

Карен Кассидей

СВО БО ДА

ОТ БЕСПОКОЙСТВА
О ЗДОРОВЬЕ:

как понять и преодолеть
навязчивую тревогу
и обрести душевный покой



ВСЬ



Карен Кассидей

Свобода от беспокойства

о здоровье. Как понять и

преодолеть навязчивую тревогу

и обрести душевный покой

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68687172

Свобода от беспокойства о здоровье: как понять и преодолеть навязчивую тревогу и обрести душевный покой. / Кассидей К.: Весь;

Санкт-Петербург; 2022

ISBN 978-5-9573-4005-8

Аннотация

Беспокойство о здоровье в той или иной форме свойственно всем. Каждый из нас хочет жить наполненной и счастливой жизнью без болезней и травм и желает, чтобы близкие были здоровы. Однако зачастую внимание к своему самочувствию, волнение за детей, родителей перерастает в навязчивую идею. Человек начинает мыть руки каждый час, отказывается есть не дома, контролирует домашних, не доверяет врачам и занимается самолечением... Особенно популярным такой сценарий стал после пандемии коронавируса, пик которой пришелся на 2020

год. Весь мир охватил страх заразиться малоизученной болезнью, и плоды этой паники мы пожинаем до сих пор.

Книга психотерапевта Карен Кассидей посвящена теме здоровья и неадекватного беспокойства о нем. Как не стать ипохондриком? И, если вы уже тревожитесь из-за каждого кашля и ежедневно меряете температуру, как расслабиться и не портить себе жизнь мыслями о близящейся смерти? Ответ есть, и вы придете к нему самостоятельно, изучая теорию, знакомясь с историями из жизни и пробуя упражнения, которые предлагает Карен Кассидей в своей книге, основанной на КПТ – когнитивно-поведенческой терапии.

Содержание

Предисловие	12
Глава 1	17
Чем чревата ипохондрия?	21
Смена фокуса	25
Занимайтесь тем, в чем гарантирован успех	29
Глава 2	33
Мозг всегда сначала обращает внимание на самое страшное	38
Ипохондрия и отрицательное подкрепление	42
Опасность избегания	50
Страх неизвестности	54
Убеждения, способствующие тревожности	58
Что не является ипохондрией	62
Глава 3	65
Экспозиционная терапия	69
Создаем новые нейронные связи	72
Что нужно для эффективной экспозиционной практики	76
Ваша экспозиционная практика: бросаем вызов образу мыслей и контрпродуктивным убеждениям	80
Чувствительность к тревожности	82
Экспозиционная практика: как преодолеть	85

тягу к избеганию	
Как планировать экспозиционную практику	87
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Карен Кассидей
Свобода от беспокойства
о здоровье: как понять и
преодолеть навязчивую
тревогу и обрести
душевный покой

*Эта книга посвящается всем, кто мечтает
о душевном спокойствии на жизненном пути,
где красота и выразительность соседствуют с
болезнями и смертью*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Karen Lynn Cassiday

Freedom from Health Anxiety:

Understand and Overcome Obsessive Worry about Your

Health or Someone Else's and Find Peace of Mind

Перевод *Ольги Обвинцевой*

Внутреннее оформление и дизайн обложки *Виолетты*

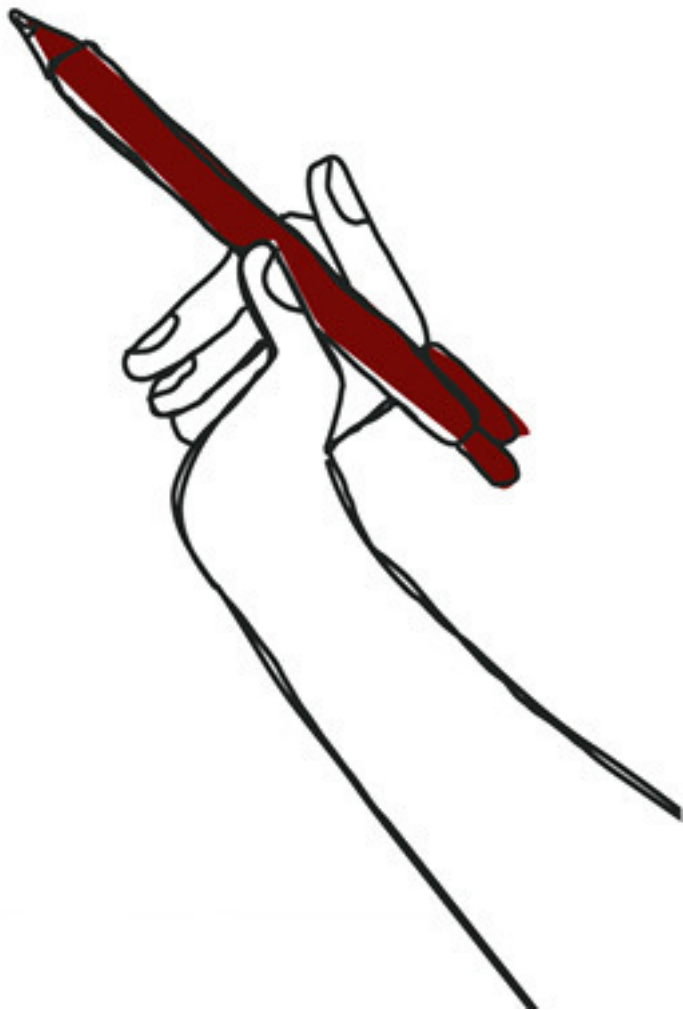
Колосковой

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.



© 2022 by Karen Lynn Cassidy

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022



Предисловие



На момент написания этих строк в мире вот уже восемнадцать месяцев свирепствует пандемия COVID-19, затронувшая 220 стран, принесящая 191 миллион случаев заражения и 4 миллиона смертей. Катастрофы такого масштаба могут отразиться не только на физическом здоровье и уровне смертности. Почти всегда они сопровождаются ростом психических расстройств, и со временем ментальные болезни начинают обгонять физические.

Эпидемиологические исследования ипохондрии, проведенные до января 2020 года, показали, что это ментальное расстройство примерно в одинаковых пропорциях характерно и для мужчин, и для женщин, несмотря на то что другим типам тревожности больше подвержены последние. Еще до пандемии наблюдалась тенденция к увеличению числа людей, подверженных ипохондрии. Частично в этом можно винить смартфоны и другие гаджеты (трекеры для анализа физической активности, Bluetooth-весы, нагрудные пульсометры, приложения для отслеживания сна и т. п.). Но не стоит забывать и о том, что люди стали чаще использовать информацию, найденную в интернете, для самодиагностики.

Зная об этом, легко понять, почему беспокойство о здоровье занимает центральное место среди медицинских и психологических последствий COVID-19. Люди, тревожившиеся о своем самочувствии еще до пандемии, могли испытать обострение прежних симптомов, а те, кто раньше мало бес-

покоился о своем здоровье, стали принимать даже незначительные неприятные ощущения в теле за признаки смертельно опасной болезни. Несмотря на то что нынешняя ситуация действительно способствует таким переживаниям, мы знаем, что регулярная тревожность часто вызывает желание постоянно сканировать тело на наличие симптомов, искать подтверждение своим опасениям и проводить много времени за чтением медицинских статей в интернете. Все эти последствия могут замкнуть порочный круг нарастающей тревожности и обостряющихся симптомов, что способно привести к катастрофическим ошибкам в самодиагностике даже тогда, когда пандемия начнет сходиться на нет.

К счастью, существуют высокоэффективные методы лечения ипохондрии. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – одно из самых развитых направлений в этой области. КПТ помогает пациентам быстро и надолго избавиться от навязчивых симптомов. Конечно, очень трудно найти подходящего психотерапевта, способного предоставить квалифицированную помощь. Вот тут-то книга *«Свобода от беспокойства о здоровье»* может стать полезным помощником.

Эту книгу написала Карен Линн Кассидей – бывший президент Американской ассоциации по борьбе с тревогой и депрессией, специалист мирового уровня в области КПТ и тревожных расстройств. *«Свобода от беспокойства о здоровье»* знакомит читателя со всеми необходимыми навыками для преодоления тревожности, какой бы она ни была: хро-

нической или приобретенной, на почве пандемии COVID-19 или спровоцированной другим внешним либо внутренним триггером. Подход доктора Кассидей включает в себя новейшие техники КПТ, основанные на научных исследованиях, практике осознанности, принятия, позитивной психологии и благодарности. На протяжении всей книги автор делится множеством советов, способствующих внутреннему росту и повышению жизнестойкости. Здесь вы найдете и множество историй успеха, которые прекрасно иллюстрируют идеи автора и помогают принять то, что беспокойство о здоровье широко распространено и часто серьезно влияет на нашу жизнь.

Больше всего мне понравились советы доктора Кассидей о том, как не заиграться во врача, порвать с передачами о здоровье и правильно реагировать на медицинский жаргон. Но она пишет и о других способах, благодаря которым вы сможете эффективно взаимодействовать с системой здравоохранения. Вы научитесь справляться со страхом неизвестности и реальными угрозами здоровью, ускорите выздоровление через концентрацию на телесных ощущениях. Вся информация в книге подана в простой и дружелюбной манере, вы даже найдете здесь примеры из личной жизни доктора Кассидей.

Предполагаю, что эта книга попала к вам в руки не случайно. Считайте, что вам повезло. Теперь у вас есть все шансы на то, чтобы прервать бесконечный цикл тревог о здоровье,

заручившись поддержкой доктора Кассидей. Вы сможете начать думать и действовать по-новому, что поможет встать на путь к жизни, о которой вы всегда мечтали. Жизни, где нет места ипохондрии. Я желаю вам успехов на этом непростом пути и оставляю вас в надежных руках доктора Карен Кассидей.

– Саймон А. Рего, доктор психологических наук, член Комитета профессиональной психологии (ABPP), глава отделения психологии академии КПТ в Медицинском центре Монтефиоре, доцент кафедры клинической психиатрии и поведенческих наук Медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна

Глава 1

Когда беспокойство о здоровье становится проблемой?



Глава 1

КОГДА БЕСПОКОЙСТВО О ЗДОРОВЬЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?

Часто ли беспокойство о том, что вы или кто-то из ваших близких заболел раком или другой смертельной болезнью, лишает вас покоя и сна? Возникало ли у вас желание, чтобы в обществе и медиа перестали постоянно говорить об опасных заболеваниях, от которых умирают люди, потому что эта информация слишком сильно вас нервирует? Вы не одни. Около 979 миллионов человек в мире регулярно тревожатся о том, что какая-нибудь болезнь непременно разрушит их жизнь (Scarella и др., 2019).

Беспокойство о здоровье может наполнить вашу голову страшными и убедительными мыслями о том, что вы или кто-то, кого вы любите, тяжело больны и конец близок. Вы можете часами искать симптомы в интернете, звонить врачам, советоваться с друзьями, осматривать свое или чужое тело.

Стоит только врачу убедить вас, что все в порядке, как вы тут же замечаете новый симптом – и все повторяется.

Такое состояние сознания выматывает и угнетает. Жизнь начинает казаться хождением по канату здоровья, с которого в любой момент можно упасть.

