

# PRO.

## ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ПОБЕДЫ  
И НАТРЕНИРОВАННЫЕ УДАРЫ

---

БЛИНДЯЕВА  
ОЛЬГА

ТЕОРИЯ И  
ПРАКТИКА  
САМОПОМОЩИ

18+

**Ольга Блиндяева**  
**PRO панические атаки:**  
**личный опыт победы и**  
**натренированные удары**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65230127](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65230127)  
SelfPub; 2021*

**Аннотация**

Любите читать истории? Не выдуманные, а действительно прожитые?

В этой книге история автора про жизнь с паническими атаками. Ольга рассказывает, как она боролась с ними на протяжении 15 лет.

Как панические атаки загнали в домик в деревне и вынудили отказаться от социальной жизни в ее 25 лет. И как она из этого выбиралась, когда денег на помощь специалистов не было.

Все значимые жизненные ситуации и эпизоды комментирует психолог. С точки зрения науки, но понятным языком.

Прочитав книгу, вы узнаете, какие способы наиболее действенные против панических атак (и это не медикаменты), и поймете, по какой траектории вам двигаться, если столкнулись с этой напастью.

В книге собран Практикум с упражнениями, которые можно делать самостоятельно сразу после прочтения. Панические атаки проходят полностью. Автор книги подробно рассказывает свой путь к полному освобождению от ПА. Ольга уверена, что это под силу каждому.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Первый раз и другие симптомы	9
1.1 Мой пугающий дебют	9
1.2 Симптомы: базовый набор + сюрпризы	17
1.3 Для тех, кто не в теме, или «Валерьяночки попей»	23
Глава 2. Инерция и крутящий момент: баги & бонусы	28
2.1 Тыква и хрустальные туфли	28
2.2 Остановись, мама!	33
2.3 Не бабочка: назад в кокон	42
2.4 Прощай, друг	45
2.5 Будни психа-одиночки, или В поисках выхода	49
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# **Ольга Блиндяева**

## **PRO панические атаки: личный опыт победы и натренированные удары**

### **Введение**

Они обожали кофе и когда я на каблуках. Они любили смотреть вместе со мной кино, причем не только в кинотеатрах, но и дома. Они не отпускали меня одну в магазины и торговые центры, и уж тем более в аэропорт или на вокзал, и чувствовали себя в этих местах особенно необходимыми. Вместе мы слушали плеск волн на яхте и носили подносы в стенах корпоративной столовой. Они всегда были верными и такими преданными.

Но, бог мой, как же я по ним не скучаю!

Они приходили внезапно, а дальше все шло по нарастающей. И всегда с одним и тем же эффектом. Тело бросало в дрожь, грудь сдавливало, дыхание перехватывало, руки сводило судорогами, ладони потели, а ноги не могли отойти от дома дальше, чем на сто метров. Мышцы лишались упругости, и вместо нее набивалась вата.

Недостижимой мечтой было надеть туфли на каблуках, прогуляться по людным улицам, выпить чашечку кофе в незнакомом кафе, потом спуститься в метро и ехать далеко и долго. Потом снова идти, легко и уверенно. И чтобы на лице настоящая улыбка и длинные локоны по ветру. Все это было недостижимым и, как вы понимаете, дело было не в длине локонов.

Что же мешало просто жить и быть счастливой? Собственно *быть*?

Разобраться с этим крайне важно, ведь, как известно, чтобы победить врага, нужно знать его в лицо. Для начала хотя бы назвать.

Тревога? Это слово близко по сути, но оно не отражает всей сложности состояния, да и звучит не очень убедительно.

Невроз? Это уже ближе, правда, не совсем понятно, о чем именно речь, поскольку неврозом люди часто называют любой стресс и связанное с ним раздражение.

Вегетососудистая дистония? Казалось бы, вот уже по-настоящему пугающий и, возможно, подходящий термин. Для такого диагноза действительно характерны все знакомые мне и описанные здесь приступы, однако психологи говорят, что это выдуманный «российский» диагноз.

Панические атаки (ПА). Предлагаю остановиться на таком названии явления, о котором пойдет речь в этой книге: оно кажется мне наиболее точным, к тому же само говорит

за себя. Именно они, панические атаки, и были теми навязчивыми, удушающими одним своим присутствием, спутниками, с которыми рука об руку мне довелось провести почти пятнадцать лет!

Сейчас я хорошо понимаю механизм запуска этих, в буквальном смысле потрясающих, состояний, способных время от времени выключать тебя из реальности и превращать в зомби-апокалипсис существенные отрезки жизни.

Но теперь я знаю также и то, что этот кошмар может исчезнуть, и тогда начнется свободная жизнь в здоровом теле.

Сразу хочу отметить хорошую новость – ваш путь к победе над ПА будет гораздо короче и легче моего: уже хотя бы потому, что вы держите в руках эту книгу. Конечно, каждый сам решит, какой именно способ ему выбрать, но следует знать, что это в любом случае будет борьба – рассчитывать на легкое, быстрое выздоровление в случае с паническими атаками не приходится.

Тем не менее эта книга поможет определиться с методикой, подходящей именно вам.

Свои рекомендации я сопровождала рассказом о самых ярких и значимых жизненных ситуациях с точки зрения развития этого расстройства – от появления первых признаков до победы над прочно обосновавшимся в моем теле недугом.

На разных примерах я постаралась детально показать, как связаны ПА со сменой деятельности, отношениями с людьми, работой и другими обычными событиями, которы-

ми наполнена наша жизнь. А главное, как одни изменения приводили к улучшению, а другие, наоборот, к ухудшению состояния.

В текст повествования добавлены экспертные комментарии, подготовленные соавтором книги – психологом Ольгой Харламовой. Это поможет вам погрузиться в тему и разобраться с собой как можно быстрее и эффективнее.

Я верю, что эта книга, которая сама по себе не является чудесной, способна сотворить чудо. Правда, для того, чтобы оно произошло, вам все-таки придется немного постараться. Готовы? Тогда начнем.



# **Глава 1. Первый раз и другие симптомы**

## **1.1 Мой пугающий дебют**

Вдруг резко стало не хватать воздуха. Сердцебиение усилилось. Я чувствовала стук своего сердца в голове, оно долбило в каждой клетке тела. Что-то лишало способности двигаться. Грудь стало сжимать, и глубокий вдох удавался с трудом.

На городском пляже у озера, где в этот день мы отдыхали с подругой, стаяй стрекоз кишела разноцветная толпа. Я понимала, что вокруг шумно, но звуки не достигали моих ушей, как будто по пути их поглощал раскаленный воздух. Решив, что именно жара стала причиной такого странного и пугающего состояния, я направилась к воде, так как почувствовала, что сил пройти еще несколько десятков метров до места, где загорала подруга, у меня не будет.

«Просто перегрелась. Перегрелась... – мысленно повторяла я себе, стараясь успокоиться. – Скоро все пройдет». Медленно, чтобы не упасть, я снова пошла к озеру, к одному из склонившихся к нему кустов, и там, где спасительная тень, окунулась по самые плечи в воду. Прохладная влага

чуть успокоила, однако меня не отпустило. Приступ нарастал, а вместе с ним и паника. Не покидала мысль, что со мной происходит что-то страшное.

Я стала выкарабкиваться обратно на берег. Именно выкарабкиваться – едва ли не на четвереньках, так как почувствовала, что управлять ногами становится все труднее. Они казались какими-то тряпичными, набитыми ватой и уже почти мной не ощущались. Как не ощущалось и летнее пекло, окутывающее меня, и воздух, которого так хотелось захватить как можно больше, сделать спасительный вдох полной грудью. В голове, не утратившей на тот момент способности думать, вибрировала навязчивая мысль, что еще одна такая минута – и я просто упаду вот здесь и задохнусь. Или у меня случится инсульт, сердечный приступ или что-нибудь еще пострашнее.

