

A cartoon illustration of a white stick figure man climbing a rope. He is wearing a backpack and has a determined expression. Above him, a ginger and white cat is perched on a wooden beam, looking down. The background is a dark, rocky landscape with a blue sky and clouds.

Александр Мусихин

БОЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ

**Как психолог
работает
со страхами**

Александр Мусихин

**Бояться разрешается. Как
психолог работает со страхами**

«Издательские решения»

Мусихин А.

Бояться разрешается. Как психолог работает со страхами /
А. Мусихин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-938679-3

Эта книга — инструкция для тех, кто страдает от фобий, панических атак и других тревожных состояний. Врач и психолог Александр Мусихин рассказывает о психологических причинах появления страхов и методах работы с ними. Книга содержит истории реальных людей, которые уже вылечились, и описание того, как помогает психолог. Будет полезна и для специалистов, и для тех, кто хочет справиться со своими страхами. Этот том продолжает серию «Зачем нужны эмоции и что с ними делать?»

ISBN 978-5-44-938679-3

© Мусихин А.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Введение	8
Часто задаваемые вопросы	8
К кому обращаться и как лечиться	11
Лекарства или психотерапия – как выбрать	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Бояться разрешается Как психолог работает со страхами

Александр Мусихин

Редактор Светлана Субботина

Художник Александра Токарева

© Александр Мусихин, 2018

ISBN 978-5-4493-8679-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Зачем читать эту книгу? Она – своеобразная инструкция для тех, кто страдает от тревоги, страхов, фобий и панических атак. За 15 лет работы более 400 человек вылечились у меня от различных страхов, и я решил обобщить свой опыт. Здесь я рассказываю, что помогает, а что нет, как обращаться со своими страхами, как они устроены и зачем нужны.

Кроме того, в конце книги есть глава для родственников. В ней я пишу, как близкие могут помочь тем, кто страдает приступами паники: какой линии поведения придерживаться, что делать, а от чего воздержаться, что говорить и о чём промолчать.

Также книга может быть полезной для психологов, которые работают с такими состояниями, для студентов, интересующихся психологией страха и консультированием, и для всех желающих лучше узнать себя.

В Интернете описаны популярные способы борьбы со страхами, однако опыт показывает, что далеко не все они работают. Некоторые методы помогают лишь временно, потому что загоняют страх в глубины психики вместо того, чтобы разрешить внутренний конфликт, провоцирующий его появление. К сожалению, это похоже на заматывание мусора под ковёр в надежде, что его никто не заметит.

Многие подобные методы построены на идеологии борьбы со страхами, на преодолении, воспитании «силы воли»¹. Такой взгляд отрицает достижения современной психологии и не является научным. Он не учитывает, что страх – это древнейшая эмоция, играющая важную роль в психике и неподвластная сознательным приказам. Бороться со своими страхами – бессмысленная затея. Задача психолога – научить человека не воевать со страхом, а понимать, зачем он нужен, использовать его по назначению, уметь переносить страх, не бояться его. Сделать страх союзником, а не врагом. Опирайтесь на него для того, чтобы улучшить качество жизни и вовремя реагировать на опасности. Быть его хозяином, а не заложником.

В основе любого иррационального страха (фобия, паническая атака или ОКР²) лежит внутренний психический конфликт, который обычно не осознаётся человеком. Задача психолога – помочь найти и разрешить этот бессознательный конфликт. Тогда страх перестаёт быть таким изматывающим и становится переносимым.

Одна из задач этой книги – отделить психологию от псевдопсихологии, показать, что кроме борьбы есть и другие способы обращаться с собой и со своими эмоциями. Я решил написать эту книгу для того, чтобы простой человек мог отличить работающие способы лечения от «заматывания мусора под ковёр». Психотерапия, несмотря на всю её пользу и успехи последних лет, до сих пор не является обычным делом для большей части населения. Неспециалистам пока ещё малопонятно, что же именно делает психотерапевт, поэтому существует огромное количество мифов и заблуждений о нашей работе. В этом же кроется и основной секрет, почему обратиться к психотерапевту бывает так трудно: когда человек слабо представляет себе, что делает специалист, довериться ему непросто. Надеюсь, что после прочтения этой книги читатель станет лучше понимать нашу работу и эффективные способы психотерапевтического лечения страхов, фобий и панических атак будут более популярны.