Вероятно, вы не раз раздражали своего лечащего врача или близких постоянными вопросами о здоровье. Возможно, доктор или медсестра даже упрекали вас в том, что вы слишком часто ходите на осмотры. Может, вы слышали от них, что с физическим здоровьем у вас все в порядке и нужно решать проблему с тревожностью. Скорее всего, вы от-

махнулись от всего этого, потому что ваш симптом самый настоящий и требует объяснения.

Если вы похожи на моих пациентов, вам постоянно приходится балансировать между стремлением к крепкому здоровью и избеганием тревожности. Но последняя почему-то всегда выигрывает, и все опять заканчивается тем, что вы чувствуете себя несчастными, а врачи, друзья и члены семьи как один говорят, что нужно просто перестать беспокоиться. Но вы уверены, что беспокоиться о здоровье важно и нужно, ведь вы не хотите рисковать и небрежно относиться к своему организму, или вам просто не хватает знаний о том, как поддерживать тело в форме. Скорее всего, вы считаете, что те, кто совсем не беспокоится о своем здоровье, одновременно и счастливы (потому что их разум спокоен), и глупы (потому что не занимаются профилактикой).

Задумывались ли вы о том, что ваша главная проблема – тревожность? Что вы сможете научиться спокойно жить, зная, что заболеть может каждый? Даже если вы не уверены в полезности этой книги, я все же надеюсь, что вы продолжите ее читать, ведь каждый заслуживает возможности наслаждаться жизнью, не омраченной переживаниями. Чтобы вы увереннее относились к своему здоровью, я расскажу вам, что такое ипохондрия и как ее преодолеть с помощью научно обоснованных и проверенных техник.

Согласно исследованиям Американской психиатрической

ассоциации¹, люди, страдающие ипохондрией (т. е. необоснованным и преувеличенным беспокойством о здоровье), часто испытывают следующие симптомы:

- ✓ постоянная тревога о том, что в организме развивается серьезная или угрожающая жизни болезнь;
- ✓ частые попытки найти подтверждение наличия серьезного заболевания при помощи выяснения дополнительной информации у врачей или в массмедиа;
- ✓ чувство беспокойства и даже паники при мысли или разговоре о пугающей болезни;
- ✓ постоянное желание проверять наличие симптомов серьезной или опасной для жизни болезни;
- ✓ чувство ментальной загруженности и невозможности концентрироваться, когда на первое место выходит тревога о серьезном заболевании.

¹ American Psychiatric Association, 2013.

Чем чревата ипохондрия?

Ипохондрия заставляет вас поверить в то, что ваше беспокойство и постоянная проверка симптомов помогают избежать серьезного заболевания, пока не стало слишком поздно что-то предпринять. Вам может казаться, что она – ваш защитник, помогающий не терять бдительность и поддерживать здоровье на должном уровне.

К сожалению, тревожность и попытки предотвратить появление болезни совсем не гарантируют защиту от серьезного или смертельного заболевания. Из-за них вы перестаете жить полноценной жизнью и больше не можете наслаждаться своим текущим состоянием. Этот тезис подтверждается исследованиями, которые показывают, что, беспокоясь о болезни, вы не получаете преимущества перед людьми, которые никогда не думают о своем здоровье. Все получается с точностью до наоборот: люди, которые страдают от ипохондрии, гораздо реже занимаются полезными для здоровья и профилактики заболеваний активностями, чем те, кто не испытывает тревогу за свое здоровье (Ferrer и др., 2013; Amuta и др., 2018).

Если вы не избавитесь от ипохондрии, то рискуете жить в постоянной борьбе с беспокойством и тревожностью, что негативно скажется на повседневной жизни и качестве сна (Fergus, 2016). Многие мои клиенты жалуются на кошмары,

где они страдают от опасного заболевания. Со временем вы можете отпугнуть от себя близких, а врачи перестанут серьезно относиться к вашим жалобам. Из-за ипохондрии вы можете начать регулярно проходить осмотры, ведущие к излишним процедурам, операциям, курсам лечения и дополнительному воздействию радиации (рентген и томография). Ваши постоянные поиски подтверждения наличия или отсутствия болезни могут привести к тому, что врачи просто будут списывать все потенциальные симптомы на вашу тревожность. Именно это случилось с Лейлой. Имя этой женщины было изменено, как и детали ее истории, для защиты конфиденциальности. То же самое относится ко всем примерам из жизни, приведенным в этой книге. Замечу, что абсолютно все фигуранты историй, рассказанных здесь, смогли преодолеть ипохондрию с помощью стратегий, которыми теперь я делюсь с вами.

История Лейлы

Близкая подруга Лейлы рано умерла от рака груди. Так как они с ней были очень похожи, это событие пробудило в девушке отчаянный страх того, что у нее тоже появится такой недуг.

Сначала Лейла сделала маммографию, которая показала, что с ней все в порядке. Потом она забеспокоилась о том, что рак находится в начальной стадии, которую нельзя заметить при

первом исследовании, поэтому пошла к другому врачу и проверилась еще раз. В течение месяца Лейла повторила эту процедуру несколько раз, пока один из радиологов в случайном разговоре с коллегой не выяснил, что они работали с одной пациенткой с разницей всего в несколько дней. Радиолог позвонил Лейле и попросил ее больше не ходить на маммографию, потому что слишком частое обращение к этому методу осмотра само по себе повышало риск появления рака.

После этого Лейла стала самостоятельно осматривать грудь. Но она беспокоилась, что нервозность мешает ей заметить какие-либо изменения, поэтому обратилась за помощью к своему мужу и попросила его проводить осмотры.

Позже Лейла заметила красные вкрапления в кале своего маленького ребенка и начала беспокоиться, что ему угрожает рак толстой кишки. Она позвонила в больницу и уговорила педиатра принять от нее образец стула сына на анализ, хотя врач считал, что в этом не было никакой необходимости. Результаты показали, что ее сын здоров.

Лейла начала звонить педиатру каждую неделю, советуясь с ним по поводу стула сына, который она не давала смывать в унитаз, предварительно не проверив его на наличие красных вкраплений. Если ей казалось, что где-то мелькнул красный цвет, она немедленно брала образец.

Вскоре педиатр запретил приносить образцы кала,

сказав женщине, что главная ее проблема – это тревожность. Муж Лейлы признался, что ему не нравилось каждый раз проверять ее грудь на наличие признаков рака, и тоже согласился, что она страдает ипохондрией. Педиатр быстро направил ее ко мне, так как знал, что я работаю с детьми, подростками и взрослыми, страдающими от тревожных расстройств. Еще он был осведомлен, что лучшее средство для лечения тревожности – это экспозиционная терапия, на которой я специализируюсь, в том числе работая со сложными и запущенными случаями, которые ставят в тупик других врачей. Он также знал, что мне нравится работать с такими людьми, как Лейла, и я не сочту ее помешанной обузой, а увижу в ней личность, которая попала в ловушку тревожности, постоянно толкающей ее на поиск подтверждения своих страхов.

История Лейлы показывает, как тревога о здоровье может выйти из-под контроля и начать разрушать душевное равновесие и отношения, не позволяя практиковать здоровые методы заботы об организме.

Смена фокуса

Я знаю, что вам совсем не хочется неосознанно подпитывать в себе то, что способно разрушить все важные аспекты вашей жизни. Еще я знаю, что тревожность мешает сместить фокус с навязчивых мыслей о здоровье на изучение способов, которые помогут вам с ней справиться.

Давайте сделаем первый шаг навстречу смене фокуса, оценив степень негативного влияния ипохондрии на вашу жизнь. Когда тревожность снова к вам вернется, записи о предварительной оценке помогут вспомнить, почему вы хотите изменить курс своих мыслей и линию поведения. Это подготовит почву для долгосрочного успеха в преодолении беспокойства о болезни.

Упражнение

Оценка негативного влияния ипохондрии на вашу жизнь

Честно и внимательно определите уровень негативного воздействия ипохондрии на вашу жизнь. Для этого вы можете завести дневник.

Ниже вы найдете опросник, который поможет определить конкретные отрицательные стороны вашего случая ипохондрии. Аккуратный и вдумчивый анализ может занять

несколько дней.

Категория	Проблемы, которые вызывает моя ипохондрия
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="332 234 969 431"><input type="checkbox"/> У меня есть медицинское оборудование, которое я использую для проверки беспокоящих меня симптомов, даже если мой врач не говорил мне делать это<li data-bbox="332 444 969 563"><input type="checkbox"/> Я чаще использую медицинские приборы, чем другие люди в похожих обстоятельствах<li data-bbox="332 576 969 694"><input type="checkbox"/> Когда меня охватывает тревожность, я не могу перестать рассказывать всем о том, что меня беспокоит<li data-bbox="332 708 969 826"><input type="checkbox"/> Я постоянно осматриваю тело в душе, чтобы убедиться, что со мной все в порядке<li data-bbox="332 839 969 984"><input type="checkbox"/> Каждый раз при осмотре тревожащих меня участков тела я их фотографирую, чтобы убедиться, что мое состояние не ухудшается

Шаблоны поведения, связанные с избеганием

- Я откладываю поход к врачу, потому что боюсь получить плохие новости
- Я долго стараюсь не смотреть результаты медицинских анализов, потому что боюсь, что они плохие
- Я стараюсь избегать упоминаний болезней и смерти, потому что эти темы вызывают у меня тревогу
- Я стараюсь избегать мест, которые напоминают мне о болезни или смерти
- Я избегаю занятий, которые заставляют меня думать о здоровье

Финансовые затраты

- Я трачу деньги на анализы, процедуры и консультации, которые мой лечащий врач не советовал
- Из-за тревожности я тратил(-а) деньги на повторные анализы
- Из-за тревожности я тратил(-а) деньги на запасные медицинские приборы

Другое

- Я получал(-а) выговор или был(-а) уволен(-а) с работы из-за прогулов, связанных с тревожностью
- У моих детей возникали трудности с учебой, потому что я часто оставлял(-а) их дома, опасаясь за их здоровье

Что вы испытывали, когда заполняли таблицу выше? Скорее всего, многое из перечисленного происходило с вами не единожды. Вы страдаете, и эти страдания плохо влияют на всех, кто вас окружает.

Пришло время предпринять необходимые шаги для восстановления душевного спокойствия в отношении здоровья. Давайте теперь сфокусируемся на новой цели: жизни без ипохондрии.

Занимайтесь тем, в чем гарантирован успех

Чтобы достичь новой цели, нужно четко ее определить. Если вы понятия не имеете, чего именно хотите в итоге, у вас не получится составить рабочий план по достижению результата. Что-то похожее случается со мной, когда дети просят поиграть с ними в видеоигры. Я погружаюсь в виртуальную реальность без каких-либо инструкций – кажется, что все, кроме меня, знают, что нужно делать. В итоге я просто разочаровываюсь.

Когда медработник советует вам перестать беспокоиться, это звучит как хорошая идея. Но эта цель недостижима, потому что вы не представляете, какие инструменты нужно использовать для нее, какие шаги предпринимать. Если бы дети сначала понятно объяснили мне, как играть, а не просто вручили джойстик, думая, что я сама разберусь, может быть, у меня получилось бы дойти до следующего уровня.