Двигаясь еле-еле на мягких ногах, озираясь и тяжело дыша, я стала подходить к отдыхающим и просить отвезти меня в город, объясняя, что очень плохо себя чувствую. Но, судя по всему, выглядело все это не очень убедительно, так как несколько человек отказали сразу же, не вдаваясь в подробности. Во взгляде, которым они меня провожали, откровенно читалось подозрение, неприятие и нежелание ввязываться в авантюру.

Возможно, сомнения вызывал мой внешний вид – молодое, подтянутое, спортивное и загорелое тело, откровенное яркое бикини и уж не знаю, что еще, – вид, который никак не

вязался с жалобами и не укладывался в образ страдающей и нуждающейся в помощи. Возможно, останавливало то, что я не падала своим потенциальным спасителям на грудь, закатив глаза и хватая воздух ртом, а продолжала из последних сил ходить, дышать и говорить. Так или иначе, желающие меня спасти в очередь не выстраивались.

Что поделатъ: миром правили лихие девяностые – эпоха обмана, страха и цинизма. Рассчитывать на сердобольность особо не приходилось. А приходилось впадать в отчаяние, что я, собственно, и начала делать, как вдруг один мужчина согласился помочь. Жестом он показал мне идти туда, где стояла его машина, пока сам стал собирать вещи. Теперь, когда человек, готовый оказать помощь, нашелся, я решила сначала непременно дойти до подруги, чтобы предупредить о случившемся и уже спустя пару минут, колотясь в нервном мандраже, подошла к ней. Она испуганно схватила полотенце, подхватила меня под руки, которые уже начала сводить судорога, помогла добраться до машины и села рядом на заднем сиденье.

Дорога от загородного пляжа до города была довольно долгой, и в пути мне стало хуже. Теперь судорогой нещадно скручивало не только руки, но и ноги, и часть мимических мышц. Видимо, наблюдая за происходящим через салонное зеркало, мой спаситель за рулем в конце концов сильно испугался. Завидев идущих по проселочной дороге двух женщин, мужчина остановил машину в надежде, что ему чем-

то помогут.

Я не помню, что именно он им говорил и что спрашивал, по всей видимости, советовался, что ему дальше делать с такой попутчицей, как я. Одна из женщин оказалась врачом скорой помощи. Она посмотрела в мои расширенные зрачки, пощупала пульс, рекомендовала водителю открыть в автомобиле все окна, а мне – разминать конечности.

Водитель нажал на газ, и мы вновь помчались, поднимая пыль и привлекая внимание. Со стороны все выглядело примерно так. На заднем сиденье автомобиля, который несется с опущенными стеклами, сидят две полуголые девицы, одна из которых, подняв согнутые в коленях ноги, крутит стопами и вращает кистями, то открывая, то закрывая рот, а другая, наклонившись, заходится то ли от смеха, то ли от рыданий, временами подпрыгивая на неровностях дороги вместе с автомобилем. Если бы я тогда не была так сильно увлечена тем, что умираю, непременно нашла бы время посмеяться над этой картиной.

Наконец я была дома, точнее, в квартире, которую снимала уже больше года еще с несколькими девчонками. Дошла до кровати, пока подруга вызвала скорую.

Машина скорой помощи приехала довольно быстро, врач не задумываясь диагностировал перегрев. На голову – лед, ноги и руки – в тазы с теплой водой, под язык – таблетку седативного. Тогда я еще не знала, что этот нехитрый комплекс манипуляций, исключая разве что лед, на несколько лет ста-

нет моим буквально-таки ежедневным ритуалом. А иногда будет применяться даже не один раз в день, вместе с заменой одного успокаивающего средства на другое.

Итак, пугающий дебют болезни состоялся. Впереди меня ждали ее яркие гастроли и моя борьба, а с ней – депрессия, страх, вынужденное затворничество, апатия и пустота.

Мне было 18, и мое тело было абсолютно здоровым как внешне, так и внутренне. Тело, но не психика. Ее состояние я как раз таки не контролировала, позволив однажды невидимому механизму начать обратный отсчет. Теперь он с устрашающей скоростью приближал меня к самовольному отречению от мира, радости, от самой жизни.

В тот период множество вопросов не давали покоя моей голове, и некоторые из них – «Что со мной?» и «Почему я?» – не находили ответов.

## **ПСИХОЛОГ**

***Почему и как происходят панические атаки и кто им подвержен?***

*Мы все в течение жизни можем испытывать панику, и неоднократно. Например, вы потеряли кошелек или случайно и безвозвратно удалили нужный файл с информацией. В этом случае первое чувство, которое мы испытываем, как раз и можно назвать приступом паники. Человека окаты-*

вает прилив жара или, наоборот, холода. Мысли его путаются; кажется, что с ним это не могло случиться (деревализация). Это и есть выброс адреналина в кровь. Спустя некоторое время он идет на спад, и начинают приходить адекватные мысли, наступает осознание того, что произошло, и мы задумываемся над тем, что делать дальше. Такова реакция на стрессы, которые случаются ситуативно.

Однако панические атаки, которые происходят часто, регулярно и беспричинно, мучая и не давая жить полноценной жизнью, – это отдельная тема, в которой далеко не последнюю роль играют как прежний опыт переживания стрессов, так и особенности психики. Неврозам и паническим атакам наиболее подвержены высокочувствительные люди. Люди, способные понять и прочувствовать себя больше и глубже, чем другие.

Существует два механизма возникновения панических атак, один из которых имеет физиологическую, а другой психологическую природу. Первый, физиологический, связан с нарушением нормальной работы надпочечников, которые перестают выделять адреналин тогда, когда это действительно необходимо.

Предшествовать этому могут физический и/или эмоциональный стресс, недостаток сна, переизбыток алкоголя и/

или кофе, гормональный сбой. Все это вызывает возбуждение, связанное с резким выбросом адреналина, а далее, как снежный ком, начинает раскручиваться так называемый круг паники.

Каждое очередное возбуждение порождает определенные телесные ощущения (симптомы), которые распознаются мозгом как опасное для организма состояние. Далее страх как реакция организма на опасность нарастает, в результате чего запуск выброса адреналина включается снова и снова. Это влечет усиление старых и появление новых симптомов, сигнализирующих мозгу об увеличении уровня опасности, что в свою очередь усиливает ужас, и так далее. И все это до тех пор, пока адреналин в организме полностью не «сгорит».

Причина второго, психологического механизма реагирования паникой – та, что залегает в глубинах человеческой психики, в бездонном бессознательном. Найти ее, конечно же, необходимо. Для этого потребуется смелость, которая поможет осознать свой страх, проработать его и лишь после этого выйти на другой уровень личностного развития, то есть, попросту говоря, психологически перерасти проблемы.

Причин, способных запустить психологический механизм панической атаки, существует несколько, но в основе каж-

*дой из них всегда лежит одно – страх. И хотя он у каждого свой, общим для всех людей был и остается страх смерти.*

*Физический симптом, возникающий при панической атаке, будто твердит: «Ты умираешь! Ты умираешь прямо сейчас!». В действительности же человек не умирает физически – это паника запугивает его смертью. Значит, умирает что-то другое? Иначе зачем тело подвергается всем этим страхам раз за разом? Нам как будто «стучат» изнутри, из той самой психологической бездны. А это значит, что наша психика, а не физиология, является первопричиной всего, что с нами происходит, задавая тон нашей жизни в целом.*

*Спасибо времени, в котором мы живем сейчас, – времени, когда врачи-медики признали паническую атаку следствием неразрешенных человеком психологических конфликтов. Теперь после прохождения медицинских обследований испуганного пациента направляют к психологу или психотерапевту. Как правило, состояние здоровья у страдающего ПА на начальном этапе – удовлетворительное и не предполагает возможности смертельного исхода вследствие приступов.*



## 1.2 Симптомы: базовый набор + сюрпризы

Ну вот опять. Трясущимися пальцами открываю дверь такси, ватные ноги подгибаются, мокрые ладони вытираю об одежду. Сажусь, трогаю лицо, разминаю руки. Сердце выпрыгивает, пальцы свело. Открываю окно и пытаюсь глубоко, всей грудью вдохнуть. Для этого упираюсь руками в переднее сиденье, наклоняюсь и выгибаю спину. Но воздуха все равно не хватает. Водитель оборачивается:

– С вами все в порядке?