В этой книге я рассказываю, как именно психотерапевт помогает в лечении панических атак и фобий, что конкретно он делает, чтобы научить клиента справляться с его страхами. В тексте вы найдёте много реальных примеров такой работы.

Эта книга о страхах любого вида. Она и про панические атаки, и про фобии, и про иррациональную тревогу, и про страхи, связанные с навязчивостями. Если перечислять все

¹ Миф о том, что от эмоций можно избавиться с помощью силы воли, – это распространенная иллюзия нашего общества.

² Обсессивно-компульсивное расстройство.

диагнозы и болезненные состояния (фобии, панические атаки, генерализованное тревожное расстройство, страхи, связанные с ОКР, и т. д.), предложения получатся слишком длинными и перегруженными знаками препинания. Поэтому иногда я просто пишу «при страхах» или «при панических атаках». Но методы диагностики и лечения, изложенные в этой книге, подходят для любых форм иррациональных страхов и тревоги.

Введение

Часто задаваемые вопросы

Психотерапия – это долго?

Существуют разные школы и способы психотерапии, в которых и длительность, и методы работы могут сильно различаться. Поэтому я буду говорить только о своём подходе. К настоящему моменту за 15 лет работы более 400 человек вылечились у меня от различных страхов, фобий и панических атак. Это заняло у них от двух до пятнадцати встреч (в среднем около восьми-десяти).

В книге я привожу множество примеров, показывающих, как действует психотерапевт и почему это работает.

Психотерапия – это дорого?

Существует мнение, что психотерапия дороже, чем лекарственное лечение. Но если обратиться к реальным цифрам, то выясняется, что психотерапия, как правило, в разы дешевле. Почему так?

Во-первых, лекарственное лечение – это длительный процесс: несколько месяцев, а то и лет приёма антидепрессантов и транквилизаторов.

Во-вторых, высока вероятность, что после окончания приёма лекарств симптомы снова появятся. Это значит, что курс придётся повторить, потратив ещё столько же. Само собой, что лучше и дешевле вылечиться за один раз, чем один-два раза в год проходить такой курс лечения.

Главная причина мифа о дороговизне психотерапии, пожалуй, в недоверии психологам. Когда человек покупает таблетку, он держит в руках что-то осязаемое. И если его спросить, за что он заплатил, он легко сможет ответить. Когда человек пришёл на психотерапию, он не получает ничего вещественного, такого, что можно было бы подержать в руках. Как правило, люди, которые ко мне обращаются, изначально не знают, как работает терапия, чем мы будем заниматься и почему это поможет. Поэтому отношение к психотерапии не очень доверительное, порой даже хуже, чем ко всем остальным направлениям медицины. Человек не всегда понимает, за что он платит, пока не попадёт к психологу и не почувствует его работу на себе. С другой стороны, тот, кто уже успешно прошёл курс психотерапии, может с уверенностью сказать, за что он заплатил:

- за спокойствие и умение справляться с тревогой;
- за улучшение отношений с близкими;
- за уверенность в себе и завтрашнем дне;
- за выход из депрессии;
- за яркую и насыщенную жизнь;
- за ощущение, что он управляет своей жизнью и направляет её туда, куда ему хочется;
- за снятие запретов и ограничений;
- за прекращение приступов паники.

Когда у человека есть такое понимание уже до психотерапии, он намного больше доверяет специалистам. Это ускоряет его путь к здоровью. Для того я и пишу эту книгу, чтобы, прочитав её, люди стали лучше ориентироваться в том, чем же мы занимаемся. Чтобы слова «психологическое консультирование» и «психотерапия» обрели практический смысл. Чтобы люди имели представление о нашей работе.

И тут мы переходим к следующему волнующему всех вопросу.

Как выбрать психотерапевта или психолога, который мне поможет?

Единого для всех рецепта тут нет. Но существуют общие рекомендации, следуя которым действительно можно выбрать грамотного специалиста, который подойдёт именно вам.

1. У психолога должен быть диплом психолога, а у психотерапевта – диплом врача и сертификат психотерапевта. Если таких документов нет, он специалистом не является.