Чтобы преодолеть тревожность, сначала нужно разобраться, какие есть действующие стратегии. В следующих главах я подробно разбираю техники, которые сама готова порекомендовать. Они уже успели доказать на практике свою действенность в борьбе с ипохондрией. Ниже приведены некоторые из них, чтобы дать общее представление о том, с чем вы будете иметь дело.

✓ **Научиться принимать пугающие вас мысли и ситуации.** Этот навык очень важен, потому что ни один человек не может полностью избежать рисков, плохих новостей, недугов или смерти. Жизнь раз за разом напоминает нам, что все мы обычные люди, обладающие телами, подверженными болезням, старению и смерти. Этого невозможно избежать, и лучшей тактикой для нас будет просто научиться спокойно принимать этот факт.

✓ **Научиться терпимо относиться к симптомам и принимать их.** Дискомфорт и обычные изменения в телесных ощущениях – просто часть жизни. Для нашего тела в целом характерно испытывать широкий спектр эмоций и разных физических ощущений, поэтому лучше всего просто смириться с изменениями. Даже если вы болеете чем-то хроническим или тяжелым, вам придется научиться жить с варьирующимися симптомами.

✓ **Научиться полностью жить в настоящем, а не постоянно представлять ужасное будущее.** Никто не знает, что именно случится потом. Лучше всего наслаждаться тем, что с нами всегда, – настоящим моментом. Чтобы укрепить свое ментальное здоровье, придется научиться фокусироваться на приятных моментах настоящего и наслаждаться ими, даже когда боль, страдания или осознание смертности всячески этому мешают. Нужно научиться сосредотачиваться на том, что придает вашей жизни цель и смысл, на том, что наполняет ее счастьем, даже если приходится бороться

с тяжелой или смертельной болезнью. Сейчас, когда вы читаете это предложение, такой образ мысли может показаться чем-то недостижимым. Но я хочу, чтобы вы все же попробовали представить себя в роли такого храброго и жизнерадостного человека.

✓ **Научиться смотреть в лицо пугающим ситуациям и принимать их.** Такие ситуации дают вам возможность быстро преодолеть ипохондрию. Ваша жизнь ценна сама по себе, и она точно достойна того, чтобы ради нее принять вызов и выполнить все упражнения из этой книги. Вы можете смириться с жизнью с ипохондрией и во многом себя ограничивать или же можете взять на себя решение этой проблемы и принять свои страхи.

Теперь давайте представим, как при столкновении с телесными симптомами будет вести себя человек, который задался обозначенной выше целью.

Зарядка для ума

Выделите 5–10 минут на выполнение медитации, нацеленной на принятие, сочувствие к себе и позитивный фокус восприятия.

✓ Представьте, как вы в будущем замечаете у себя подозрительный физический симптом.

✓ Не торопитесь, примите то, что он существует, заметь-

те, как ваши чувства обострились, как появилась тревожность.

✓ Теперь определите своего главного врага – тревожность – и напомните себе, что вам больше не надо предпринимать никаких действий ни для нее, ни для симптома.

✓ Понаблюдайте, как вы меняете фокус с тревоги на что-то, что вам нравится, что-то важное, что-то, что вам нужно сделать. Представьте, как вы выполняете это действие или как на вас влияют мысли об этом.

✓ Работая над тем, чтобы тревожность отступила сама, напомните себе, что она часто уводит совсем не туда, куда надо.

✓ Продолжайте смещать фокус на то, что действительно важно для вас именно сейчас, именно сегодня. Уделите достаточно времени тому, чтобы почувствовать благодарность за все хорошее, что произошло с вами сегодня, за то здоровье, которое у вас есть, за то, что вы все еще живы. Когда мысли снова попытаются вернуться на тревожный путь, напомните себе, что вы просто человек и ничто человеческое вам не чуждо.

Теперь давайте рассмотрим, почему тем, кто страдает от тревожного расстройства, так сложно отказаться от привычек, мешающих отношениям и нормальной жизни.

Глава 2

Почему я не могу перестать беспокоиться о здоровье?



Глава 2

ПОЧЕМУ

Я НЕ МОГУ ПЕРЕСТАТЬ

Вы, возможно, уже задавались вопросом: «Почему я все никак не могу перестать тревожиться о здоровье?» Вы знаете, что не хотите страдать от тревожности, и понимаете, что нужно заботиться о своем здоровье или здоровье близких. Возможно, вам отзовется история Джейкоба, который стремился сделать все возможное, чтобы защитить себя.

История Джейкоба

Джейкоб – здоровый 35-летний мужчина, который начал заниматься в тренажерном зале и бегать еще в старшей школе, после того как его отцу сделали операцию на сердце. На уроках он узнал о рисках возникновения наследственных сердечно-сосудистых заболеваний и предположил, что его здоровье под угрозой, так как он мужчина и ему, как и отцу, рано пришлось надеть очки. Все это привело Джейкоба к выводу, что он подвержен тем же заболеваниям, что и отец, хотя тот, в отличие от Джейкоба, никогда не занимался спортом и курил с двадцати лет.

Из-за постоянных кошмаров, связанных со здоровьем, Джейкоб стал плохо спать. Он начал искать в интернете информацию о болезнях сердца и об их профилактике, стал носить специальный прибор, отслеживающий его пульс во время пробежек, и замедлял темп бега, если пульс, по его мнению, становился слишком высоким.

Вскоре на ежегодном осмотре Джейкоб встретился

с лечащим врачом, который спросил, не было ли в его семье сердечников, и мимоходом бросил: «Учитывая медицинскую историю вашего отца, нам надо будет внимательнее следить за вашим сердцем».

Замечание насторожило Джейкоба. Он подумал: «Почему врач это сказал? Неужели он думает, что что-то не в порядке?» Джейкоб настоял на том, чтобы его направили к кардиологу, хотя лечащий врач посчитал эту меру лишней.

Кардиолог сказал, что не видит причин для беспокойства, потому что Джейкоб в прекрасной форме. Но пациент так переживал, что убедил врача сделать ему ЭКГ. Вечером накануне процедуры он так сильно беспокоился о том, что результаты будут плохими, что не мог уснуть. Он даже подумал, что лучше бы вообще не обращался к кардиологу и не делал обследование – настолько сильно он боялся результатов.

После получения расшифровки ЭКГ, которая показала, что его сердце было абсолютно здоровым, Джейкоб начал беспокоиться, что во время процедуры что-то упустили, так как она прошла очень быстро. Он обратился в дорогостоящую клинику, где ему провели стресс-тест на беговой дорожке. Тест тоже показал, что с его сердцем все в порядке. Потом Джейкоб убедил своего личного врача провести холтер-мониторирование². Он проносил устройство в течение

² Суточное мониторирование (холтер-мониторирование) – метод исследования, который позволяет производить непрерывную регистрацию динамики сердца на ЭКГ с помощью портативного устройства (холтера),

недели: каждый день оно следило за активностью сердца в разное время суток и фиксировало соответствующие отчеты. Результаты снова оказались хорошими, хотя монитор несколько раз зафиксировал случаи учащенного сердцебиения, которое могло быть связано с тревожностью. Эти случаи еще больше насторожили мужчину.

Жену Джейкоба стали раздражать его постоянные проверки пульса, записи и сравнение результатов с обеих сторон шеи и с каждого запястья. Ее ужасно злило то, сколько денег было потрачено на все приемы у врачей и разнообразные тесты. В конце концов она обратилась в нашу клинику с просьбой помочь ее мужу. Супруга сказала, что у нее больше нет сил говорить с Джейкобом о здоровье и что они на грани развода из-за затрат на медицинские тесты и врачей.

Джейкоб, как и многие ипохондрики, недооценил влияние своей тревоги. Он предположил, что если перестанет проверять пульс, читать о болезнях сердца и консультироваться с врачами о возможных рисках, то уровень его тревожности только увеличится. Поддавшись вышедшему из-под контроля беспокойству, Джейкоб убедил себя в том, что при любом тревожном звончке нужно немедленно искать подтверждения тому, что все в порядке: получить диагноз от лечащего врача, обратиться к кардиологу и,

отслеживать изменения в работе сердца и контролировать артериальное давление пациента в течение всего дня в условиях его активности. – *Здесь и далее прим. ред.*

наконец, нанять личного врача.

История Джейкоба наглядно иллюстрирует самую серьезную проблему ипохондрии: чем активнее вы стараетесь избавиться от тревожности (с помощью подтверждений, избегания беспокоящих тем и занятий, стремления получить экспертное мнение), тем сильнее она становится. Возможно, иногда вы чувствовали, что сходите с ума, ведь вы знаете, что вас тревожит ваше здоровье, и делаете все возможное, чтобы преодолеть это и предотвратить новый приступ беспокойства, но ситуация только ухудшается. Это распространенное явление, и вы легко поймете, почему так происходит, когда больше узнаете о принципе работы механизмов тревожности в теле и разуме. Понимание связи между беспокойством о здоровье, поиском уверенности в том, что все в порядке, и избеганием вещей, вызывающих у вас тревогу, сильно облегчит поиск верной стратегии для преодоления ипохондрии.

Мозг всегда сначала обращает внимание на самое страшное

Во-первых, важно понять, что мозг и тело устроены так, что в первую очередь они обрабатывают информацию, связанную со страхом и опасностью. И делают они это быстрее, чем вам кажется. Процесс обработки происходит в нижней и средней долях мозга, которые не опираются на осознанные мысли и принятие решений. Это очень полезно, когда вы оказываетесь в реальной опасности, например, видите машину, которая пересекает сплошную полосу и оказывается на вашей стороне дороги. Мозг позволяет быстро среагировать, еще до того, как вы осознаете происходящее. Когда жизни угрожает реальная опасность, нужно иметь возможность мгновенно на нее реагировать, например, вовремя вывернуть руль, чтобы избежать аварии.

Проблема в том, что мозг не различает реальную и воображаемую опасность. Он устроен так, что воспринимает все, что похоже на угрозу, как реальный риск и посылает предупредительный сигнал. Он всегда одинаковый: учащенное сердцебиение и дыхание. Именно из-за него вы чувствуете мандраж, когда смотрите пугающую сцену в фильме или катаетесь на американских горках (обе ситуации безопасны). Мозг и нервная система реагируют так, словно угроза опасности действительно есть, активизируя тело и разум и подго-

тавливая вас к воображаемой чрезвычайной ситуации. Такая реакция работает по принципу «вкл./выкл.» без возможности пошагового реагирования. Независимо от того, наблюдаете ли вы за огромным медведем в фильме или сталкиваетесь с настоящим злым гризли во время похода в горы, ваше тело реагирует одинаково. Так работает мозг.

Еще известно, что если многие в вашем роду тяготели к беспокойству и тревожности, то вы, скорее всего, тоже будете к этому склонны. Наблюдения показали, что одна из особенностей семей, страдающих тревожными расстройствами, – генетическая склонность чрезмерно реагировать на вещи, провоцирующие тревогу и стресс (McGregor и др., 2018). Процесс активации химических веществ, связанных со страхом и тревожностью, и их последующего возвращения в состояние покоя в некоторых семьях прерывается легче, в некоторых – сложнее. Согласно исследованиям, в семьях, члены которых страдают от тревожности, гораздо чаще случайно поощряются линии поведения, усугубляющие тревожность. Например, избегание всего, что вызывает беспокойство. В такой среде детям тяжелее учиться тому, как реагировать на тревожные чувства и справляться с ними.