– Не знаю... Если честно...

Очень страшно. Поскорее бы домой.

Ближе к дому становится легче. Скрученными судорогой пальцами расплачиваюсь, не помня себя, прохожу подъезд, отмыкаю дверь квартиры, ныряю в кухню. стакан теплой воды в пересохший рот, несколько глубоких вдохов-выдохов и... бегу в туалет. Значит, скоро все закончится: потом всегда наступает облегчение. Такое абсолютное, что кажется, будто уже через какие-то полчаса можно снова кофе, сигарету и каблуки. И бежать дальше в надежде, что на сегодня все, теперь только завтра. Сегодня. Завтра. Всегда... Циклично, как в прописанной кем-то программе. Вопрос лишь в том, где и когда.

После того случая на озере панические атаки добавили

моей жизни непредсказуемости. Были, правда, и шаблонные ситуации, к которым я была почти готова. Например, каждое утро в институте. Да, к тому времени, а именно спустя два года после первого приступа, я все-таки стала студенткой: в необходимости получить высшее образование меня тогда убедил мой обеспеченный кавалер, во многом благодаря которому я, собственно, и поступила на юрфак.

Учеба мне нравилась. Но еще больше нравилось производить впечатление. Прическа, макияж, одежда, каблуки. Я следила за своим телом, фигурой, внешностью. Мне нравилось быть эффектной. Нравилось нравиться. Что и кому я хотела этим доказать? Что так болело у меня глубоко внутри, о чем даже я сама не догадывалась?.. Но об этом чуть позже.

Я заходила в институт – непременно на высоченных каблуках – и направлялась к лестнице, приводившей меня на четвертый этаж, где была наша аудитория. Да, лифта не было, но что сложного в таком подъеме, когда тебе чуть больше двадцати? Ничего. Казалось бы. Но спустя несколько минут, уже будучи за партой, я начинала чувствовать, что дышать становится все труднее. Сердце начинало выпрыгивать, руки сводило, ноги размягчались.

– Можно выйти?

– Да, конечно.

Следующая задача – гордо и с улыбкой проковылять на каблуках через аудиторию. Я же крутая, как иначе? Туалет недалеко – напротив, через коридор. Там становится немно-

го легче, но вернуться в аудиторию я уже не могу: накрывает сильнее. Вызываю такси. Теперь надо как-то спуститься с четвертого этажа на первый и не показать никому, что мне плохо. Если будет нужно, то заходить в туалет на каждом этаже. И непременно держать лицо, даже если оно перекошено судорогой.

Вот и первый этаж. Осталось чуть-чуть. Только бы никто из однокурсников не курил на улице, чтобы не пришлось объяснять, куда это я собралась во время пары. Губы свело, так что внятно я все равно не отвечу, а промолчу – подумают, охамела. Ой, да и фиг с ними со всеми. Как же плохо-то...

Может, попросить кого-нибудь помочь? Нет-нет. Засуетятся, испугаются: «Что происходит?» А на следующий день непременно будут спрашивать: «Ну как ты сегодня?» А я не готова рассказывать, как я сегодня. Как, в общем-то, и вчера, и что в целом со мной происходит изо дня в день. Да и что, собственно, происходит? Врачи говорят, что я абсолютно здорова.

От дверей института до такси по прямой – метров десять. Иду, иду... Я обязательно дойду...

Научиться узнавать характерные симптомы своего очередного «начала конца» не получится после первого раза, и даже после второго не будет уверенности в том, что это не что иное, как ПА. Какая она, «главная мелодия вызова», станет ясно лишь после многократного повторения приступов. До этого вы всякий раз будете задаваться одним и тем же

вопросом: «Что это было?» И тут же, не пытаясь разобраться по-настоящему, начнете списывать все на усталость, недосып, стресс и прочее и придумывать разного рода отговорки: не поела вовремя, ослабла, а тут еще эта встреча / просроченный дедлайн / капризы ребенка. Или: «Чертовы соцсети – и зачем только я листала их до полуночи?» Все это будут лживые успокоительные пилюли.

Хотя, безусловно, именно стрессовые обстоятельства и способствуют накоплению переживаний, травмирующих нашу психику. В какой-то момент отдых – даже в случае, если вы освоили навык правильного отдыха, – перестанет помогать организму приходить в норму. И тогда панические атаки как снежный ком – чем дальше, тем плотнее – станут обматывать вас все новыми и новыми «слоями» приступов.

Больше того, наряду с привычными симптомами, вы всякий раз можете обнаружить что-то новенькое, и это будет очередное неприятное открытие. А потом еще и еще. У меня складывалось впечатление, что как только я привыкала к одним симптомам, тут же появлялись другие, по-новому пугающие. Казалось, будто активизировался, пробуя разные способы воздействия, какой-то искусственный интеллект, главной задачей которого было убить меня.

Но однажды вы начнете узнавать свой «базовый набор» с первых секунд. В мой «стандартный тариф» входили постоянные компоненты и обязательно несколько переменных. Пульс зашкаливал, мышцы ног перенапрягались до ватно-

сти, кисти рук и мышцы лица корчились от судороги.

Иногда мой черный список пополняли сильные спазмы, которыми сжимало голову, из-за чего жутко болели глаза, и я начинала хуже видеть. Был даже период, когда я решила, что слепну. Но нет, видно, задачи ослепить меня у ПА не было. А была лишь снова и снова сводить меня с ума.

Интересно, сколько это возможно выдержать?

## **ПСИХОЛОГ**

*Почему, возникнув однажды, ПА повторяются и сами по себе не проходят?*

*Вам было страшно, а страх – эмоция очень сильная и быстро запоминается нашим мозгом и психикой. Паническая атака может быть единичным эпизодом в жизни человека, когда он даже не понял, что это было, списав на усталость или ситуативный страх, который действительно существовал.*

*Однако гораздо чаще, возникнув однажды, паническая атака вернется как зафиксированный страх. И если первый эпизод был сильным и пугающим, то в сознании поселится страх ожидания того, что уже знакомое по ощущениям плохое самочувствие вернется.*

*Крутятся мысли: «Что со мной было?», «Я болен/больна?», «Я умру?». Что же происходит в бессознательном и почему паника вновь и вновь атакует?*

*Под влиянием неких глубинных причин, психика находит удобный для себя повод, своеобразную лазейку в сознании человека и однажды прорывается, проявляясь сигналом – паникой. Паническая атака – это всегда проявление внутриличностного конфликта нашей психики. Это борьба нашего сознания и подсознания, из глубин которого исходит этот бессловесный вызов.*

*Человек может очень долго не понимать, не слышать истинного послания, заложенного в этом вызове. Все его внимание первое время сосредоточено на новых страшных ощущениях. Он не может и не хочет их принять. Но паника будет повторяться вновь и вновь, будет пытаться достучаться. До тех пор, пока мы не решим расшифровать послание и не начнем пытаться разрешить конфликт.*

## **1.3 Для тех, кто не в теме, или «Валерьяночки попей»**

Если вы подвернете ногу, прищемите палец, что-то упадет вам в глаз или разболится голова, – вы с легкостью сможете объяснить другому человеку, что именно случилось или происходит прямо сейчас, мешая продолжить путь или делать что-то. При этом велика вероятность, что вам посочувствуют и даже предложат помощь. Если же вы обратитесь за помощью во время приступа панической атаки, то, скорее всего, вас не воспримут всерьез.