Странно, но за всю мою 15-летнюю практику только четыре человека поинтересовались у меня, имею ли я вообще какой-нибудь диплом. К сожалению, люди не спрашивают об этом, а зря – это очень важный момент. Нельзя считать психологом или врачом любого желающего.

Квалифицированные специалисты обязательно покажут вам свои дипломы и сертификаты, если вы попросите. У компетентного психолога обычно целая стопка таких бумаг, ему даже будет приятно их вам продемонстрировать.

2. Посмотрите отзывы в Интернете. У опытного специалиста они точно будут. Вполне вероятно, что вам попадутся и негативные отзывы. Если их до 10% от общего количества, это нормальная статистика. Но если отзывов нет вообще или отрицательных очень много, то стоит остережться.

3. У психологов, как и у врачей, есть специализации. С одними проблемами мы справляться обучены, с другими – нет. Не так уж много специалистов, которые успешно работали бы «с любыми вопросами». Есть детские психологи, есть семейные, и есть те, кто специализируется на страхах и панических атаках. Не постесняйтесь спросить, знаком ли психолог с вашей темой, были ли у него такие клиенты, вылечились ли они.

4. Не обязательно искать психолога именно в вашем населённом пункте. Существует формат работы на расстоянии с помощью видеозвонков (Skype, Viber, WhatsApp и другие). Вопреки распространённому заблуждению, такой способ психологической работы вполне эффективен, он ничуть не хуже личной встречи. Если вы не уверены в местных специалистах, но знаете хорошего психолога в другом городе, свяжитесь с ним. Лучше найти опытного профессионала за пять тысяч километров от вас и решить проблему сегодня, чем потратить ещё несколько месяцев на поиски.

Жители маленьких городов и деревень, где грамотных специалистов мало, с помощью видеосвязи легко решают свои проблемы. Для столичных жителей такой формат может быть выгоден, так как в провинции услуги психолога обычно в разы дешевле при том же качестве.

5. Прислушайтесь к своим ощущениям после первой встречи. Насколько уважительно с вами разговаривали? Возникло ли у вас ощущение, что вам тут помогут? Вряд ли панические атаки можно вылечить за один приём (например, у меня ни разу не получилось), но, по крайней мере, уже после первой встречи многое становится понятным и должен появиться хотя бы приблизительный план лечения.

6. После каждой встречи записывайте, что полезного для вас было сегодня. Это поможет запоминать важное и замечать свои успехи. Если вы несколько раз пришли на приём, выполняли рекомендации, но успехов, даже временных, нет, то лучше поменять специалиста.

Можно ли вылечиться без лекарств?

Далеко не всем при панических атаках и фобиях нужны лекарства. Мои клиенты обычно справляются без них. Если вы обратились к психологу или психотерапевту, часто достаточно самой психотерапии. Особенно когда вас научат самостоятельно снимать приступы паники.

Если же лекарства всё-таки потребуются, то, как правило, они нужны только в период обострения симптомов. Это временная мера.

Все решения по поводу приёма лекарств и их отмены необходимо принимать вместе с врачом.

Подробнее об этом смотрите в соответствующей главе.

Можно ли умереть от панических атак?

От панических атак не умирают. Во время приступа могут возникать пугающие симптомы, например, ощущение, что сердце «останавливается» или вы «задыхаетесь». На самом деле ничего подобного не происходит: даже на пике паники сердце продолжает работать и дыхание не нарушается. Любой человек, находящийся рядом, подтвердит это. Даже если человеку кажется, что он задыхается, в реальности во время панического приступа люди дышат так часто, что кислорода в крови становится больше обычного. Именно его избыток, а не дефицит вызывает головокружение. Серьёзной опасности для здоровья это не представляет.

Можно ли сойти с ума от страха?

От панических атак, фобий или тревоги, даже очень сильной, вы не сойдёте с ума и тем более не заболите шизофренией. Это совсем разные вещи.

Что мне делать во время приступа панической атаки?

Психотерапия нужна, чтобы убрать причину приступов. Но иногда нужна другая форма работы – экстренная помощь во время паники. Это те упражнения, которые я описываю в книге. Кстати, обучает им тоже психолог или психотерапевт. Также можно попросить кого-то из близких побыть рядом. Для них в книге есть отдельная глава.