Взрослые в тревожных семьях тоже часто транслируют детям ощущение, что неопределенность – повод для беспокойства и повышения бдительности. Они ведут себя так, словно человек всегда должен доверять только экспертному мнению и никогда собственному. Все это ложится в основу даль-

нейших сомнений. Нередки в таких семьях и случаи, когда старшие внушают детям мысль, что тревожность – это нечто ужасное, то, чего нужно избегать, вместо того чтобы учить детей тому, что это распространенная эмоция, которую можно контролировать. Если вы росли в такой семье, то вам, скорее всего, приходилось наблюдать за родственниками, которые нервничают гораздо больше, чем члены других семей. В таком случае высока вероятность, что вас не научили навыкам, важным для борьбы со стремлением постоянно беспокоиться о болезнях. Вот что рассказала моя клиентка Дженна о том, как воспитание повлияло на ее склонность к ипохондрии.

История Дженны

Одни из первых моих воспоминаний о бабушке и дедушке связаны с тем, что все в семье боялись их смерти. Моя бабушка постоянно вызывала скорую, потому что боялась, что она или мой дедушка умирает. При прощании с внуками она всегда говорила: «Бог даст – увидимся».

Редкий вечер мне не трогали лоб, чтобы убедиться в отсутствии температуры. Все взрослые постоянно говорили мне: «Не потей слишком сильно, а то простудишься». Заболеть считалось чем-то ужасным, что требовало множества визитов врача, молитв и зажженных свечей за здоровье. Мне приходилось

пропускать школу даже тогда, когда я этого не хотела, потому что мама боялась, что я заболеваю.

Если кто-то действительно заболел, вся семья только и делала, что вела бесконечные разговоры о том, перетечет ли простуда или кашель в серьезную болезнь. Я едва ли могу вспомнить случаи, когда кто-нибудь в моей семье молился на другие темы, кроме защиты людей от недугов и смерти. Перейдя в старшую школу, я сильно удивлялась тому, что другие родители отправляли детей в школу или даже разрешали им играть на улице, когда у них был насморк или кашель.

История Дженны показывает, как легко можно перенять деструктивный образ мышления и линию поведения в отношении легких недомоганий и болезней. У нее было много возможностей случайно усугубить тревогу, но очень мало, чтобы увидеть, как избежать ловушки беспокойства и поиска уверенности, преследовавших ее семью.

Ипохондрия и отрицательное подкрепление

Находясь в таком окружении, вы очень легко попадаете в цикл отрицательного подкрепления. Оно происходит, когда вы стараетесь быстро избавиться от тревожности, вместо того чтобы дать ей сойти на нет естественным путем. Это все равно что пойти на поводу у капризничающего ребенка, потому что вы не можете смотреть на то, как он плачет. Чем больше вы потакаете ему, тем больше он кричит и требует внимания.

Как и капризничающий ребенок, тревожность завладевает всем вашим вниманием, вызывая ложное ощущение, что происходящее – чрезвычайная ситуация, с которой вы сможете справиться только в том случае, если поддадитесь желанию получить немедленное облегчение. В поисках ободрения вы можете узнать у друзей, не было ли у них похожих симптомов, поинтересоваться мнением врача, поискать информацию в интернете о беспокоящей болезни или пройти обследование, чтобы убедиться, что все в порядке.

Каждый раз, поддаваясь одному из этих стремлений, вы до ста процентов увеличиваете вероятность усиления следующего тревожного приступа, когда *опять* что-то (симптом, осмотр своего или чужого тела, случайно услышанный разговор) наведет вас на мысли о болезни. Чем больше вы под-

вергаете себя осмотрам и читаете о болезнях, тем сильнее становится ваше тревожное расстройство. Это и есть процесс отрицательного подкрепления.

Благодаря этому подкреплению вам начинает казаться, что осмотр своего или чужого тела на предмет признаков опасной болезни просто необходим. Сканирование симптомов быстро снижает уровень беспокойства. Делая это, вы всегда повышаете шанс того, что вам захочется делать осмотр каждый раз, когда вас что-то встревожит. Все это тренирует мозг на развитие высокой чувствительности к отслеживанию любых потенциальных признаков болезни.

Психологи называют этот процесс становлением сверхбдительности. Чем более сверхбдительным человеком вы становитесь, тем больше деталей замечаете – неровности на коже, опухшие места, подозрительные родинки, странные ощущения, ухудшение зрения, непонятные боли, изменения в обычном стуле, необъяснимые мигрени. Чем больше вы думаете о пугающих симптомах и замечаете потенциальные признаки болезни, тем сильнее становится тревожность. Этому способствует процесс отрицательного подкрепления.

Позднее переживание беспокойства создает множество симптомов, которые часто неверно истолковываются как еще одно доказательство возможного заболевания: усталость, бессонница, боль в теле, мигрень, спазмы в животе или в желудке, постоянное беспокойство, тошнота, проблемы с концентрацией, повышенный пульс, потливость, дрожь

и предобморочное состояние. Все это можно найти в любом списке симптомов редкой или серьезной болезни (Wilson, 2009).

Есть еще одна проблема. Постоянная проверка симптомов тоже способна стать причиной боли, опухания и появления синяков. Если вы будете постоянно трогать или ковырять области тела, которые вас беспокоят, вы только испортите их внешний вид и поспособствуете возникновению неприятных ощущений, что еще больше будет вызывать опасения. Некоторые даже начинают фотографировать разные части тела и выделения в попытках определить, не возникло ли подозрительных изменений. Чем больше фотографий накапливается, тем сложнее становится понять, изменилось что-то или нет. Тревожность повышается, и начинает казаться, что нужно сделать еще одну порцию фотографий, внимательно рассмотрев каждую. Если вкратце, то все, что вы думаете и делаете для снижения тревоги, приводит к обратному результату, усиливая ее. История Джерри – яркий пример того, как сверхбдительность и постоянные проверки могут усугубить тревожность.

История Джерри

Вскоре после того как Джерри окончил колледж, его близкий друг умер от рака яичек. Перед смертью он попросил Джерри пообещать ему, что тот будет

постоянно проверять свое здоровье, чтобы его не постигла та же участь.

Джерри изучил историю болезни друга и узнал, что многие мужчины не замечают симптомы вовремя, когда еще можно вылечиться, и понимают, что дело плохо, когда рак начинает распространяться дальше. Сразу после этого он завел привычку каждый месяц проверять все тело на наличие необычных неровностей, шишек или вмятин, особенно в районе гениталий, лимфоузлов в паху, подмышек и на шее.

Так ежемесячные осмотры стали еженедельными, а потом и ежедневными с постоянным фотографированием подозрительных участков. Чем чаще Джерри делал осмотры, тем больше он путался в том, что обнаружил во время прошлых проверок. Части тела, подвергавшиеся осмотру, тоже иногда опухали или начинали побаливать, потому что Джерри сильно давил на кожу и защищивал ее, пытаясь понять, что он на самом деле нащупал: уплотнение, вызванное раком, или простую доброкачественную опухоль.

Джерри внимательно изучал видео по самостоятельному осмотру, чтобы убедиться в правильности своей техники, и пересматривал их, чтобы точно ничего не упустить. Вскоре в подмышках, паху и на шее появилась ноющая боль. Его тревожность усилилась, подтолкнув к проведению новых осмотров. Джерри предположил, что это могут быть признаки стремительно развивающегося рака. Иногда его осмотры были настолько тщательными, что

после них оставались синяки.

Чем чаще Джерри себя осматривал, тем больше он сомневался в своей технике и в результатах наблюдений. Чем больше он нервничал, тем меньше он спал и хотел есть. Снижение аппетита привело к ощущению тошноты. Тошнота и слабость обострили его страх того, что он действительно может быть болен раком, потому что молодой подтянутый человек должен чувствовать себя здоровым, а не немощным.

Мысль о том, что он, возможно, умирает, привела Джерри в ужас. При этом он знал, что у него нет симптомов, с которыми можно пойти к врачу. Наконец его начальник заметил, что Джерри проводит слишком много времени в уборной (он осматривал себя после работы), и спросил, что с ним. Так Джерри вышел на меня и начал проходить терапию.

Упражнение

Определяем негативные подкрепления вашей тревожности

Достаньте дневник или тетрадь. Письменно поразмышляйте о том, что усиливает ваше беспокойство. Это могут быть любые ментальные или поведенческие шаблоны, к которым вы прибегаете в попытках быстро снизить тревожность о здоровье, не давая ей успокоиться естественным образом.

Сохраните список. Он пригодится, когда мы будем работать над преодолением ипохондрии. Ниже приведен примерный список разных способов, которыми ипохондрики усиливают свою тревожность. Это поможет вам начать.

✓ Когда я замечаю симптом или начинаю о нем беспокоиться, я сразу же иду искать соответствующую информацию.

✓ Я интересуюсь мнением других людей о симптомах или расстройствах.

✓ Я несколько раз задаю одни и те же вопросы своему лечащему врачу/медсестре относительно беспокоящего меня симптома и расстройства, даже если мне сказали, что волноваться не о чем.

✓ Стоит мне забеспокоиться о симптоме, как я тут же начинаю писать или звонить своему лечащему врачу/медсестре.

✓ Я прошу своего лечащего врача/медсестру о сдаче дополнительных анализов, проведении процедур или операций, даже если они не видят в этом необходимости.

✓ В нерабочие часы я звоню по медицинской горячей линии, чтобы задать вопросы о беспокоящем меня симптоме, потому что не могу ждать до начала следующего дня.

✓ Я советуюсь сразу с несколькими врачами/медсестрами об одних и тех же симптомах и хожу на дополнительные консультации, чтобы убедиться, что все в порядке.

✓ Я постоянно обсуждаю со своими знакомыми то, что мне сказали врач/медсестра, стараясь доносить до них как

можно более точную информацию.

✓ Я дополнительно изучаю информацию, полученную в больнице, чтобы убедиться, что врач/медсестра действительно были правы.

✓ Я несколько раз сдаю анализы в связи с одним и тем же симптомом, даже если первоначальные результаты показали, что все в порядке.

✓ Я постоянно осматриваю свое тело или тело близкого мне человека на наличие признаков тяжелой болезни.

✓ Я постоянно обращаюсь к инструкциям по заботе о здоровье, боясь что-нибудь упустить или не так понять.

✓ Я так часто осматриваю свое тело, что оно начинает болеть, раздражаться или опухать.

✓ Если я нахожу у себя какой-то симптом, я начинаю его регулярно проверять (меряю температуру каждые пятнадцать минут, замеряю пульс с двух сторон шеи, на запястьях и лодыжках).

✓ Я прошу врача/медсестру несколько раз проверять один и тот же симптом.

✓ Я постоянно вспоминаю, что я ел(-а) или делал(-а), чтобы у меня было точное объяснение, почему я так себя чувствую. Например: «У меня обильное потоотделение, потому что я поел(-а) острой еды, а не потому что заболел(-а)».