Так сложилось, что в обществе не относятся к паническим атакам как к болезни и о них не говорят. Неудивительно, что люди, которые никогда не сталкивались с подобным состоянием, не понимают всей серьезности ситуации для человека с этим видом расстройства. В таких случаях нередко можно услышать советы вроде: «Просто успокойся», «Ты мнительная – расслабься», «Ты бы занялся чем-нибудь», «Валерьяночки попей»... Мне всегда хочется стукнуть таких участливых чем-нибудь тяжелым. Так и порывает ответить известной цитатой: «Иногда лучше жевать, чем говорить!»

Даже твои знакомые или близкие с трудом могут понять и принять тот факт, что с тобой что-то не так, и это «не так» прогрессирует без видимых причин болезни. При отсутствии диагноза врача! Чего же можно ожидать от посто-

ронных людей, внимание которых закрыто, если до родных и близких не всегда получается достучаться.

Приступ панической атаки купируется многими лекарствами, популярными у пожилых сердечников, однако молодая женщина с ПА, в большинстве случаев, скорее всего, постесняется принять такой препарат в людном месте. Хотя бы потому, что он очень сильно, если можно так сказать, благоухает. Чувствуя этот сладковатый запах, мы сразу понимаем, что рядом с нами человек, скорее всего пожилой, у которого плохо с сердцем. На самом деле в этих препаратах содержится компонент, имеющий противосудорожное, седативное и снотворное действие. Он-то и помогает пережить приступ.

Помню, как носила с собой капли одного такого лекарства и вместе с ним несколько кусочков сахара и как стеснялась открывать сумку, потому что изнутри несло, как из выдавшего виды ридикюля девяностолетней бабули, причем казалось, что невесть откуда примешивался и запах нафталина. А еще этот конфуз в связи с необходимостью объяснять, зачем мне все это, и невозможность донести смысл своей проблемы. И все эти вопросы: «А почему столько?», «А зачем сахар?». Когда капаешь горьковатое лекарство на сахар, если под рукой нет ложки и воды, то, во-первых, так проще принять лекарство, а во-вторых, пока рассасываешь кусочек сахара, лекарство впитывается в слизистую рта и под язык, и его действие наступает в разы быстрее. Но, как думаете, разве есть время и желание у человека с ПА все это объяснять?



Я слышала, что панические атаки стали сегодня почти что модными. Возможно, благодаря романтике голливудских фильмов, в которых героини начинают глубоко дышать и кидаются распахивать окна, когда узнают, например, что их мужчина им изменил. Или когда персонаж, переживающий приступ ПА, часто-часто дышит в бумажный пакетик из крафт-бумаги. В фильмах, как правило, такие ситуации обыграны комично, а герой быстро приходит в себя.

Но когда ты не персонаж фильма, ПА – гораздо более мучительное состояние. И это не просто «Боже, как страшно, мне нечем дышать, откройте окно!» И это не тот случай, когда можно воззвать к разуму человека, убеждая его, как ребенка, что бояться нечего, что для страха нет повода, все на самом деле в порядке и достаточно только успокоиться. Паническая атака – это совсем другая история!

Если ваш знакомый или близкий человек страдает от ПА или вы случайно оказались рядом с тем, кого настиг приступ и кто утверждает, что это именно психосоматический сбой (уточните, поскольку это вполне может оказаться что-то посерьезнее, например сердечный приступ) – спокойно предложите помощь и скажите, что готовы остаться и побыть рядом. Гарантируйте, что не оставите человека, пока его состояние не улучшится (обычно достаточно уделить 10-20 минут). Как таковой помощи может и не потребоваться, но человеку с ПА важно знать, что он не один.

Спросите, принимает ли он или она медикаменты в такой

момент, и если да, то какие. Может потребоваться вода – запить лекарство. Вас могут попросить помочь дойти до туалета, особенно если на пути к нему есть лестница, пешеходный переход или другое препятствие. Если вы обладаете знаниями о расслабляющем дыхании, предложите вместе подышать – это, правда, уже продвинутый уровень помощи.

Можете поговорить о чем-то отвлеченном, что не касается нынешнего положения вещей. Но если заметите, что человека беседы не успокаивают, остановитесь и продолжайте просто молча быть рядом. Сказать честно, переключение внимания на отвлеченные темы лично меня скорее раздражало и редко способствовало успокоению. Но бывает по-разному.

Для оказания «первой помощи» просто уделите внимание, проявите немного сопереживания и терпения. Даже если с этим человеком вы больше никогда не увидите – он или она точно будет всегда вспоминать о вас с огромной благодарностью.

## **ПСИХОЛОГ**

*Как реагировать на тех, кто рекомендует «попить валерьяночки» и «просто успокоиться»? Как им объяснить, что с вами происходит, и нужно ли объяснять? Как относиться к непониманию со стороны близких, коллег и не замкнуться в себе с этой проблемой?*

*Люди, которые не испытывали в жизни панических атак, действительно вряд ли поймут, что происходит с вами в момент приступа паники. Просто потому, что у них нет подобного опыта. Скорее, они разделятся на два лагеря: одни сами могут испугаться и принять ваше состояние за действительно опасное и предложат вызвать скорую помощь. А другие могут обесценить ваш приступ, предложив просто успокоиться.*

*В любом случае, и тем и другим лучше постараться сразу объяснить, что с вами происходит в этот момент. Человек, может быть, и не сможет до конца понять ваше состояние, но, по крайней мере, перестанет волноваться, узнав, что вы в курсе, что с вами происходит.*

*Честным объяснением с людьми рядом, раз уж они там оказались, мы снимаем с них ответственность и заботу о нас. И возвращаем ее себе. Никто не обязан нас «спасать», но и мы не обязаны слушать непрошенные советы.*

# **Глава 2. Инерция и крутящий момент: баги & бонусы**

## **2.1 Тыква и хрустальные туфли**

Вообще, со стороны все выглядело так, будто я живу очень даже неплохой жизнью – козырной, как сказали бы многие. В институте меня считали мажоркой. Сама же я чувствовала себя королевой. «Еще чуть-чуть – и прямо в рай, и жизнь удалась!» – вот это прямо про меня исполняли ребята из «Банд'Эрос». Сейчас я очень и очень далека от подобного рода мыслей, но тогда...

Спортивная фигура, молодость и, казалось, взаимная любовь давали хороший старт. Были и материальные блага, путешествия, учеба в вузе на престижном факультете и даже опыт ведения бизнеса. Все обеспечивалось мне извне. И делал это мой, если можно так сказать, благодетель – человек, к которому я долгое время была сильно привязана.

Назовем его коротко Мистер Y, или даже еще короче – MY. Он существенно украшал мою жизнь. Правда, был не совсем моим, так как состоял в браке, и, как вы наверняка успели догадаться, не со мной. Да, я не была обременена щами-борщами, глажкой-уборкой и другими непременными

атрибутами замужней жизни, хотя, что греха таить, мечтала и об этом.

Рефлексия мучила меня часто, а времени для размышлений было предостаточно, так что душевные терзания периодически подкидывали немало дровишек в прожорливую топку самоедства.

Быть любовницей – нестабильно. А любовницей-содержанкой еще и губительно для «как бы думающей головы». Чувство неудовлетворенности в таком случае всегда равно 100 %. Не дает покоя осознание того, что ты не единственная женщина «своего» мужчины и не имеешь никаких прав ни на что. При этом твои биологические часы размахивают неугомонным маятником, и нет никаких шансов хоть как-то их унять.

Ну и, наконец, излюбленный десерт в меню разрушающих самобичеваний. Тебя не выбрали по-настоящему, а просто используют. Но ты этого не видишь. Не хочешь видеть. И не хочешь верить, что тыква давно сгнила, а ты сидишь в этом зловонном овоще, поправляя растрепавшуюся прическу и разглаживая складки помятого платья, и ждешь, что придет он и все изменит. Ведь обещал же. А если и не обещал – какая разница? Ты ведь давно уже все себе придумала.

Была ли эта нестабильная ситуация со всеми сопутствующими ей условиями (неудовлетворенность жизнью, неуверенность в своих поступках, обесценивание себя, ощущение собственной никчемности и постоянный страх быть отверг-

нutoй) дополнительным поршнем, сжимавшим пружину панических атак? И были ли некоторые события, характерные для того периода моей жизни, триггерами ПА?

