя тревога не даёт мне платить по счетам, пока мне не начнут угрожать кредиторы; идти в супермаркет, пока дома не останется только растворимая лапша и засохший майонез; мыть машину, пока уличные мальчишки не начинают писать всякие глупости на её пыльных окнах. А когда я начинаю курс таблеток, чтобы справиться с тревогой, она не даёт мне принимать лекарства регулярно.

Тревожность – это нарцисс, который хочет, чтобы мы концентрировались только... на своих тревогах. Если бы тревожное расстройство приняло человеческий образ, думаю, это был бы Дональд Трамп или кто-то из семейства Кардашьян.

Тревожность пытается затуманить твой мозг и наполнить твоё сознание невообразимым количеством мыслей, шумов, эмоций и стресс-факторов, которые не имеют под собой никакого основания. А действительно важные вещи, которые надо сделать в срок, оказываются погребены под «гвалтом в мозгу». И вот ты уже не сдаёшь эссе вовремя, забываешь о домашних обязанностях и всюду опаздываешь. А все вокруг удивляются, почему ты не можешь собраться с мыслями или хотя бы найти с утра парные носки. Но если бы они увидели карнавал мыслей в твоей голове, они бы наверняка все поняли. Вот несколько приемов, которые рекомендуем мы с доктором МакДонахом.

Терапия снижает уровень тревожности

В большинстве случаев тревожное расстройство может вылечить специалист – психолог или психотерапевт. Сконцентрируйся на навыках, которым он тебя учит, и не забивай себе голову лишней информацией. Помни, что мысли могут усиливать симптомы тревожных расстройств. Работай над своими мыслями – так ты сможешь изменить частоту и интенсивность приступов тревоги. Это очень простая идея, но она требует усилий. Вообще все стоящие вещи требуют усилий.

Противодействие

Очень трудно найти более эффективный метод, чем «противодействие» (когда ты делаешь ровно то, против чего обращены твои страхи). Это лучший способ обезоружить тревоги. Они пытаются манипулировать тобой, словно братья и сестры или школьные задиры. Тут пригодится немного реверсивной психологии: если не противостоять своим страхам, то избегание и постоянные панические атаки принесут тебе немало проблем в школе, на работе и в семье. Тревоги прячутся везде – даже в стиральной машинке, которая опять потеряла один носок.

Не надо отчаиваться. Если я посвятил большую часть своей жизни терапии, это еще не значит, что тебе предстоит то же самое. Психотерапевт, которая работает со мной, стала для меня кем-то вроде коуча. Она не только мастерски разбирается с моими тревогами, но и даёт советы насчет личных

отношений и карьеры, учит меня техникам релаксации и помогает принимать взвешенные решения, например о том, куда мне переехать (или почему мне все-таки не стоит покупать пони).

Длительность терапии у каждого человека своя. Одним становится лучше уже за несколько сеансов, тогда как другим приходится посещать специалиста несколько месяцев или даже лет. Врач ставит цель добиться какого-то измеримого улучшения твоего состояния. При этом пациент не связан обязательствами: если тебя чем-то не устраивает один терапевт, ты всегда можешь выбрать другого. Это просто. Профессионал не примет это на свой счет (а если примет, то ему самому нужна психотерапия). За всю жизнь мне не повезло только с одним терапевтом: она всегда была в плохом настроении. Однажды я оборвал наш сеанс на полуслове и ушел. На прощание я посоветовал ей устроиться работать в дорожную полицию. Профессия психотерапевта подходит не каждому.

Напичканный лекарствами мир

Согласно исследованиям журнала *Psychology Today*, люди обычно предпочитают лекарства, а не психотерапию. Антидепрессанты и противотревожные препараты относятся к числу лекарств, которые врачи выписывают чаще всего. Это подтверждают и выводы Кэтрин МакХью и ее коллег, которые обнаружили, что в поисках спасения от депрессии и тревожных расстройств люди выбирают таблетки в три раза чаще, чем психотерапию. Наш мир напичкан лекарствами. Почему компании тратят столько денег на рекламу успокоительных? Потому что рынок таких лекарств огромен и они приносят гигантские прибыли фармацевтическим компаниям.

В конечном счете я согласен с мнением экспертов: в зависимости от человека и симптомов можно справиться с тревожным расстройством с помощью лекарств, психотерапии или и того и другого вместе. Я сам принимаю лекарства много лет. Перепробовав много препаратов под плотным контролем врачей, я остановился на таблетках под названием *Raxil*. В моем случае у них меньше всего побочных эффектов, при этом они действительно работают. Сегодня я успешно справляюсь со своей тревогой при помощи инструментов когнитивно-поведенческой терапии, а также сопровождающих их лекарств. Медикаменты могут помочь нам пережить болезненные события, которые провоцируют приступы тревоги, например потерю любимого человека. К тому же они начинают работать быстрее, чем терапия, буквально за несколько недель. Но в долгосрочной перспективе важно освоить инструменты КПТ, чтобы управлять своими тревогами. Лично я иногда пил противотревожные препараты, но всегда в дополнение к психотерапии. Я уверен, что если тебе прописали лекарство, то надо принимать его параллельно с психотерапией.

Исследования показывают, что лекарства работают, только пока ты принимаешь их, а вот навыки, приобретенные во время терапии, снижают риск возвращения симптомов тревожных расстройств после окончания лечения.

Каждый случай тревожного расстройства уникален, и единого рецепта для всех не существует. К сожалению, многие пациенты выбирают лекарства, хотя психотерапия была бы так же, если не более, эффективна, ведь у этих методик нет побочных эффектов. Терапия дает тебе необходимые инструменты, чтобы победить тревогу. Никакое лекарство с тревогой не справится: оно просто избавит тебя от симптомов. Только постоянная тренировка и использование навыков, полученных в ходе терапии, помогут победить тревожность или хотя бы научиться ее контролировать. Медикаменты отлично помогают, но остается риск, что в длительной перспек-

тиве они могут скорее усилить проявления депрессии и тревоги. Лучше, если пациент, прежде чем обращаться к лекарствам, попытается изменить свой образ жизни или пищевые привычки.

Просто запомни, что у тебя всегда есть выбор. Тебе совсем не обязательно переносить все трудности в одиночку. Конечно, тревога будет мешать тебе обратиться за помощью – именно поэтому нужно обязательно это сделать. Тебе станет намного лучше, обещаю.

*Люди хотят моментального эффекта, но так не бывает. Терапия – это совершенно новый взгляд на жизнь, образ жизни, уровень заботы о себе.
Бабетта Галанг, доктор психиатрии, директор программы традиционных методов лечения в медицинском центре Pura Ola Lokahi, Гонолулу*

Важные замечания о добавках на основе растения кава-кава

Возможно, тебе попадалась информация о натуральной пищевой добавке на основе экстракта растения кава-кава, облегчающей тревожные состояния. Она часто используется для лечения тревожности, депрессии, бессонницы, стрессовых состояний и симптомов менопаузы. Однако в сопроводительных материалах к препарату указано, что Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) призывает людей, у которых возникли проблемы с печенью при приеме препарата, проконсультироваться с врачом. Все больше исследований в последнее время посвящено возможной токсичности кава-кава.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.