Составить свой список негативных подкреплений может быть сложно, потому что они часто воспринимаются как рабочие способы почувствовать себя лучше. Чтобы точно

определить, что держит вас в рамках бесконечного цикла ипохондрии, нужны храбрость и смирение, ведь вам придется признать свои прошлые действия контрпродуктивными.

По мере прочтения последующих глав вы выявите больше отрицательных подкреплений, чем было в начале. Пожалуйста, будьте терпеливы к себе и процессу выздоровления. Нужно время, чтобы понять, как тревога загнала вас в тупик беспокойства. Хорошая новость в том, что, научившись лучше распознавать отрицательные подкрепления, вы быстрее сможете начать применять навыки, способствующие выздоровлению и душевному спокойствию.

Опасность избегания

Избегание вызывающих беспокойство ситуаций – еще одна форма негативного подкрепления. Пытаясь перестать думать об опасной болезни, каждый раз вы стараетесь заставить других перестать о ней говорить, избегаете СМИ, напоминающих о ней, не хотите делать анализы, откладываете приемы у врачей или обходите медучреждения стороной. Так вы только укрепляете все тревожные мысли, которые довели вас до развития ипохондрии. Такое поведение гарантирует только то, что в следующий раз, когда вам придется столкнуться с одной из избегаемых ситуаций, будет еще страшнее. Это также укрепляет веру в то, что вы не можете справиться с тем, что вас беспокоит, потому что откладываете возможность взять верх над своими страхами. Когда дело касается тревожности, избегание всегда лишь усугубляет ситуацию. Оно не дает ни единого шанса увидеть, насколько сильными вы можете быть перед лицом тревожности.

Возможно, вам кажется, что перестать избегать вызывающих тревогу ситуаций – жестоко или глупо. Если да, то, вероятно, потому что вы чувствуете себя неспособными действовать под натиском страха и беспокойства, идущими сразу за неприятным триггером. Пожалуйста, постарайтесь поверить, что вы можете стать достаточно сильными, чтобы преодолеть свою ипохондрию.

Изучив доказанные стратегии из этой книги, вы сможете начать воспринимать ситуации и мысли, которых обычно избегаете, как возможности для роста и усиления контроля над тревожной реакцией тела на триггеры. Вам придется научиться воспринимать автоматический тревожный сигнал мозга как сигнал к применению изученных навыков.

Упражнение

Определяем, как тревога подталкивает вас к избеганию

Давайте уделим немного времени тому, чтобы выяснить, как тревога заставляет вас избегать мыслей и действий, которые в любой другой ситуации были бы для вас приятны. Запишите свои мысли в тетрадь или дневник. Эти заметки пригодятся в работе над преодолением ипохондрии.

Можете позаимствовать пункты из прошлого списка негативных последствий вашей тревожности. Постарайтесь перечислить дела, которым нетревожные люди не придают большого значения, но которые, по вашему мнению, обязательно выполнять, чтобы быть здоровыми. Выполнив все упражнения из этой книги, вы усомнитесь в том, что избегать перечисленные в списке занятия действительно мудрое решение. Вам захочется жить более свободной жизнью, где нет места ипохондрии. Вот несколько шаблонов поведения, связанных с избеганием.

- ✓ Я стараюсь не думать и не говорить о том, что напоминает мне о пугающей меня болезни.
- ✓ Я затыкаю уши, ухожу из комнаты или прерываю беседу, когда кто-то начинает говорить о тяжелом заболевании.
- ✓ Я стараюсь избегать похорон и походов в больницу.
- ✓ Я избегаю приемов у врача или откладываю их.
- ✓ Я избегаю новостей о сборе средств на борьбу с конкретной болезнью.
- ✓ Я не делаю медицинские анализы или откладываю их.
- ✓ Я сразу выключаю телевизор или другой источник информации, если вижу новости, связанные с болезнью, вызывающей у меня страх.
- ✓ Я бросаю читать книги, где персонажи могут умереть от опасной болезни.
- ✓ Я избегаю религиозных проповедей, где упоминается смерть или умирающие люди.
- ✓ Я избегаю оценки своего состояния здоровья (не проверяю давление, сердечный пульс, температуру, не осматриваю грудь).
- ✓ Я стараюсь не смотреть на свое тело в зеркале, потому что боюсь найти признаки какого-либо заболевания.
- ✓ Я избегаю любых занятий, вызывающих у меня беспокойство о здоровье (упражнения, секс или поднятие тяжестей).
- ✓ Я не ем определенные продукты, потому что боюсь, что они приведут меня к смерти от серьезной болезни (от рака,

болезни сердца и т. д.).

✓ Я избегаю тяжело больных людей.

✓ Я не ем пищу, которая может вызывать у меня симптомы, схожие с болезнью (кофеиносодержащие напитки, острые блюда и т. д.).

✓ Я избегаю некоторых видов деятельности из опасения подхватить опасную болезнь.

Вы только что сделали еще один важный шаг к своему выздоровлению, определив, как ипохондрия заставляет вас избегать ситуаций, которых люди без тревоги даже не замечают. Не расстраивайтесь, если в процессе выполнения упражнений из этой книги вы обнаружите новые пункты, которые можно добавить в список. Ваше мнение о том, чего нужно избегать, изменится по ходу уменьшения тревожности и выполнения упражнений экспозиционной терапии, которые вы найдете в третьей главе.

Страх неизвестности

Страх неизвестности – это непринятие ощущения того, что вы не знаете, что произойдет дальше. Скорее всего, уровень вашей нетерпимости к отсутствию определенности высок. Исследователи, занимающиеся тревожностью, выяснили, что люди, которые боятся неизвестности, больше всех склонны к появлению тревожных расстройств (Dugas, Gosselin и Ladouceur, 2001). Люди, которые беспокоятся о здоровье, предпочитают быть абсолютно уверенными, что никакая болезнь не поразит ни их самих, ни их близких.

Если у вас непереносимость неопределенности, то, вероятно, вас посещали подобные мысли: «Лучше я сразу узнаю, что у меня рак, чем буду мучиться неизвестностью в ожидании результатов анализов». Также вы можете подумать: «Я в порядке, пока знаю, с чем мне приходится иметь дело. Я просто не люблю неопределенность».

Может казаться, что вы неплохо справляетесь с кризисными ситуациями, даже если они медицинского характера, но вы просто опускаете руки при отсутствии уверенности в том, что у вас или у ваших родных не развивается в организме опасная болезнь. У меня были пациенты, которые приходили ко мне с противоречивыми на первый взгляд заявлениями вроде: «Я не вынесу, если окажется, что у меня рак, но пусть уже врач побыстрее позвонит мне и расскажет плохие

новости. У меня больше нет сил ждать! Я просто хочу получить плохие новости и покончить с этим!»

Если у вас тяжелая непереносимость неопределенности, вы, скорее всего, будете бояться проходить ежегодные медосмотры и сдавать анализы, потому что придется ждать результатов, которые, как убеждает вас ваша тревога, могут быть очень плохими. Помните, что единственная причина, из-за которой мысли о получении плохих новостей кажутся такими реалистичными, в том, что ваш мозг направляет в тело полноценный сигнал опасности, не видя различий между действительным и воображаемым сценарием будущего.

В результате проблемой может стать уже страх определенности: вы заранее сужаете фокус внимания и, вместо того чтобы учитывать все возможные исходы (получение хороших, двояких, плохих результатов анализов), концентрируетесь только на негативном варианте (получение плохих результатов).

Акцент внимания только на пугающих и ужасных перспективах программирует мозг на тяготение к подобной информации, и при мыслях о будущем у вас возникает стремление «лишний раз перестраховаться». Когда вы думаете только о негативных исходах, тело и мозг реагируют на это воображаемое будущее так, словно оно уже происходит, ведь они не различают реальную и воображаемую опасность.

Стоит только телу почувствовать тревогу, как разум принимает эту информацию за подтверждение того, что новости

будут плохими, хотя диагноз врача еще неизвестен. Вам начинает казаться, что есть все основания для беспокойства. Теперь вы понимаете, как легко попасть в ловушку тревоги, поиска подтверждения и последующего избегания?

Упражнение

Выявляем ваш страх неизвестности

Люди, страдающие от страха неопределенности в сочетании с ипохондрией, часто тяготеют к перечисленным ниже мыслям. Если какие-то из них похожи на ваши, зафиксируйте их в своих записях, чтобы учесть при работе с преодолением тревожности. Так как подобные мысли несут больше вреда, чем пользы, будет лучше заменить их на благоприятные, напоминающие вам, что неизвестность – естественная часть жизни. Чуть позже мы разберемся, как это сделать.

✓ Лучше сразу получить плохие новости, чем дальше ждать результатов анализов.

✓ Если процесс получения или сдачи анализов занимает больше времени, чем я думал(-а), результаты точно будут плохими.

✓ Я с ужасом жду результатов сданных анализов, рентгеновских снимков, расшифровки сканов.

✓ Гораздо проще справиться с плохими новостями, чем не знать, что значат мои симптомы или симптомы близкого мне человека.

✓ Ужасно несправедливо, что у нас нет никаких гарантий всегда быть здоровыми и прожить долгую жизнь.

✓ Как можно расслабиться, когда не знаешь, в каком состоянии твое здоровье или здоровье любимого человека?

✓ Я не люблю внезапные симптомы или изменения в моем теле. Было бы здорово, если бы ничего никогда не менялось.

Убеждения, способствующие тревожности

Способствующие беспокойству убеждения могут случайно дать отмашку мозгу поощрять все те малополезные действия, о которых я писала ранее, даже если врач прямо сказал вам перестать звонить ему, искать дополнительную информацию, осматривать себя или чего-то избегать. Эта проблема касается вас, если вы постоянно придумываете оправдания, чтобы поддаться отрицательному подкреплению (открываете медицинский сайт каждый раз, когда вас беспокоят мысли о болезни, даже зная, чем вызвано такое поведение и что разговоры с врачами бесполезны или могут вам навредить). Исследования показали, что у людей, которые чаще других ищут медицинскую информацию в интернете, самый высокий уровень нетерпимости к неопределенности (Fergus, 2015).

Так происходит потому, что человек убеждает себя, будто набирает больше очков в свою пользу, когда ищет дополнительную информацию, которая может привести его к окончательному вердикту. Многие мои пациенты начинают спорить и говорить, что так они дополнительно защищают себя и своих близких, ведь они внимательно следят за здоровьем. На самом деле они не прислушиваются к рекомендациям врача по необходимому числу визитов и обследований,

потому что тревожность заставляет их чрезмерно сфокусироваться на риске и опасности. Поэтому вся положительная информация (например, уверения врача, что нет повода для беспокойства) игнорируется. В итоге люди начинают заниматься самолечением, не имея никакой квалификации для этого, потому что они позволили своей тревожности взять верх над советами опытных специалистов. А ведь заниматься медициной без лицензии незаконно!

Еще одна причина, по которой люди оправдывают поведение, направленное на поиск уверенности, в том, что они думают: «На этот раз все действительно серьезно! Возможно, раньше мне просто везло, но сейчас удача закончилась, у меня проблемы». У них не получается осознать, что мозг и тело, которые каждый тревожный импульс воспринимают как новый и опасный, заставляют их поверить, будто каждый тревожный эпизод – это сигнал настоящей опасности или тяжелой болезни. Очень часто в начале терапии пациенты говорят мне: «В этот раз все иначе. Что, если теперь я правда болею раком?»