Безусловно, да. Но было и что-то еще. То, что позволяло всему этому неконтролируемому хаосу жить в моей голове, разрушать меня и калечить дальнейшую судьбу. Больше того: это что-то каждый раз будто толкало меня на заведомо пагубный путь.

Долгое время я безрезультатно силилась понять, что со мной не так и откуда растут ноги у моих регулярных умираний. Что это: врожденная или приобретенная особенность психики, сбой системы, сглаз, порча, проклятье или другое магическое воздействие, или, быть может, это карма и отработка моих ошибок, совершенных в прошлых жизнях? Последнее почему-то казалось мне наиболее правдоподобным.

Поскольку никто на тот момент не мог толком объяснить механизм поведения моего организма во время ПА, я в конце концов пришла к выводу, что проклята и наказана. И, знаете, это было так себе убеждение. Улучшению моего состояния, как вы понимаете, оно никак не способствовало.

## **ПСИХОЛОГ**

*Какие ситуации могут спровоцировать развитие ПА у взрослого человека со сформированной психикой?*

*Психологическая структура человека не стабильна – она гибка и в зависимости от течения жизни может развиваться или регрессировать. Таким образом, у человека есть возможность формировать и совершенствовать свое психическое тело, то есть личностно расти, бесконечно.*

*Панические атаки случаются, когда психика человека находится на несколько ступеней ниже вершины своего развития под названием Самость, или Индивидуация (по Юнгу). На этой вершине нет панических атак, а есть одна лишь гармония, созерцание и мудрость. Можно стремиться к этому уровню всю свою жизнь, но так его и не достичь, что обычно и происходит. Однако шанс есть у всех.*

*К тому же, человек может быть взрослым физически, но это еще не значит, что он психологически зрел. Уже одно то, что взрослый человек, который должен брать ответственность за себя и свою жизнь, психологически не готов к этому, приводит ко внутренним конфликтам. На таком этапе развития психики много шансов встретиться с неврозом и паническими атаками.*

*Конечно, любое событие в судьбе каждого из нас оставляет тот или иной психологический след. Запечатлеваются факты, образы складываются в сюжеты, и у человека формируется своя, индивидуальная психологическая карти-*

на мира. Смерть близких, развод родителей, разрушение собственной семьи, потеря работы и средств к существованию – все это самые сильные стрессы для нашей психики, под влиянием которых актуализируются базовые страхи. Они же, как правило, являются самыми мощными триггерами, способными запустить паническую атаку.

Однако бывает и так, что ничего подобного в жизни человека не происходило. Точнее, кажется, что не происходило, – он или она не помнит такого. Что же в этом случае запускает паническую атаку?

Нужно смотреть глубже – в детство.

Где-то там наверняка был запечатлен страх расставания, потери, смерти. И в какой-то ситуации во взрослой жизни страх, связанный с уже знакомым сильным переживанием и спрятанный глубоко в подсознательном, начинает давать о себе знать. И вот уже психика включает сигнал тревоги в связи с тем, что страх может повториться, и запускает круг паники.



## 2.2 Остановись, мама!

За полярным кругом нет больших деревьев и много месяцев практически не бывает солнца, зато есть полярный день и полярная ночь. То тут, то там растет морошка и голубика, а северного оленя можно встретить прямо на улице.

Тундра осенью – огромное разноцветное одеяло. А зимой тут наматывают такие сугробы, что можно кататься с крыш одноэтажных домов, рыть «норы» в гигантских снежных холмах и оборудовать там себе домики-пещеры, вырезать снежные кирпичи и строить из них настоящие крепости.

Воркута. Сказочный город детства в поясе вечной мерзлоты.

Здесь я родилась.

В садике, а потом и в школе у меня всегда было много друзей. Учеба давалась легко. Становясь старше, я удивляла способностями и была отличницей, мое фото не сходило с доски почета. У родителей не было необходимости просматривать мой дневник и проверять домашнее задание, поскольку в нем никогда не было ошибок. Я не пропустила, по-моему, ни одной олимпиады, всегда делала оба варианта контрольных работ и редко сталкивалась с задачей, в решении которой требовалась помощь. И я никогда не уставала читать. Просто-напросто просиживала часами в библиотеках, причем, кажется, еще в начальной школе перечитала все са-

мые интересные книги в детской и перебралась во взрослую, потому что хотелось чего-то более серьезного и захватывающего. Возможно, сыграло роль то, что в доме моего дедушки, тогда еще директора школы, человека очень образованного, были огромные стеллажи книг. Вообще, книги стояли повсюду в доме – а дом был большой, – даже на полках в коридорах. Здесь, приезжая на лето, я изучала с дедом работы Херлуфа Бидструпа вместо Мурзилки, и «Детскую энциклопедию» вместо «Веселых картинок».

По итогам пятого класса мне предложили перейти в бесплатный класс лицея – первого в Воркуте учебного заведения, куда брали только детей с выдающимися учебными результатами. Первый набор состоял из лучших учеников всех школ города. Предполагалось, что выпускники лицея будут уметь изъясняться на трех языках, знать латынь, программирование и еще какие-то науки, которых не было в стандартной школьной программе в тот период. Это сейчас я понимаю, насколько важна мотивация детей, даже сообразительных, со стороны взрослых, и особенно родителей. Это сейчас я понимаю, насколько значимо для меня, девчонки, было все происходившее в то время. А тогда... Тогда мне было просто интересно, весело и легко жить. Впереди рисовались одни лишь перспективы.

Получив мой табель с пятерками за пятый класс, на начало каникул родители отправили меня в путешествие по Золотому кольцу вместе с одноклассниками. Спустя несколь-

ко дней, довольная и с ворохом впечатлений, я возвратилась домой. Однако на месте любимого уютного дома меня ждал унылый склад коробок. Мне тут же подарили японский кассетный магнитофон, и мать сообщила, что мы уезжаем в деревню. Жить.

Это был удар под дых.

Я не понимала, что происходит, а даже если бы и понимала, то в силу молодости лет у меня все равно отсутствовало право голоса. Остановить мать было невозможно. Не могу сказать, что деревня как таковая сильно пугала меня, ведь я отдыхала здесь каждое лето. Но почему-то внутри не покидало ощущение, что именно так выглядит крах.

Вскоре нас приземлило в деревне, и мы вдохнули воздух полей средней полосы России. На тот момент здесь проживало от силы человек пятьсот, преимущественно пенсионеры. Заехали мы в давно заброшенный дом моей бабушки, обустройством которого до состояния, пригодного для жизни, мать и занималась все лето. Она сразу же завела козу, Хавронью, на удивление умную, нескольких кур и поросенка. А еще – мне позволили собаку!

Белый пес с рыжим пятном на холке поселился в будке в нашем дворе, и я назвала его Малышом. Будку обтянули черным толем, я покрасила его белой краской, а голубой нарисовала окошки. Дверь будки, как настоящая, крепилась на петли и тоже была украшена бело-голубым узором. Внутри я положила много сена, чтобы Малыш рыл себе норку и спал

в ней.

Впереди ждала уютная летняя пастораль с ее зелеными лугами, теплой речкой, золотым солнцем, запахом дыма субботних бань, вечерними встречами усталых и послушных стад. Я почти перестала волноваться. Каждое лето мы с двоюродными братьями и сестрами проводили здесь, поэтому все казалось таким, как всегда. До поры до времени...

В конце лета деревня опустела. Родственники и друзья, гостившие у бабушек и дедушек, вернулись в свою привычную городскую жизнь. Обычно уже в середине августа мы начинали считать дни до отъезда друг друга, и грустили, когда кто-то уезжал раньше. Однако это всегда был качественный переход «на новый, высший уровень», ведь встретиться мы теперь могли лишь спустя год, уже существенно повзрослевшими, поумневшими и подросшими.

В этот раз я проводила всех. На душе было тревожно и печально.