Приёмы, которые я здесь описываю, – это экстренная мера. Используйте их для того, чтобы снять приступы паники. Они способны помочь в этом. Возможно, с их помощью вам даже удастся сэкономить время (и, соответственно, деньги) на приёме у психотерапевта. Но эти упражнения не решат тот внутренний конфликт, который вызывает панику. Их недостаточно, чтобы до конца избавиться от панических атак.

Чтобы полностью излечиться, пройдите курс психотерапии у психолога или психотерапевта, который умеет работать со страхами, фобиями и паническими атаками. Вместе с психологом найдите причину появления страхов, чтобы устранить её и больше не страдать.

К кому обращаться и как лечиться

Качество и результат лечения панических атак, фобий и тревожных состояний во многом зависят от того, к какому специалисту обратится человек. К сожалению, именно с этим часто возникает проблема. Психиатр, психотерапевт или психолог – как не запутаться в терминах? Этот раздел книги поможет вам выбрать правильного специалиста.

Самое главное, что нужно понимать, лечением ОКР, фобий и панических атак занимаются только психотерапевт и психолог! Все остальные мероприятия носят вспомогательный характер. Лекарства могут временно снять приступы паники или облегчить их. Они *корректируют*, но не *вылечивают*³, потому что причина этих состояний кроется в бессознательном. Медикаментозная терапия не воздействует на причину тревоги. Ведь дело не в том, что у пациента в организме недостаток антидепрессантов. Лекарства – это симптоматическое лечение.

Главная трудность заключается в том, что прежде чем человек добирается до психотерапевта, он несколько месяцев, а то и лет может безуспешно лечиться у разных непрофильных врачей. Давайте рассмотрим по порядку, какие специалисты занимаются страхами и фобиями.

Часто бывает, что люди с паническими атаками попадают к **кардиологу**. Это дремучее заблуждение вызвано тем, что симптомами панических атак могут быть тахикардия, дискомфорт и боли в области сердца. Болит сердце – иди к кардиологу, верно? Нет, неверно, как раз с сердцем при панических атаках всё в порядке. Сколько бы мы его ни обследовали, никаких проблем не найдем. Сколько бы сердечных препаратов не принимали, толку не будет. Проблема в том, что наша нервная система периодически подает сердцу неверные сигналы, то есть неадекватно регулирует его деятельность⁴. Настоящая проблема кроется в работе нервной системы, а точнее – психики.

Кардиологи панические атаки не лечат. Основная задача кардиолога или участкового терапевта, к которому пришёл пациент с фобией или паническими атаками, – поставить диагноз и направить его к психотерапевту. Приступы страха иногда являются симптомами другого заболевания или могут быть побочным эффектом приёма лекарств. Терапевты назначают исследования для того, чтобы всё выяснить, исключить или подтвердить эти предположения.

Невролог. Это специалист, который вроде бы занимается нервной системой. Но всё-таки не психикой. Поясню на примере. Представьте себе компьютер. В нём есть «железо» – устройства, необходимые ему для работы, и «софт» – программы, которые мы на него установим. Если вы поймали компьютерный вирус, не надо разбирать компьютер и менять жёсткий диск. Дело в программах: просто установите последнюю версию антивируса и запустите её. По аналогии с компьютером невролог занимается «железом», но не «программами», его задача – помочь нам, например, при повреждениях мозга. При панических атаках таких повреждений нет⁵.

Нужно сказать, что невролог может назначить вам лекарства (нейролептики, антидепрессанты и транквилизаторы), которые снимают симптомы панических атак и убирают тревогу. Но компетентный специалист, сделав назначения, всё же обязательно перенаправит вас к психотерапевту или психологу.

Психиатр. Это тоже врач, который, как ни покажется странным, не будет на вас ни пристально смотреть, ни долго разговаривать с вами «о жизни». А быстро опросит и опять же назначит лекарства. Причём те же самые, что и невролог. И опять-таки отправит к психотера-

³ К примеру, я ношу очки. Я *корректирую* таким образом своё зрение, но не *вылечиваю* себя от близорукости. Я по-прежнему близорук, но пока я в очках, моё зрение приемлемо.

⁴ Нет, сердце от этого не остановится. Да, это точно.