Не позволяйте этому чувству убедить себя, что удача иссякла и текущий напряженный эпизод тревожности – предвестник тяжелой болезни. Это просто один из симптомов ипохондрии, который встречается почти у всех людей с таким же расстройством, как у вас. Не забывайте, что тревожность будет пытаться убедить вас: «В этот раз все по-настоящему! Это совершенно новая и опасная ситуация, не похожая ни

на что, с чем мы раньше сталкивались!» Не обманывайтесь этим чувством тревожной срочности, приоритетности и новизны. Ниже вы найдете выборку типичных усиливающих тревожность убеждений, которые люди с ипохондрией часто принимают за неопровержимую правду.

Упражнение

Определяем усиливающие тревожность убеждения

Запишите деструктивные убеждения в дневник или тетрадь, чтобы мы могли работать с ними в рамках терапии. Ваша долгосрочная цель – заменить все вредные убеждения на гибкие и полезные, помогающие приспособиться к жизненной неопределенности.

Отметьте характерные для вас убеждения из списка ниже, чтобы потом поработать с ними. Перечислите и другие убеждения, активизирующие вашу ипохондрию или тревожность в целом.

У тех, кто беспокоится о здоровье, гораздо выше шансы предотвратить серьезную болезнь и меньше шансов умереть от нее.

Если я чувствую, что со мной или близким человеком что-то не так, то, скорее всего, так и есть.

Лучше лишний раз перестраховаться. Дополнительная проверка никому не повредит.

Вы просто не можете себе позволить принимать свое

или чье-то здоровье как должное.

Лучше всегда обсуждать симптомы со специалистом. Избыточной осторожности не бывает.

Неизвестно, когда на тебя обрушится катастрофа, поэтому лучше быть начеку.

Люди, которые не занимаются регулярными осмотрами, более подвержены болезням и скорой смерти.

Изучение симптомов опасных болезней повышает шансы избежать трагедии.

Кто-то же должен беспокоиться о моем/его/ее здоровье. Почему бы этим человеком не быть мне? Волноваться о здоровье близких – прямая обязанность хорошего родителя/ребенка/брата/сестры/супруга(-и).

Что не является ипохондрией

Возможно, врач или психотерапевт уже высказывали предположение, что причина вашего страха заболеть кроется в том, что вы подсознательно нуждаетесь в заботе или считаете, будто можете просить о помощи или утешении только тогда, когда больны. Такое явление называется *вторичной выгодой*, или бессознательным стремлением использовать конкретную линию поведения, чтобы привлечь к себе внимание либо добиться проявления любви от других людей. Считается, что оно возникает, когда вы не видите других способов удовлетворить свои эмоциональные потребности во взаимодействии с партнером, членами семьи или друзьями.

Раньше специалисты полагали, что многие люди, страдающие от тревожного расстройства, в особенности ипохондрики, которые слишком часто обращаются за медицинской помощью, становятся жертвами вторичной выгоды (Davidhizar, 1994). У меня для вас хорошие новости: исследования показали, что это не так, у тревожных расстройств совершенно другие причины. Например, то, как ваш мозг расставляет приоритеты при обработке информации, связанной со страхом, генетическая предрасположенность к тревожным расстройствам, процесс отрицательного подкрепления и нетерпимость к неопределенности. Как только вы поймете, как ра-

ботают мозг и тело, легко увидеть, как у тревожных людей может развиваться их расстройство.

Некоторые верят, что ипохондрики одержимы болезнями, потому что не хотят брать на себя ответственность за свою жизнь и справляться с трудностями. Суть этой идеи в том, что больной человек освобождается от необходимости работать, учиться или взаимодействовать с неприятными людьми. Это предположение тоже не нашло научного подтверждения.

Ипохондрики панически боятся заболеть и отчаянно хотят просто жить спокойной жизнью. Все болезни, которые угрожают ограничить возможность жить полноценно или ведут к смерти, вызывают у них страх. Вторичная выгода – буквально последнее, что у них на уме. Гарантированное здоровье привлекает их гораздо сильнее. Кроме того, такое объяснение вообще не учитывает принцип работы тела и мозга во время активации ложной тревоги.

Еще вы могли слышать о синдроме Мюнхгаузена. Это расстройство возникает, когда здоровый человек намеренно провоцирует развитие болезни или возникновение необходимости для операции, чтобы получить медицинский уход. Такие люди могут выпить яд, проглотить металлическую деталь или принять таблетки, которые вызовут серьезные побочные эффекты, только чтобы попасть в больницу. Здесь пациент не боится заболеть, а стремится к этому, потому что так он сможет получить заботу и внимание.

Ипохондрики же стремятся консультироваться со специалистами, чтобы развеять свои страхи. Они подвижны не надеждой на то, что им придется лечить тяжелое заболевание. На самом деле такие люди хотят услышать, что они в прекрасной форме и никакой угрозы здоровью нет.

Итак, вы определили, как именно тревожность вмешивается в вашу жизнь и какие убеждения усложняют процесс избавления от нее. Теперь вы готовы узнать, как излечиться от тревожного расстройства. В следующей главе мы разберем, как избавиться от способствующих тревожности стратегий поведения. Вы научите тело и разум справляться с тревожностью, не идя на поводу у паттернов поведения, усугубляющих ее.

Глава 3

Разбираемся с ипохондрией и страхом смерти



Глава 3

Вы когда-нибудь задумывались о том, как будете реагировать, если вам действительно скажут, что вы смертельно больны? Несколько лет назад мне выпала возможность поработать в онкоцентре. Многие пациенты на тот момент были неизлечимо больны, поэтому забота о них была направлена на то, чтобы продлить им жизнь.

Поразительно, но многие из них были твердо намерены жить и наслаждаться моментом, зная, что смерти им не избежать. За все время работы главой группы поддержки онкобольных чаще всего я слышала только одну жалобу от пациентов: они терпеть не могли, когда другие отказывались открыто признавать, что умирают. Пациентов раздражало, что их близкие постоянно удивляются их стремлению как можно чаще заниматься интересными и значимыми для них вещами, вместо того чтобы тревожиться о скорой смерти. Один мужчина сказал мне: «Я хочу постараться пожить как можно дольше и насладиться каждым днем, потому что пока я все еще жив!»

Члены одной группы в самом начале сказали мне, что в этот конкретный день они вообще не хотят говорить ни о чем, что связано с раком, больницей или смертью. Их главным желанием было съесть вкусный арбуз, который им в палату пронес брат одного из пациентов. Этим мы и занялись! День прошел весело, мы много смеялись и шутили.

Эти люди были полны жажды жизни, им нравилось подшучивать друг над другом и персоналом, они старались де-

лать все, чтобы наслаждаться сегодняшним днем. Они использовали любую возможность заняться обычными делами, которые больше не принимали как должное, например вместе поесть свежий спелый арбуз.

Жизнь смертельно больных людей сама по себе становится экспозиционной терапией: они полностью осознают смертность и практически подходят к тому, чтобы улучшить свою жизнь, ведь время ограничено.

Такой подход напрямую противоречит тому, что вам пытаются навязать тревожность. Она мешает заметить, что даже в самых тяжелых обстоятельствах у вас остаются ресурсы для адаптации, обучения и роста. Тревога заставляет забыть о том, что вы способны воспитать в себе храбрость и гибкость с помощью практик, которые учат справляться с трудностями. Тревожность нашептывает ядовитые слова, стараясь запутать. Она не позволяет осознать, что вы человек, а человек способен с ней совладать.

Чтобы преодолеть ипохондрию, нужно научиться обезвреживать систему из отрицательного подкрепления, страха неопределенности и вредных убеждений. Именно они в первую очередь ответственны за появление основной проблемы. Если вы похожи на большинство людей с этим расстройством, то, должно быть, надеетесь, будто найдете здесь методику, которая быстро поможет расслабиться, успокоить разум, обрести уверенность и навсегда избавиться от мыслей о пугающих болезнях, симптомах и преждевременных смер-

тях.

Казалось бы, логичная цель. Но на самом деле такой образ мысли только сбивает с верного пути, ведь так вы списываете со счетов неизбежную реальность и недостатки человеческого тела.

Лучше, если конечной целью терапии будет спокойное принятие разных физических симптомов, а иногда и угроз тяжелой болезни или смерти. Все это неотъемлемая часть жизни. Научиться принимать реальность, которую мы имеем, и спокойно, стойко и мудро реагировать на смертность человеческого тела – лучшее, что мы можем сделать. Для этого вам предстоит освоить несколько основных навыков, способных помочь взять тревожность под контроль и научиться успокаивать разум.

Самая удачная стратегия для преодоления ипохондрии включает в себя несколько ключевых компонентов с доказанной эффективностью. Они будут работать независимо от степени вашего расстройства.

Экспозиционная терапия и ее новый улучшенный подход – *осознанное торможение* – первые основные шаги к успешному самостоятельному лечению от ипохондрии. О других ключевых компонентах, необходимых для ускорения процесса выздоровления, я расскажу позднее.

Экспозиционная терапия

Тревожные расстройства успешно лечатся с помощью экспозиционной терапии еще с 1980-х годов (Parker и др., 2018). Она помогает научиться признавать страшные для вас мысли и ситуации. Вы продолжаете находиться в пугающем состоянии, пока тревожность сама не начнет утихать. Такой подход можно сравнить с сотней поездок на американских горках. Первые пять-десять раз вы будете в ужасе, но потом страх начнет потихоньку отступать, пока вы окончательно не привыкните, а во время последних тридцати поездок вам даже будет скучно.

Процесс свыкания с тем, что вас пугает, называется *габитуацией*, или просто привыканием. У всех людей и животных есть врожденная способность к габитуации. Она активируется, когда живое существо регулярно сталкивается с тем, что вызывает у него страх. Так происходит, потому что рецепторы, принимающие химические вещества, выбрасывающиеся во время реакции страха, насыщаются за несколько минут противостояния этому страху и потом закрываются, пока в них снова не появится место. Ваш разум может бояться бесконечного обострения цикла тревожности, но у тела и мозга есть свои пределы. Даже если вы боитесь усиления тревожности после прекращения осмотров, поиска внешне-го ободрения или консультаций с врачом, помните, что у нее

есть свой лимит – вы просто не сможете усугубить ее сильнее.

Чувство, что вы сходите с ума или теряете контроль, – симптом повышенной тревожности. Когда тело охватывает тревога, перед разумом становится сложная проблема – вам начинает ложно казаться, что тревога продолжит расти и в какой-то момент вы не сможете с ней справиться.

Экспозиционная терапия использует естественный процесс привыкания, применяя его вам на благо. Типичный вариант такой терапии изначально включал в себя практику по созданию «лестницы» из ситуаций и мыслей, от самых легкопереносимых до более тяжелых, и ее поэтапному прохождению через экспозиции, пока тревожность не уменьшится примерно вдвое.

Но недавние исследования показали, что у такого рода терапии тоже есть свои ограничения (Jacoby, 2016; Tolin, 2019). Иногда, придерживаясь этой «лестницы», легко предположить, что выполнение самой сложной практики экспозиции – это что-то особенное и не на каждый день. Люди могут удовлетвориться выполнением самой простой части, откладывая сложную до тех пор, пока не почувствуют, что готовы и достаточно замотивированы.