В сентябре я стала ходить в школу, в которой когда-то директорствовал мой дед. В классе было 5 учеников, включая меня. Причем я была единственной девочкой. Чуть позже присоединилась еще одна – Наташа. Ее семья приехала сюда из какой-то азиатской республики.

Позволю себе немного отвлечься, чтобы в общих чертах обрисовать атмосферность этого местечка и большинства обитающих тут людей. Скажу только, что из всех мальчишек моего класса до 35 лет дожил лишь один. Возможно, два, ес-

ли второму удалось выжить после заключения, куда судьба впервые отправила его еще в юном возрасте; что было дальше и вышел ли он на свободу – мне неизвестно. Двое других умерли от алкоголя, еще один погиб при странных обстоятельствах...

Как представитель интеллектуального семейства по линии отца и обладатель достойного бэкапа успеваемости в городской школе, я считалась в классе образцовой ученицей. Примечательно, что как раз в этот период жизни мой интерес к учебе утрачивался не по дням, а по часам, и в конце концов иссяк совсем, и очень надолго. Что касается возможностей, то, забегая вперед, скажу, что после замаячивших и тут же исчезнувших лицейских перспектив получить достойное образование бесплатно мне шансов больше не представилось.

Еще до начала моей учебы в деревенской школе мать озаботилась вопросом своего трудоустройства. У нее было медицинское образование и навыки, давно, правда, не практиковавшиеся. Для того чтобы работать по специальности – а такая возможность здесь была, – ей следовало пройти квалификационные курсы. Она решила учиться, оформила необходимые документы. Ездить на учебу нужно было за 250 километров, в столицу республики, куда автобус из нашей деревни шел около пяти часов.

Я не помню, чтобы мать как-то разговаривала со мной и морально готовила к тому, что ей придется уехать на неделю, а затем снова на неделю, и снова, и снова, – и так будет

продолжаться три месяца. Помню только удушающую истерику и абсолютное непонимание, почему мне нельзя уехать вместе с ней. Вечером, после ее отъезда, я обнаружила в кастрюле, укутанной полотенцем, теплую еду: мать всегда так оставляла ее, чтобы та не остывала, и внутри меня было ощущение, что обо мне позаботились...

Утром я проснулась в холодном деревенском доме. До ухода в школу нужно было растопить печь, почистить хлев, накормить козу и прочую живность. Хавронья ела только теплую еду и пила подогретую воду, так что на все манипуляции требовалось не так уж мало времени. Завидев меня, сонный Малыш выползал из будки и закидывал мне на грудь передние лапы, показывая, что за ночь соскучился, что голоден и ждет, пока очередь дойдет и до него.

Закончив дела, я шла на уроки. А, вернувшись, опять всех кормила и убирала. Потом делала домашнее задание, на которое уходило минимум времени, и шла гулять. Вечером мне нужно было возвращаться в пустой и темный дом. Веселый Малыш оставался ночевать в будке у дома. Я снова топила печку и, очевидно, делала что-то не так, потому что тепло было только возле открытой топки. Промучившись и окончательно выбившись из сил, я включала электрический камин, вставляла в магнитофон кассету с песнями Тани Булановой, нажимала «плей», прижималась к обогревателю, чтобы хоть как-то согреться, и выла, то вытирая, то глотая слезы.

Мать приехала в пятницу, поздно вечером, почти ночью, и привезла красное продолговатое яблоко. Я опять плакала и просила больше меня не оставлять. Обещала, что буду спать в общежитии рядом с ее кроватью, на коврикe, и не буду мешать. Но мои причитания ее, конечно, не остановили, и она снова уехала.

Правда, чуть позже мать договорилась с мамой одной моей подружки, чтобы я пожила в их доме до ее возвращения. За нашим же домом и хозяйством с тех пор оставалась присматривать какая-то соседская бабулька.

## **ПСИХОЛОГ**

***Какие сдвиги в психике провоцирует сильная обида и утрата доверия к родителю, нехватка/потеря родителя? Все ли эти ситуации чреваты развитием неврозов и ПА и способно ли примирение с родителем во взрослой жизни излечить от приступов родом из детства?***

*Возникновение панических атак и неврозов провоцирует глубинный страх разрушения, исчезновения, смерти. Можно предположить, что потеря родителя буквально или вследствие утраты доверия может стать глубинным конфликтом, который будет звучать как: «Я без мамы/папы не смогу, не проживу! пропаду! умру!». Смерть тут может представляться как отмирание части души (важной родительской части).*

*К примеру, младенец, проснувшийся ночью в своей кроватке, криком требует внимания и тепла матери, но мать не подходит к нему, выжидает, что ребенок успокоится сам. А ребенку некомфортно, и он искренне не понимает, где мать, почему она не приходит на помощь, когда темно и страшно. Мы не знаем, что в этот момент происходит в душе ребенка, возможно, он познает первый опыт паники, думает, что мать никогда больше не придет... Если так происходит несколько раз, то уже в младенческом возрасте может сформироваться этот паттерн панического страха.*

*Мы никогда доподлинно не узнаем, что еще в жизни ребенка должно произойти, чтобы в будущем человек начал испытывать повторяющиеся панические атаки, но точно можем предположить, что нарушение здоровой привязанности влечет бессознательный страх потери матери.*

*Родители часто сами совершают ошибки, бросая детям фразы: «Ты без меня пропадешь!», «Будешь плохо себя вести, я уйду», «Вот умру, будешь знать, как без меня плохо», «Доведешь ты меня до смерти». Возможно, они так говорят, не зная последствий таких высказываний. Но от этого, как говорится, не легче...*



*В этот момент ребенок, можно сказать, берет вину на себя, часто действительно верит в то, что так и случится. И эта «вина» аукается в будущем неврозами, страхами, паническими атаками.*

*В дальнейшем, разбираясь со своими паническими атаками и неврозами, важно стать для самого себя осознанным взрослым, проработать все травмы с самим собой, научиться опираться на себя, что бы ни случилось. Тогда, возможно, вопрос с физическим родителем не потребуетя как-то решать. Захотите ли вы поговорить об этом со своей мамой или все ваши обиды останутся в стенах кабинета психолога – выбор за вами. Четких инструкций здесь нет.*

## 2.3 Не бабочка: назад в кокон

Все происходило стремительно. Вот я порхаю на высоченных каблуках, красивая и жизнерадостная, курю, смеюсь и танцую, и вдруг раз – какой-то злой фокусник переключает тумблер моего самочувствия из верхнего положения «жизнь прекрасна» в нижнее «умираю».

Мужчина, с которым я долгое время связывала много надежд, не собирался жить со мной в горе и в радости, зато с чудодейственным седативным мы поженились быстро и надолго. Небольшие пластинки с белыми сладковатыми кружочками прописались во всех моих сумочках.

МҮ увлекался дайвингом, а я – все больше им и его интересами. Я обожала море, но в тот период волны пугали: отсутствие тверди под ногами не дарило спокойствия. Так что о романтике речи не шло.

Однако истинная провинциалка во мне предпочитала по возвращении в свой снежный край в прямом смысле слова затмевать всех цветом загара. Для его приобретения яхты и дайверские катера подходили как нельзя лучше. Так что каждый раз перед тем, как сменить шезлонг у бассейна, где я инстаграмно лежала, на болтающуюся каюту, приходилось убеждать себя, что на носу яхты достигнуть цели, то есть шоколадного загара, получится гораздо быстрее. К тому же, так я весь день смогу провести рядом с МҮ. Только эти аргумен-

ты и помогали решиться на передислокацию.

Мои панические атаки предпочитали именно такие места, как качающийся кораблик – ровно настолько, насколько не любила их я.

Ярко запомнился один заплыв. Я в каюте, в купальнике, с темной от загара кожей, еле дышу. Рядом две миски с теплой водой. В них мои руки, которые я пытаюсь расслабить, чтобы снять судороги. МУ принес седативное, чем сильно удивил: я и не думала, что он раскрыл мой маленький секрет в виде узкой полоски фольги, которая всегда была со мной.