⁵ Да, даже если человек боится до дрожи в коленях, инсульт от этого не случается.

певту или психологу. Психиатр в России не занимается психотерапией, его мало интересуют бессознательное пациента и его внутренние конфликты. Его лечение – это медикаменты.

Психотерапевт. Формально психотерапевт – это врач, имеющий право назначать лекарственные средства. Однако собственно психотерапия, до которой нужно добраться людям с паническими атаками, – это лечение нелекарственное. Основная задача психотерапевта – помочь отыскать внутренний эмоциональный конфликт, который вызывает панику. То есть именно этот специалист будет с вами разговаривать о ваших переживаниях, спрашивать о том, что вы чувствуете, и всё такое прочее. И именно это лечение будет основным.

И если такая необходимость есть, то он всё-таки назначит/отменит таблетки и скорректирует дозу.

Психолог. Единственный из всех перечисленных специалистов не врач. Он точно не будет назначать лекарства. Он непременно будет беседовать с вами. По сути, психолог и психотерапевт выполняют одну и ту же работу. Подробнее о том, что же именно они делают со страхами, я пишу во второй главе.

Во многих странах психотерапевтами называют как раз психологов, потому что именно они и практикуют психотерапию. Но наша страна идёт по своему особенному пути, отсюда и наши специфические проблемы. У нас психотерапевт делает то же самое, что и психолог, но юридически он ближе к психиатру, потому что имеет медицинское образование. Из-за этого многие (в том числе сами психотерапевты) порой не могут разобраться, чем же они всё-таки занимаются: психотерапией или лекарственным лечением.

Дело ещё в том, что для получения специализации по психотерапии большинству российских докторов необходимо было сначала отработать три года психиатрами. За это время они сформировали клиническое мышление и освоились с препаратами. А психотерапия – это совсем другой, нелекарственный подход, абсолютно другие методы работы и совершенно другая модель общения с клиентом (а не пациентом). В результате многие отечественные психотерапевты на деле так и остаются психиатрами. То есть, если на двери у специалиста написано «психотерапевт», вы никогда не знаете заранее, чем же вас будут лечить. Будут ли с вами разговаривать (психотерапия) или выпишут лекарства (психиатрия)? С психиатрами и психологами хотя бы всё однозначно и понятно, но если вы обращаетесь к психотерапевту, спросите его перед приёмом, как он планирует с вами работать, чтобы получить именно то, что вы хотите, и избежать ненужных разочарований.

Ещё одна проблема при обращении к врачам любых специальностей заключается в том, что они, как правило, тоже не знают, что такое психотерапия, как она проходит и в чём заключается. Поэтому спрашивать их об этом обычно бессмысленно. К сожалению, пока лишь небольшому проценту российских докторов удалось прослушать в вузе хоть какой-нибудь курс психотерапии⁶.

К счастью, грамотных специалистов постепенно становится всё больше. В начале двухтысячных для нас было нормой, что клиент с паническими атаками попадает к нам через несколько лет от начала заболевания. Сегодня мы уже не удивляемся, когда к нам приходят люди со стажем панических атак «всего» в два месяца. Это происходит в том числе и благодаря квалифицированным врачам в поликлиниках.

Резюме. Если вы знаете, что у вас панические атаки или фобия, обратитесь к психотерапевту или психологу. Это именно те специалисты, которые помогут вылечиться, зачастую без применения медикаментозной терапии. Если же всё-таки лекарства понадобятся, психотерапевт вам их назначит, а психолог порекомендует, к какому врачу обратиться.

⁶ Даже у врачей-психиатров он если и был, то очень-очень краткий (и, как правило, давно забыт).

Лекарства или психотерапия – как выбрать

При страхах разного рода часто возникает вопрос: нужны ли лекарства вообще? Однозначного ответа, который подошёл бы всем, не существует. Иногда нужны, иногда нет, это решается индивидуально и совместно со специалистом.

Тут возникает трудность. С одной стороны, многие люди боятся принимать психотропные препараты. С другой стороны, хочется снять симптомы быстро и «не заморачиваясь». Истина, как всегда, где-то посередине. Давайте посмотрим на преимущества и недостатки лекарств и психотерапии.

