



Dare: The New
Way to End
Anxiety and Stop
Panic Attacks
Fast
Barry McDonagh

ВЫЗОВ

Конец тревожности
и паническим атакам

Барри МакДонах

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Вызов.
Конец тревожности и паническим
атакам. Барри МакДонах**

«Смарт Ридинг»

2021

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Вызов. Конец тревожности и паническим атакам. Барри МакДонах / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Это саммари – сокращенная версия книги «Вызов. Конец тревожности и паническим атакам» Барри МакДонаха. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Тревога сопровождает нас всюду. Когда мы проверяем почту, она тут как тут. Она обожает ответственные встречи, но не прочь составить нам компанию и на обычной прогулке. Лучший фон для нее – ежедневные новости, но эта спутница отлично чувствует себя и в тишине перед сном. Тревога всегда знает, чем нас занять: у нее наготове сразу несколько вариантов того, что идет не так. А иногда она прямо-таки берет нас за горло, и мы чувствуем, что паника не дает нам ни мыслить, ни дышать. Кажется, что от нее невозможно избавиться, но это неправда. Психолог Барри МакДонах сам пережил борьбу с паническими атаками – и вышел из нее победителем. Его опыт лег в основу простой и эффективной методики, которая поможет каждому стать хозяином своего внутреннего мира.

Содержание

Мифы о тревоге	6
Побеждаем тревогу за четыре шага	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Вызов. Конец тревожности и паническим атакам. Барри МакДонах

Оригинальное название:

Dare: The New Way to End Anxiety and Stop Panic Attacks Fast

Автор:

Barry McDonagh

www.smartreading.ru

Мифы о тревоге

Тревога знакома каждому, и каждый хотел бы от нее избавиться.

Прежде чем описать свой метод управления тревожностью, Барри МакДонах предлагает узнать врага в лицо и избавиться от вредных заблуждений. Вот главные мифы о тревоге.

Миф № 1. *«Я часто чувствую сильную тревогу даже по пустяковым поводам. Наверное, я ненормальный».*

Тревожиться – совершенно нормально: это чувство изобретено самой эволюцией, чтобы наши предки могли выжить в дикой природе. Стоило им услышать подозрительный звук или заметить странную тень среди деревьев, мозг реагировал на это выбросом кортизола и адреналина. Гормоны ускоряли сердечный ритм, повышали давление, заставляли дышать чаще – все для того, чтобы у древнего человека были силы или убежать, или атаковать врага.

Прошли тысячелетия, мы живем в куда более комфортном мире, а реакция мозга на стресс осталась такой же. Более того, чаще он реагирует на вымышленные, несуществующие опасности. **Кортизол все так же поступает в кровь, сердце все так же бьется быстрее, но теперь этот механизм работает вхолостую: мы никуда не бежим и ни с кем не сражаемся.** Из помощника кортизол становится врагом: хронический стресс подавляет иммунитет, убивает клетки мозга. Итак, тревога – это просто сверхчувствительная сигнализация нашего мозга. Если в доме сработал дымовой датчик, это еще не значит, что дом охвачен огнем. Если в голову пришла тревожная мысль, это еще не значит, что все пропало.

Миф № 2. *«Спротивляйтесь тревоге всеми силами / Просто прогоните ее».*

Все, кто ощущал тревогу, а тем более сильную панику, знают, что ее не остановить силой воли. Игнорировать тревогу тоже бесполезно. Все дело в том, что за контроль в нашем мозге отвечает один отдел (префронтальная кора), а за эмоции – другой (лимбическая система). Тревогу порождает именно эмоциональный отдел мозга. Соппротивление и страх заставляют его волноваться еще больше.

Методика Барри МакДонаха предлагает не отрицать тревогу, а принимать ее. Дело в том, что мы ощущаем два вида страха. Сначала возникает какой-то тревожный повод: скажем, вы один дома, и вдруг в соседней комнате непонятный шорох. Сердце стучит чаще, руки потеют... Этот страх мгновенный и совершенно естественный, мы его контролировать не можем, его стоит просто принять. Но на смену ему приходит страх страха. Он подпитывается нашими воспоминаниями, гипотезами и предсказаниями («В доме вор!»). Этот страх можно и нужно контролировать.

Миф № 3. *«Тревога может лишить меня чувств, а то и жизни».*

Тревога – это теснота в груди, учащенное сердцебиение, дрожь в руках. Ощущения не из приятных. Мозг реагирует на них однозначно: жизнь под угрозой! Но если эти ощущения вызваны не какими-то совершенно определенными сердечно-сосудистыми или легочными заболеваниями, а лишь тревожными мыслями, угрозы для жизни нет. **Никакая тревожная мысль не может остановить сердечный ритм или остановить дыхание, эти процессы (к счастью!) бессознательны.** Даже если вам кажется, что вы вот-вот упадете в обморок, это не так: обморок случается, когда кровяное давление падает, а у тревожащегося человека оно, наоборот, повышено.

Миф № 4. *«Буду избегать ситуаций, которые провоцируют тревогу, и все будет в порядке».*

Когда-то вы испытали в самолете паническую атаку и теперь передвигаетесь только на поезде. Бесконтрольная тревога охватила вас в парке, и теперь вы обходите его стороной. Или она явилась в пробке, и теперь вы не водите машину. Вроде бы это естественно, вы не хотите повторения тех неприятных ощущений. **Но избегая напугавших вас ситуаций, вы вовсе не успокоили свою тревогу – напротив, подсознательно убедили мозг, что в тех местах на самом деле было опасно.** Именно поэтому постоянно находиться в привычной зоне комфорта – не выход: со временем распоясавшаяся тревога просто-напросто превратится в фобию и не даст шагу ступить. Зона комфорта превратится просто в зону – с колючей проволокой страха по периметру. Настоящее знание о тревоге учит новому поведению:

- 1) относиться к тревоге как к «дымовому датчику» мозга: он может вопить по десять раз на дню, и его надо не игнорировать, а контролировать;
- 2) не бояться неприятных ощущений: тревога всегда отзывается дискомфортом в теле, но это не может принести вам вреда;
- 3) покидать свою зону комфорта.

Научиться такому поведению поможет метод четырех шагов.

Побеждаем тревогу за четыре шага

Шаг первый. Встретьте тревогу правильно

Тревога – это всего-навсего нервная энергия, которая зародилась в глубине мозга и теперь ищет выход. У животного на это реакция простая: или нападай, или беги. Люди же начинают подпитывать эту энергию мыслями в духе «А что, если...».

Перед выступлением на публике ладони потеют, дыхание учащается, в голове всплывает мысль «А что, если я сейчас забуду все слова?».

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.