Тем временем морская романтика бушевала вовсю. Яхта клевала белоснежным носом среди бирюзовых волн. Загорелые и веселые люди наслаждались обжигающим зноем и пьянящим блеском экваториального солнца. А мое состояние было таким, как будто я нахожусь не в эпизоде, достойном обложки глянцевого журнала, а на одном из кругов «Божественной комедии».

## **ПСИХОЛОГ**

*Почему атаки возникают даже там, где, казалось бы, ничто не предвещает стрессов, где все спокойно, умиротворенно, безопасно? Может ли это быть связано с негативным детским опытом и каким именно?*

Известно, что во время войн и стихийных бедствий количество неврозов и панических атак заметно снижается. Это, во-первых, объясняется тем, что во время реальной опасности – в условиях угрозы жизни и непроходящего стресса – адреналин регулярно расходуется; а во-вторых, людям в таких ситуациях некогда заниматься своим внутренним миром – им слишком тяжело физически: все силы уходят на борьбу за выживание.

Депрессии, неврозы и панические атаки настигают человека, когда реальной опасности для жизни нет. Тогда психика, грубо говоря, может заняться своим развитием. Паническая атака как психосоматический симптом – это ресурс человека на личностное развитие. Когда не надо воевать и выживать физически, психика желает расти. Поэтому первые симптомы ПА нередко случаются как раз в спокойное мирное время.

Кроме того, негативный детский опыт внезапного сильного стресса, повлекшего страдание, безусловно, накладывает отпечаток на психику и может провоцировать появление в дальнейшем ПА, в том числе в те моменты, когда все спокойно и хорошо – слишком спокойно и хорошо, чтобы продолжаться долго. Именно так воспринимает ситуацию человек, который подсознательно ждет какого-то подвоха и внутренне начинает к нему готовиться, накручивая панику.

## 2.4 Прощай, друг

Вечером небо в деревне потрясающе красивое, усыпанное звездами. Нет ни одного фонаря и ничто не мешает рассмотреть все созвездия. Только изредка слепят фары проезжающих через деревню машин. Эти машины каждый раз отвлекали нас от любования звездами и девчачьих разговоров с подружками, зато приманивали к себе здешних собак. В тихих деревнях собаки почему-то любят лаять на автомобили, пробегая в опасной близости от их колес. Наверное, так они показывают, что не намерены пускать шумных чужаков в свою деревню.

В тот вечер мы с подругой Таней шли в холодной темноте, куда и зачем – уже не припомню, как вдруг мимо прогремел грузовик, и Малыш, который все это время шел рядом со мной, кинулся к нему с надрывным лаем. Раздался резкий звук тормозов, потом визг собаки. Пес отлетел от машины и упал. Когда я подбежала к нему, он уже умирал.

Оттащив Малыша подальше от обочины и вытирая слезы варежкой, я решила, что на рассвете отвезу его домой. Утром, как только рассеялась темнота, я встала, взяла тележку и вернулась за телом собаки. Погрузила его, уже окочевшего, и повезла. Голова пса при этом сильно свисала, и спустя некоторое время, видимо от тряски, из носа Малыша потекла струйка крови. «Как странно, – подумала я, – ведь

он умер много часов назад, – какая может быть кровь?..» Я довезла Малыша до дома, выбрала место, взяла лопату, вырыла яму. Дно ее устелила сеном – он очень любил на нем спать, – и закопала.

Так у меня не стало собаки. И друга, который любил меня просто потому, что я была, – одного этого для него было достаточно.

Вскоре обучение матери закончилось и она забрала меня обратно в жилище, куда привезла из любимой мной северной столицы мира. Она вернулась к своим новым заботам и продолжила жить сельской жизнью, куда ее так неожиданно и непреодолимо потянуло. Все как будто снова стало по-прежнему. Только в будке теперь не было моего Малыша. И кажется, второй потерей были доверие и привязанность к матери.

## **ПСИХОЛОГ**

*Может ли потеря животного травмировать психику человека настолько, чтобы спровоцировать появление ПА? В какие периоды жизни потеря близкого существа особенно остро воспринимается и что необходимо для того, чтобы пережить ее правильно?*

*Как известно, взрослому человеку необходимо пережить пять стадий горя в связи с утратой: отрицание, агрессия,*

торг, депрессия и принятие. Непрожитая утрата и неполученный опыт переживания смерти приводит к тому, что человек не принимает смерть рядом, не признает, что он сам уязвим и финал любого человека, как и всего живого на Земле, – это смерть. От того, насколько «качественно» проживет человек все стадии горя, зависит глубина и влияние травмы на дальнейшую жизнь. Пройдя все стадии, не избегая ничего, человек выйдет из горевания с опытом, который поможет жить полноценно.

Маленькому человеку тоже необходимо пройти весь опыт горевания, только ему для этого требуется помощь взрослого – родителя, близкого человека или психолога. Ребенку довольно сложно «качественно» пройти этот путь в одиночку, поскольку его психика незрелая и не может сама, осознанно идти по правильному пути проживания травмы. Заботливый взрослый должен стать опорой и так называемым контейнером в проживании ребенком несчастья. Тем, кто поймет и примет все слова и слезы маленького человека и найдет нужные слова утешения.

Оставляя ребенка наедине с горем и печалью, взрослый оставляет его наедине со своим страхом – страхом смерти. Для ребенка смерть, произошедшая близко от него, и возникший в связи с этим страх, что все живое рано или поздно умирает, «а значит, умру и Я», – это катастрофа. Как

*раз в такие моменты может сформироваться психологическая травма, искаженное и пугающее отношение к смерти, которое впоследствии способно перерасти в невротизацию психики и панические атаки.*

*Кроме того, причиной травм в детстве может служить не только сам факт смерти, но и страх ее приближения, например, когда кто-то в семье или сам ребенок часто и тяжело болеет или когда рядом внезапно возникает какая-то угроза жизни.*

*На отношение ребенка к смерти, помимо прочего, влияет отношение к ней родителей. Поэтому чем осознаннее и мудрее будут вести себя в таких ситуациях взрослые, тем меньше психологических травм получит ребенок и тем более стабильным и психологически здоровым человеком он сможет вырасти.*



## 2.5 Будни психа-одиночки, или В поисках выхода

*#метро*

Люди слишком громко разговаривают, чьи-то духи рядом чересчур настойчиво и неприятно пахнут. Тревога нарастает, пространство вокруг кажется ненадежным и размытым. Вот и ритм дыхания нарушается, оно становится поверхностным, и сделать глубокий вдох все сложнее. Потянули трапеции: именно эти мышцы первыми напрягаются от стресса.

Как вы думаете, где я в эти минуты? Конечно же, в метро!

В голове пульсирует: «Когда закончится этот темный тоннель?! Станция, станция! Пропустите! Разрешите пройти!...»

Протискиваюсь между людьми, ненавидя их за то, что они все здесь собрались в принципе и мешают мне быстро достичь открытого пространства. Скорее на эскалатор и наверх, туда, где свежий воздух, где нет этих давящих на голову сводов и этих медлительных граждан, и этой еле двигающейся лестницы.

Воздух! Вдох – запах тлеющей урны. Ноги мои, стойте, слушайтесь. Идите по очереди: одна, вторая... Пожалуйста, вы же умеете. Ну вот, хорошо.

*#антека*

Там фармацевты и есть лекарства, а значит, мне помогут, если уж совсем накроет и начну умирать. Когда постоянно так плохо, то это должно произойти рано или поздно.

Запах аптеки успокаивает. Топчусь между витринами, пытаюсь изобразить сосредоточенного покупателя. Разминаю пальцы рук, тяжело вдыхаю спертый воздух.

– Вам помощь нужна? – раздается голос откуда-то сзади.

Поворачиваюсь. Эх, была не была!

– Да, нужна! У вас есть туалет?

– Конечно. Пойдемте.