Такой подход проблематичен, ведь жизнь не преподносит поводы для тревоги в иерархическом порядке. Она не будет ждать, пока вы подготовитесь к трудностям. Обычно все случается с точностью до наоборот! Практика экспозиций в слу-

чайном порядке гораздо лучше имитирует процессы, происходящие в реальной жизни. Так она учит тому, что вы можете справиться даже с самыми психологически тяжелыми ситуациями вне зависимости от своего уровня готовности к ним. Вы гарантированно усваиваете, что способны овладеть своей тревогой, несмотря на всю ее пугающую мощь.

В этой главе я расскажу, как наука помогает достичь таких результатов.

Создаем новые нейронные связи

Ключ к пониманию того, как стимулировать лечение ипохондрии, можно найти в исследованиях процессов, происходящих в мозге во время любого рода обучения, в том числе восстановления от тревожного расстройства. Сканирование мозга показало, что, когда люди с тревожными расстройствами выздоравливают, у них выстраиваются новые нейронные связи для мыслей и поведения, не связанных с тревожностью. При этом все старые связи, отвечающие за отрицательное подкрепление и тактику избегания, остаются. То есть каждый раз, когда вы учитесь чему-то новому, ваш мозг все еще помнит, как запускать вредные мысли и реакции, подкрепляющие тревожность.

Это наблюдение объясняет, почему так легко вернуться к началу и почему в процессе выздоровления от ипохондрии может уходить так много времени на то, чтобы довести до автоматизма новые мысли и шаблоны поведения. Такой психологический феномен можно сравнить с ситуацией, когда вы годами ходили на работу по одной дороге, а теперь нужно привыкать ходить по другой. Если вы не предпринимаете сознательное усилие, то продолжаете случайно сворачивать на старую дорогу, пока у вас не сформируется привычка ходить по новой.

Вспомним, о чем мы говорили в прошлой главе. Мозг ста-

вит отрицательную и связанную со страхом информацию на первое место и в стрессовой ситуации применяет проверенную стратегию поведения, а не новую, требующую усилий. Это объясняет, почему, несмотря на стремление действовать иначе, вы все равно легко поддаетесь старым вредным мыслям и реакциям, когда испытываете тревожность. Вы находитесь под влиянием стресса, у вас не хватает практики, чтобы сделать что-то новое, более сложное.

Обратив на это внимание, специалисты по тревожным расстройствам пришли к выводу, что нужно придумать новый подход, где будет учитываться стремление мозга ставить на первое место негативную и связанную со страхом информацию. Такой подход назвали *осознанным торможением* (Jacoby, 2016; Craske и др., 2014).

Если вам хочется ускорить качество выздоровления, нужно научиться подавлять или тормозить старые мысли и паттерны поведения, ведущие к отрицательному подкреплению. Чтобы доказать себе, что вы способны уверенно преодолевать страх вне зависимости от уровня тревожности и числа симптомов, придется усердно потрудиться. В рамках программы по выздоровлению нужно будет моделировать ситуации из реальной жизни. Вместо того чтобы фокусироваться на «лестнице» экспозиций, вам предстоит уделить внимание тому, как вызывать и принимать провоцирующие тревогу ситуации, одновременно обучаясь справляться со случайной экспозицией к вызывающим тревогу триггерам. Вы удели-

те пристальное внимание возвращению чувства собственно-го превосходства над тревожным опытом и научитесь справ-ляться с неопределенностью и рисками. Вам понадобится си-мулировать случайный порядок поводов для тревоги, как в жизни, и научиться справляться со всеми симптомами тре-вожности вне зависимости от внутренних ощущений. Нако-нец, вы сосредоточитесь на распознании убеждений и мыс-лей, мешающих вам посмотреть страху в глаза, и станете си-стематически подвергать их сомнению. Вместо того чтобы надеяться на то, что вы больше никогда не будете нервни-чать, вы обретете уверенность в том, что *способны справиться со своей тревожностью*.

Не существует техники по предотвращению тревожности. Лучшая стратегия в таких случаях – успокоиться и быть уве-ренными в том, что вы сможете справиться с неизбежными приступами беспокойства. Возникает парадокс: как только вы воспитаете в себе уверенность и перестанете заниматься негативным подкреплением, уровень тревожности в целом станет гораздо ниже. Но тенденция к беспокойству о здоро-вье, скорее всего, все равно продолжит проявляться, когда вы находитесь под давлением, больны или просто устали.

Если вы тяжело или неизлечимо больны, неприятных мо-ментов не избежать, поэтому вы сами захотите научиться справляться со всеми испытаниями без лишней тревоги и беспокойства. Если вы уделите достаточно времени освое-нию навыков из этой книги, то сумеете грамотно распоря-

жаться своей жизнью, что бы ни случилось.

Что нужно для эффективной экспозиционной практики

Чтобы добиться полного выздоровления с помощью этой практики, нужно соблюдать ряд определенных правил. Согласно результатам исследований в области экспозиционной терапии и осознанного торможения, чтобы практика была результативной, нужно обратить внимание на следующие вещи.

✓ Экспозиционная практика направлена на то, чтобы заставить вас *испытывать* беспокойство и тревожность относительно болезни. Если практика не вызывает таких ощущений, это не экспозиционная терапия. Важно, чтобы мозг и тело почувствовали страх, пробуждающий в них ипохондрию. Так вы научитесь по-новому справляться с подобными ощущениями и мыслями. Испытывать тревожность важно еще и потому, что так вы начинаете привыкать к ней и учитесь доверять себе, понимая, что можете справиться с любыми мыслями и ощущениями вне зависимости от их тяжести. Вы поймете, что, даже если не будете предпринимать никаких действий, дискомфорт все равно уменьшится, ведь тело и мозг не могут поддерживать одинаковый уровень страха или увеличивать его после того, как рецепторы наполнились химическими веществами, ответственными за эту эмоцию. Так вы будете учиться *переносить состояние тревоги*, а не пытаться

от нее избавиться.

✓ Жизнь непредсказуема, поэтому в экспозиционной практике должно оставаться место для неожиданностей. Вам нужно научить тело и мозг справляться с беспорядочным потоком случайных мыслей и ощущений, вызванных ипохондрией. Тревожность позволяет думать, что вы не способны справиться с неожиданностями. Качественная терапия учит вас: «Нет, все в ваших руках!»

✓ Вам нужно практиковаться в принятии риска и неопределенности, так как это неотъемлемая часть жизни и естественная часть вашего беспокойства о здоровье. Так вы будете практиковать привыкание к перспективе тяжело заболеть или необходимости принять то, что ваш близкий человек тяжело болен. Вы смиритесь с угрозой смерти и/или примете факт возможного наличия у вас тяжелого или хронического заболевания. Вам придется заниматься практикой принятия, пока не сформируется уровень терпимости к вопросам болезней и смерти, характерный для всех нетревожных людей.

✓ Вам придется подвергать экспозиционной практике все ощущения, мысли и ситуации, сопутствующие расстройству, и комбинировать их, чтобы терапия работала успешно. Будьте готовы приложить много усилий, чтобы обезвредить все возможные триггеры, вызывающие у вас ипохондрию. Ваша цель – сделать ментальную «прививку» от могущества триггеров, провоцирующих тревожность.

✓ Вам нужно будет определить, как расстройство созда-

ет контрпродуктивные ожидания и убеждения относительно вашей способности справляться со своей тревогой, и использовать экспозиционную терапию, чтобы доказать себе, что все они на самом деле саботируют вас и вы больше это терпеть не намерены.

✓ Вам придется переключиться на смелое и рискованное мышление, как только вы решите, что старое, ориентированное на безопасность и комфорт, мешает жить полной, настоящей жизнью без сожалений.

✓ Практиковаться нужно как можно чаще, а лучше ежедневно. Когда вы начнете работать с конкретным случаем из своего списка, вы должны сделать все, чтобы любой старый паттерн поведения (избегание, поиск ободрения, использование любого другого метода для быстрого подавления тревоги) был вычеркнут из списка возможных вариантов решения проблемы.

✓ Заниматься экспозиционной терапией нужно до тех пор, пока практики не станут казаться совсем легкими и едва ли вызывающими тревогу. Для некоторых практик это будет означать не поддаваться желанию проверить или искать подтверждения. Для других это будет означать что-то делать, например записаться на прием к врачу или придерживаться плана. Другие виды экспозиций могут потребовать выделения времени для повторения пугающих вас слов или воображения страшных сценариев. Делать это придется ровно до тех пор, пока они не перестанут вызывать тревогу. Будут дни,

когда экспозиционная практика будет занимать у вас немного времени, и дни, когда на успешное выполнение экспозиции будет уходить по несколько часов.

Примечание. Если в рамках экспозиции вы смотрите фильмы или передачи, вызывающие беспокойство о болезни, то можете сэкономить время, просто просматривая сцены, пугающие вас сильнее всего, а не включать весь фильм или эфир снова и снова. Кроме того, на *YouTube* часто можно найти отдельные клипы знаменитых сцен из фильмов, поэтому вы можете попробовать отыскать подходящие отрывки там.

Ваша экспозиционная практика: бросаем вызов образу мыслей и контрпродуктивным убеждениям

Пожалуйста, не совершайте ошибку, применяя пассивный подход к экспозиционной терапии. Если вы воспринимаете задание подвергнуть себя пугающим ситуациям и мыслям как нечто, что нужно выдержать, чтобы сократить уровень тревожности и освободить себя от беспокойства, то вы что-то поняли не так. Подход «просто пройди через это» подавляет эффект экспозиционной терапии. Вы цепляетесь за надежду на жизнь без тревожности. Выбор такой тактики может привести к разочарованию. Ведь, несмотря на выполнение всех экспозиционных практик из списка, вы по-прежнему будете чувствовать тревожность или страх при столкновении с новыми триггерами. Так происходит потому, что вы изначально с осторожностью подошли к практике, вместо того чтобы просто в нее погрузиться.

Здесь важно будоражащее чувство открытия того, что вы на самом деле способны справиться с любым приступом тревожности и вам больше не надо бояться этого состояния. Разве это не замечательно – избавиться от страха почувствовать тревогу? Полноценное выздоровление – это не отсутствие тревожности. Это отсутствие страха испытывать тре-

возможность, потому что вы осознаете, что она – лишь ложный сигнал. Полноценное выздоровление – это принятие человеческого фактора и того, что тревога – это неотъемлемая часть полноценной и насыщенной жизни.

Каждый человек в тот или иной момент своей жизни испытывал тревогу. Те, кто принимает ее и учится спокойно справляться с этим состоянием, обладают преимуществом в плане психического здоровья. Экспозиционная терапия – один из лучших способов развить способность справляться с опытом тревоги и принимать его.

Чувствительность к тревожности

Ключевая разница между тревожными людьми и всеми остальными состоит в том, что у первых часто наблюдается повышенный уровень *чувствительности к тревожности*, или боязнь испытывать страх (Riess и др., 1986). Если для вас это характерно, вы можете подумать, что чувство тревоги опасно для психики. Вы можете стремиться исключить из своей жизни ситуации, провоцирующие появление этого чувства. Можете реагировать на тревожность так, будто это настоящая катастрофа, а не просто воспринимать ее как признак того, что что-то активировало вашу сигнальную систему.