Плюсы лекарств

1. Быстро снимают симптомы.

При правильном подборе препаратов уровень тревоги сильно снижается, иногда симптомы полностью проходят. Скорость – это несомненный плюс медикаментов.

Но быстро – это всё-таки не мгновенно, и, как правило, занимает несколько дней или недель.

2. Не требуют собственной работы от пациента.

Не нужно копаться, разбираться в себе, в своих переживаниях и жизненной ситуации. Как говорится, «съел таблетку – и порядок». Соответственно, лекарства подойдут для человека, который не собирается проходить психотерапию.

Минусы лекарств

1. Результат неполный.

Лекарства неспособны радикально устранить проблему. Обычно в приглушённом состоянии остаётся и тревога, и другие симптомы.

Это похоже вот на что. Когда у человека болит зуб, он принимает обезболивающее. Боль приглушается, становится терпимее, но не проходит до конца.

2. Результат временный.

Через некоторое время после отмены препаратов страхи обычно возвращаются (если не проводилась психотерапия). Лекарства лишь маскируют симптомы, но не излечивают их.

Пример тот же. При зубной боли человек пьёт болеутоляющее средство, но кариес от этого никуда не денется, а лекарство лишь скрывает симптомы. Временно, только пока человек его принимает.

3. Настоящая проблема не решается.

Страх и тревога – это только внешние проявления внутреннего конфликта. Это сигнал к тому, что в своей жизни что-то необходимо поменять. Если на этот сигнал не обращать внимания, а только подавлять его таблетками, проблема усугубляется.

Когда человек с больным зубом не идёт к стоматологу, а только лишь глотает обезболивающие, он сильно рискует заработать осложнения. Причём как от кариеса, так и от лекарств.

Ниже на примерах моих клиентов, которые страдали фобиями или паническими атаками, я показываю, в чём заключался их внутренний конфликт. Когда его суть проясняется, становится очевидно, что конфликты подобного плана сами не «рассосутся», их необходимо решать, а промедление лишь усугубляет проблему.

4. Побочные эффекты.

У всех психотропных препаратов могут быть побочные эффекты. Я не буду их здесь перечислять. Желающие могут найти инструкцию к лекарству и прочитать о них. И, конечно, они вам не понравятся.

С другой стороны, вовсе не обязательно, что они все возникнут. Если вы наблюдаетесь у врача, он постарается подобрать вам такой препарат, который обладает лучшим терапевтическим эффектом и при этом имеет как можно меньше побочных.

5. Есть риск возникновения зависимости от лекарств.

Это одна из причин, почему психотропные препараты продаются по рецепту, а назначать их должен врач.

Нужно понимать, что за несколько недель зависимость вряд ли возникнет. Этому риску подвержены только те, кто употребляет лекарства длительно. Особенно если принимать их без контроля врача.

6. Лекарства могут мешать в психотерапии.

Если клиент в сонливом состоянии, психотерапевту будет нелегко наладить контакт. Кроме того, лекарства маскируют симптомы паники, а значит, оценить продвижение клиента в терапии бывает трудно.

Этого может и не произойти, если побочные эффекты не сильно выражены.

7. Лекарства нужно правильно подобрать.

Кажется, что выпил таблетку – и порядок. В реальности не так всё просто. Часто бывает, что назначенное лекарство не подходит, его меняют на другое, меняют дозировку или время приёма. На подбор может понадобиться несколько недель и несколько приёмов врача.

Плюсы психотерапии

1. Самый главный плюс – эффективность.

Те, кто проходит психотерапию, могут рассчитывать на полное излечение, а не только на временное улучшение.

И это хорошо, потому что главный вопрос, который я регулярно слышу от своих клиентов, звучит так: «Скажите, а мои страхи вернутся?»

2. Психотерапевт помогает найти и устранить причину приступов.

Он работает с источником тревоги и страха, а не просто временно снимает симптомы.

В последующих главах я расскажу об этом подробнее.

3. Это увлекательно.

Психотерапия помогает разобраться в себе и улучшить отношения с собой. Специалист внимательно слушает и оказывает поддержку, которая очень ценна при работе со страхами.