Все внутри меня откликается немой благодарностью. Нечасто, согласитесь, встретишь такую отзывчивость. Фармацевт подождала, пока я выйду. Немного легче, но я бы там провела с радостью еще полчаса – совесть не позволила. Видя мое состояние, фармацевт предложила присесть на стульчик у двери. Как заведенная твержу: «Все нормально, скоро пройдет, так бывает», – и сама пытаюсь в это поверить, с ужасом представляя, как сейчас снова выйду на улицу на негнущихся ногах, почувствую тепло летнего дня и запах тлеющей урны. Бр-р-р!..

Слышу голос: «Да не переживайте, все в порядке! Думаете, только с вами такое бывает?». Сил хватает только на то, чтобы поднять глаза, в которых отражается все мое удивление: «Как? И у вас то же самое?»

Нет, не то же. Но ведь все мы из одного теста. И девушка рассказала, как ее однажды скрутило на улице: что-то было с

желудком. В полуобморочном состоянии она заползла в какое-то заведение и попросила вызвать скорую. Ей помогли, и все обошлось без последствий. Так что она с пониманием относится к подобным случаям.

А еще она говорила, что многие, и довольно часто, испытывают потребность в помощи посторонних и уверяла, что обращаться за ней не стыдно. Слышать такое очень важно! От благодарности за понимание и заботу меня, казалось, отпускало быстрее. Еще спустя пять минут стало легче дышать, началось покалывание в кистях и предплечьях, похожее на легкое онемение: оно всегда приходит вместо судорог, и это верный признак того, что скоро станет почти на 100 % хорошо.

Благодарю мою спасительницу и выхожу. Фух! На этот раз обошлось.

Еще минут через двадцать наступает состояние полного расслабления, как после массажа. Кажется, что напряжение уходит из каждой мышцы, и тело требует отдыха. Обычно очень хочется спать.

### *#стоматолог*

Кабинет стоматолога – ПА тут как тут. Здесь они возникали почти всегда, доводя до тряски не только меня, но и всех участников процесса. А этот запах! Казалось, я чувствую его каждой порой кожи, даже проходя мимо клиники. Со временем квест «Вылечи зуб» стал начинаться еще в коридоре.

Все как всегда: дрожь и обессиливание в руках, напряжение в предплечьях, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение...

Почему паническая атака использует такие ситуации? Во-первых, потому, что процедура лечения зуба обычно довольно длительная. Во-вторых, она действительно неприятная. И, в-третьих, анестезия – это отдельное приключение, во всяком случае, так было у меня: как только наступало онемение части лица – где-то нажималась красная кнопка старта и включалась ПА.

В качестве лайфхака я бы, конечно, порекомендовала ходить к одному и тому же врачу. Даже не потому, что он будет знать о вашей особенности, а потому, что вам будет знаком его кабинет и все в нем, как и манера общения доктора, который станет восприниматься как добрый знакомый. Он терпеливо подождет, пока вы выпьете настойку пустырника и трижды сбегаете в туалет, после чего будете готовы, наконец, к лечению. И всем все привычно, и никакого дискомфорта.

Но однажды мой стоматолог не смог меня принять. Зуб ныл, и откладывать посещение было невмоготу. Хорошенько подумав, я решила идти в другую, супермодную и дорогую клинику в центре города (на тот момент благодаря МУ я могла себе это позволить). У клиники было причудливое название и минималистичный интерьер – блестяще-стерильный хай-тек, строгий и холодный, как и стройная брюнетка, которая вышла встретить меня с дежурной улыбкой. Оказа-

лось, это мой новый врач.

Запах стоматологии нажал на спусковые кнопки. Я забралась на полулежачее кресло, наспигованное электроникой, решив, что самое время рассказать о своей «припадочно-сти». Собравшись с духом, я изложила, насколько могла лаконично, чего можно от меня ожидать и как это обычно выглядит. Врач держалась уверенно. Она выслушала все, сказала: «Справимся», кинула пару непонятных слов медсестре, и тут в руках у нее появился шприц.

Я хорошо понимала, что будет дальше. Как только лекарство оказалось в десне, мои зрачки расширились, а сердце глухо задолбило. Врач заметила это и спросила, все ли в порядке. Нет, конечно! Я заерзала и сползла с изогнутого кресла к сумке, где были пустырьник и фармацевтическое седативное. Медсестра метнулась за теплой водой, в стакан накапали того и другого, и я залпом все махнула. Немного отпустило, и я снова смогла забраться на кресло.

Дальше началось лечение, во время которого я несколько раз выскакивала в туалет и возвращалась на негнущихся ногах, но зуб нужно было подготовить ко второму визиту, так что я продолжала терпеть врача, а врач меня. Наконец доктор откинулась на спинку, отложив инструменты. Я уточнила, готова ли она пройти через это приключение еще раз. Она вздохнула и согласилась.

В следующий раз, как только я зашла в кабинет, медсестра протянула стакан с приличной дозой седативного и пустырь-

ника. Я улыбнулась и залпом выпила свое зелье. Все было под контролем. За время процедуры в туалет я вышла всего раза два – сразу после введения анестезии и еще чуть позже.

Дело близилось уже к завершению, оставалось лишь запломбировать канал. Делать это врач готовилась каким-то горячим штырьком (да простят меня стоматологи за терминологию!). Анестезия меня к тому времени начинала отпускать, так что я заметно дернулась, когда инструмент коснулся зубного канала. Доктор тут же решила подколоть дополнительную дозу анестетика. Меня об этом она не предупредила, что стало ключевой ошибкой, поскольку сразу после того, как игла в очередной раз коснулась десны, начался приступ ПА, причем с новыми ощущениями.

Адреналин раскачал сердце, и снова все пошло по кругу. Только теперь у меня изо рта торчал штырь. Челюстные мышцы сжимались, руки сводило, я уже ничего не могла терпеть и попыталась сообщить об этом доктору. Она засуетилась, сказала, что необходимо сделать снимок. Собравшись с силами, я встала и отправилась вслед за медсестрой. Из рентген-кабинета я вернулась, поскуливая от бессилия хоть как-то изменить ситуацию и закрыть рот.

Доктор снова заспешила, схватила одну из машинок, зажужжала какой-то маленькой циркулярной пилой. Я открыла рот и увидела, что у врача трясутся руки. Мне стало совсем не по себе. Тут доктор нажала на педаль, желая, видимо, поправить положение моего кресла, но мы с ним вдруг

резко поехали вниз. Врач ругнулась. Видимо, это было не то, чего она ожидала. Со стороны, наверняка, это выглядело комично. Но не для меня в той ситуации. Еще несколько движений – я смогла сомкнуть челюсть и нормально вдохнуть.

Когда я выходила из кабинета, врач улыбалась мне той самой улыбкой, в которой читалось: «Приходите еще – мы вам не рады». И, конечно, я могла ее понять...

Я вообще могла понять многих, если не всех. Всех, кроме себя. Всякий раз после таких встрясок, особенно с сюрпризами, мне хотелось скорее вернуться назад – домой. Спрятаться там, скрыться от мира, расслабиться, почувствовать себя человеком. Только так я смогу держать ситуацию под контролем. Только так буду чувствовать себя в безопасности. Воды – сколько угодно, седативного – когда потребует-ся, в туалет – всегда пожалуйста! И никаких тебе давящих на голову метро и душных пыльных улиц с запахом тлеющих урн, никаких холодных недружелюбных кабинетов и шумных, суетливых, чересчур гостеприимных магазинов. Все не так, все не то – и мне нигде нет места! Как и где я могу жить со своими приступами?

## **ПСИХОЛОГ**

***Поиск безопасного пространства – ловушка или спасение?***

*Вообще, говоря о безопасности, нельзя не вспомнить пирамиду Маслоу, согласно которой обеспечение защищенности и безопасности – это второй уровень потребностей человека, следующий после базового, физиологического, который предполагает удовлетворение голода, жажды и сна.*



# 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.