Люди с низким уровнем чувствительности к тревожности не боятся ее испытывать. Они считают, что ощущение тревоги говорит о том, что они столкнулись с чем-то трудным или захватывающим. Так, например, тревожность перед презентацией или докладом помогает держать вас в тонусе и поддерживает готовность выложиться на полную.

Чтобы убедиться, что экспозиционная терапия – это не череда мучений, которые нужно выдержать, а приключение по обнаружению вашего внутреннего искателя острых ощущений, уделите внимание следующему упражнению.

Упражнение

Бросаем вызов вашей чувствительности к тревоге с помощью экспозиционной практики

Для начала предпримите следующие шаги, чтобы бросить вызов убеждению в том, будто вы не способны справляться с тревогой.

Запишите любые негативные мысли, связанные с практикой, которые у вас появляются. Может быть, возникают ощущения, что во время или после практики с вами произойдет что-то плохое?

По окончании практики запишите наблюдения о том, как вы справились с экспозицией, насколько у вас получается работать с физическими симптомами тревожности и преодолевать стремление либо избежать практики, либо сократить ее. Если вы будете любознательны и обратите внимание на то, что у вас вышло хорошо, то получите преимущество в формировании психологической резилентности, или, попростому, стойкости (Babic и др., 2020). Не забудьте записать, какие ваши действия способствовали успеху практики.

Ниже вы найдете примеры мыслей, которые могут возникать до и после выполнения экспозиционной практики.

Экспозиция	Негативный прогноз	Мои открытия
<p>Ни с кем не обсуждать мои симптомы.</p>	<p>У меня начнется паническая атака, я не смогу заснуть. Вся работа будет валиться у меня из рук, потому что я буду слишком занят(-а) своей тревогой. Все закончится тем, что я начну плакать и весь оставшийся день буду чувствовать себя несчастной развалиной.</p>	<p>Сначала я очень сильно нервничал(-а), но спустя пару часов мне удалось сосредоточиться, чтобы заняться физическими упражнениями, а потом поработать. У меня не было панической атаки, я просто боялся(-ась), что она начнется. Еще через несколько часов я заснул(-а) и на следующий день уже смог(-ла) нормально функционировать, не поддаваясь желанию обсуждать симптомы со знакомыми или писать врачу.</p>
<p>Не искать информацию о раке кожи.</p>	<p>Не думаю, что у меня получится совсем не заглядывать на мой любимый медицинский сайт. Я не смогу насладиться прогулкой с друзьями, предварительно не ознакомившись с интересующей меня информацией.</p>	<p>Я нервничал(-а) и беспокоился(-ась), но смог(-ла) насладиться разговором с друзьями и даже несколько раз засмеялся(-ась). Впервые за много лет у меня получилось не заходить на медицинские сайты с телефона. С каждым часом я чувствовал(-а) себя все лучше. Так я выяснил(-а), что могу обойтись без постоянного чтения медицинских статей.</p>

Экспозиционная практика: как преодолеть тягу к избеганию

Сейчас мы разберемся, как справляться с ситуациями, мыслями и чувствами, связанными с тактикой избегания. А в следующих главах займемся экспозиционными практиками, направленными на преодоление страха неопределенности и тяги к внешнему ободрению.

За дополнительными идеями о том, что сделать в рамках этой практики, вы можете обратиться к списку отрицательных подкреплений, мыслей и шаблонов поведения, связанных с избеганием. Хорошим материалом для экспозиционной практики станут любые мысли, чувства и виды деятельности, вызывающие у вас тревожность (по ходу продвижения вы можете добавлять в списки новые пункты; многие со временем обнаруживают, что все это время занимались чем-то вредным и даже не замечали этого).

Чтобы понять, что еще можно добавить в свой экспозиционный список, проще всего ответить на следующие вопросы:

- ✓ Каких мыслей, чувств и ситуаций вам приходится избегать из-за тревожности?
- ✓ С какими словами, образами и мыслями о болезни вы не хотите сталкиваться?
- ✓ Каких сериалов, фильмов или роликов с *YouTube* вы избегаете, потому что они вызывают у вас тревогу о здоровье?

✓ Занимаетесь ли вы откладыванием или избеганием медицинских осмотров, анализов или процедур?

✓ Боитесь ли вы смотреть на какие-либо части своего тела или трогать их, потому что вам не хочется обнаружить, что с ними что-то не так, или потому что они напоминают вам о болезни и смерти?

✓ Часто ли вы откладываете получение или изучение результатов ваших анализов?

✓ Если ваше беспокойство связано со здоровьем близкого человека, возникают ли у вас перечисленные выше реакции касательно здоровья этого человека?

Как планировать экспозиционную практику

Когда список будет готов, вы сможете начать планировать свой вариант экспозиционной практики. Для ее правильного построения проще всего выбрать то, что вызывает у вас тревогу, что служит противоположностью избегания. То есть вам нужно составить список того, что вы *будете делать*, включив туда мысли, чувства и ситуации, которые вызывают страх.

Это может быть ситуация, когда вы избегаете физических упражнений из-за повышенного потоотделения и сбита дыхания, потому что боитесь сердечного приступа, инсульта или получения травм. Если вас пугают определенные слова, напоминающие о болезнях и смерти, запишите их все и зачитайте вслух. Если вы избегаете просмотра сериалов, где упоминаются тяжелые болезни, рак, больницы или инвалидность, вам придется посмотреть их. Если вы боитесь читать некрологи, нужно найти их и прочесть. Если вы избегаете или откладываете прохождение медосмотров и сдачу анализов, нужно назначить несколько приемов у врачей и начать читать результаты тестов. Если вы боитесь смотреть на определенные области своего тела или трогать их, уделите больше внимания телу и изменениям, которые в нем происходят.

Упражнение

Готовимся к экспозиционной практике против избегания

Составьте пронумерованный список идей того, как вы можете побороть избегание.

Он должен выглядеть примерно так:

✓ Записаться на ежегодный осмотр и колоноскопию, не откладывая до последнего.

✓ Прочитать вслух следующие слова: рак, смерть, мертвый, могила, химиотерапия, больница, неизлечимый.

✓ Посмотреть документальный фильм про какую-нибудь болезнь и сериал, действие которого происходит в больнице.

✓ Посмотреть фильм, где персонаж умирает от рака.

✓ Осмотреть грудь на предмет подозрительных симптомов.

✓ Заниматься на беговой дорожке, пока я не вспотею и не почувствую жар с головокружением, то есть пока не замечу признаков того, что с моим телом что-то не так.

✓ Прочитать несколько некрологов.

✓ Погулять по кладбищу и почитать эпитафии на свежих надгробных камнях.

✓ Посмотреть на *YouTube* видео с больными раком людьми.

✓ Пройтись по вестибюлю онкологического диспансера,

посидеть там минут десять.

✓ Прочитать несколько медицинских статей о неизлечимом раке.

Заметьте, что я не попросила вас пронумеровать список экспозиций в порядке возрастающей сложности. Раньше экспозиционная терапия так и проходила, но потом ученые осознали, что использование техники осознанного торможения может улучшить эту практику.

Вместо устаревшего подхода мы с вами выбираем систему, по которой вы каждый день в случайном порядке определяете, какой практикой заняться сегодня вне зависимости от ее сложности. Вот несколько вариантов систем случайного выбора, которые можно использовать, чтобы добавить в свою практику элемент неожиданности.

✓ Сначала пройдитесь по пунктам под четными номерами, потом под нечетными.

✓ Запишите каждую экспозицию на отдельном маленьком листочке. Положите их в миску, а потом смешайте. Каждый день доставайте из нее несколько предложений для экспозиции. Не забывайте в конце дня возвращать вытянутые листочки обратно.

✓ Пусть кто-то другой называет номер пункта, который вы должны использовать.

✓ Вы можете использовать три разных цвета: первым выделите пункты 1, 3, 6, вторым – 2, 4, 8, третьим – 5, 7, 9. Че-

редуйте цвета каждые три дня.

Рекомендую каждый день выполнять несколько таких практик, используя для выбора любой из вышеперечисленных методов. Перед выполнением каждого задания записывайте все свои тревожные мысли относительно предстоящей экспозиции, а по завершении письменно выражайте оценку этому опыту: как вы себя чувствовали во время практики, что помогло вам с ней справиться.

Практики нужно выполнять до тех пор, пока не получится снизить уровень тревожности наполовину и осознать, что вы способны справиться с тем, что вас пугает, не занимаясь избеганием и поиском ободрения. Каждой экспозиции нужно уделять достаточно времени и повторять ее, пока она не перестанет вас тревожить. Нужно, чтобы она стала для вас легкой, скучной или даже смехотворной. Например, вам может потребоваться десять раз повторить историю о том, как вы тяжело заболеваете и умираете, пока она не перестанет вас пугать. Или придется повторить пугающее вас слово (например, «рак») двести раз подряд, прежде чем оно перестанет вызывать у вас страх. Может, придется на протяжении полчаса раз за разом перечитывать одну и ту же статью об умирающем человеке, пока она не перестанет вас пугать. Скорее всего, лучше несколько дней или недель обойтись без навязчивой потребности в ободрении, пока она не станет менее навязчивой.

Когда речь заходит об избегании, самым очевидным вариантом практики будет встретиться лицом к лицу с пугающими вас мыслями, чувствами и ситуациями. Не стоит сдавать дополнительные анализы, обращаться к врачу с вопросами, искать информацию или спрашивать чье-то мнение. В такой экспозиции нужно пребывать до тех пор, пока ситуация не перестанет вас пугать хотя бы наполовину или пока вы не поймете, что она и вовсе больше не вызывает тревогу. Например, если вас пугают медучреждения, отправьтесь в вестибюль ближайшей к вам больницы и сидите там, пока тревожность не снизится как минимум вдвое или пока нахождение там вообще не перестанет вызывать у вас ярких чувств.

Для успешного прохождения экспозиционной практики нужно придерживаться следующих правил:

- ✓ выполняйте практики ежедневно и как можно чаще;
- ✓ старайтесь избегать искушения прервать практику, поддавшись подобным мыслям: *«Это просто практика, это не по-настоящему»*;
- ✓ во время любого этапа экспозиционной практики старайтесь избегать поиска ободрения или проверок симптомов;
- ✓ попросите людей, к которым вы обычно обращаетесь за ободрением, напоминать, что вам больше не нужны дополнительные подтверждения тому, что с вами все в порядке. Вы можете попросить их говорить что-нибудь вроде: *«Ка-*

жется, ты опять тревожишься о болезнях и смерти. Если я постоянно буду тебя успокаивать, тебе не станет лучше. Какая экспозиционная практика сейчас была бы кстати?»»

Ваша цель – ежедневно экспериментировать, чтобы понять, что происходит, когда вы смотрите в лицо своим страхам, а потом сравнивать полученный опыт с прошлыми тревожными представлениями о том, что должно было случиться.

Другая цель таких практик – приглушить стремление к избеганию экспозиции. Так вы учитесь тому, что вы сильнее, чем думаете, и осознаете, что способны вынести тревожный эпизод.

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.