Когда клиент впервые приходит к психологу, он не знает, чего ожидать. Я часто слышу фразу: «Психолог не расскажет мне ничего нового, чего я не знаю о себе». Это не так. С помощью специалиста люди делают в процессе познания себя очень важные открытия, и я вижу это каждый день.

4. Нет побочных эффектов.

Вернее, они положительны. Кроме того, что с помощью психотерапии можно вылечить сами страхи, она также помогает понять себя, улучшить отношения с окружающими, наладить самооценку, самоуважение, укрепить физическое здоровье, увеличить доход и многое другое.

Иногда говорят, что побочным эффектом психотерапии является личностный рост. Это правда. Человек становится более мудрым и зрелым, он учится управлять своими эмоциями, «дружить» с ними, строить здоровые отношения с людьми.

Минусы психотерапии

1. Психотерапия – это дело не быстрое.

Скорее всего, она займёт какое-то время. Психотерапевт или психолог обучат клиента снимать приступы панической атаки или фобии без медикаментозной поддержки, но на это может уйти от нескольких дней до нескольких недель. Поэтому если не принимать лекарства, то первое время симптомы могут сохраняться.

С другой стороны, приёмы самопомощи, которым обучает психолог или психотерапевт, часто действуют на страх быстрее, чем лекарства. Раз на раз не приходится.

2. Психотерапия – это совместная работа клиента со специалистом.

В отличие от медицинской модели отношений, где врач делает назначения, а от пациента требуется только вовремя принимать таблетки, психотерапия приводит клиента к собственным размышлениям и новому пониманию себя и отношений с окружающими. Это значит, что половину работы делает сам клиент.

3. Психотерапия – это не всегда приятное занятие.

Действительно, страхи и проблемы – это не самая располагающая тема для разговора. Хотя зависит от того, с какой стороны посмотреть. Да, в процессе работы с внутренним конфликтом поднимаются темы, на которые бывает трудно говорить и о которых даже думать не хочется. Однако результат того стоит, и он очень мотивирует: избавление от тревоги, уменьшение боли, мир и спокойствие в душе, улучшение отношений с близкими.

В любом случае психотерапевт всегда на стороне клиента и вовремя оказывает поддержку и помощь, особенно там, где возникают затруднения. Психолог – это очень ценный союзник в решении проблем.

4. На психотерапию необходимо находить время.

Самый популярный вариант – это часовые встречи один или два раза в неделю. В начале лечения, особенно в острой ситуации, сеансы психотерапии могут проводиться чаще. Это делается для того, чтобы быстро снять симптомы. Если нет такой возможности, встречи назначаются реже.

Отдельно затрону такой важный вопрос, как **стоимость**, потому что не смог отнести его ни к минусам, ни к плюсам. Многие считают, что лекарственное лечение дешевле психотерапии. И действительно, если учитывать расходы только за первый месяц лечения, то лекарства дешевле. Но, как правило, в итоге медикаментозная терапия всё-таки обходится дороже из-за её длительности, хотя при этом затраты распределяются на больший период и менее заметны. Лечение препаратами обычно значительно дольше по продолжительности (оно может занимать от нескольких месяцев до года), а после окончания курса велик риск, что симптомы снова вернутся и придётся опять тратить на лекарства. Раз на раз не приходится, и в каждом отдельном случае стоимость лечения и его эффективность предсказать невозможно.

В настоящее время в идеале практикуется комплексный подход, в котором можно выделить три этапа.

1. Врач-терапевт исключает другие заболевания, которые тоже могут вызвать приступы паники.

2. Невролог или психиатр решают вопрос о коротком курсе лекарств для снятия острых симптомов и направляют на психотерапию⁷.

3. Психотерапевт (или психолог) помогает найти внутренний конфликт и разрешить его. По мере продвижения в психотерапии пациент отказывается от медикаментов.

Такой подход позволяет исключить похожие заболевания, быстро облегчить симптомы и при этом нацелен на полное излечение. Если вернуться к примеру с зубной болью, это будет аналогично тому, что человек с больным зубом не только примет болеутоляющее, но и запишется на приём к стоматологу.

Резюме

1. Если вы намерены вылечиться полностью, обратитесь к психологу или психотерапевту, умеющему работать со страхами.

⁷ Вы можете обратиться напрямую к психотерапевту или психологу и без направления.

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.