

Не надо НАКРУЧИВАТЬ

КАК ОБЪЯСНИТЬ МОЗГУ,
ЧТО ВАМ НИЧЕГО
НЕ УГРОЖАЕТ



ДЖОШУА ФЛЕТЧЕР, ДИН СТОТТ

Книга написана людьми,
победившими тревожное расстройство



Сам себе психолог (Питер)

Джошуа Флетчер

**Не надо накручивать.
Как объяснить мозгу, что
вам ничего не угрожает**

«Питер»

2021

УДК 159.923

ББК 88.352

Флетчер Д.

Не надо накручивать. Как объяснить мозгу, что вам ничего не угрожает / Д. Флетчер — «Питер», 2021 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2026-0

Тревожность не доказывает, что в вас что-то сломалось. Наоборот, ваше тело абсолютно здорово, и оно прекрасно выполняет свою работу. Вооружившись этой информацией, вы сможете избавиться от всепоглощающего ужаса и сделать первый шаг к созданию нетревожной версии себя. В книге изложены принципы, которые помогут вам пресечь негативные мысли «А что, если?..» и вернуть вас в реальность. Под этой обложкой объединились профессиональные советы и личный опыт тревожных людей. Выход есть. Любой человек может одолеть тревожность. Иногда кажется, что это навсегда, но вовсе не обязательно, что именно так и будет. Эта книга написана, чтобы подсказать вам верный путь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923

ББК 88.352

ISBN 978-5-4461-2026-0

© Флетчер Д., 2021

© Питер, 2021

Содержание

Глава 1	6
Паническое расстройство, или Страх перед паникой	9
Тревога о здоровье	11
Социальная тревожность	12
Агорафобия	13
Навязчивые мысли	14
Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)	15
Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)	16
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	17
... Что теперь?	18
Знакомство с авторами	19
Дин	20
Джош	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Джошуа Флетчер, Дин Стотт

Не надо накручивать. Как объяснить мозгу, что вам ничего не угрожает

Мы посвящаем эту книгу всем неунывающим людям, которые благодаря своему мужеству и стойкости каждый день справляются с тревожностью.

UNTANGLE
YOUR ANXIETY

A Guide to Overcoming an Anxiety Disorder by Two People Who Have Been Through It

ANXIETY JOSH & DLC ANXIETY

Права на издание получены по соглашению с Joshua Fletcher.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.



© Joshua Fletcher & Dean Stott, 2021

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

Глава 1

Вас одолевает тревога? Приступим!

Во-первых, молодцы, что выбрали эту книгу.

Мы знаем, как постоянная тревога мешает сосредоточиться, к тому же чтение утомляет беспокойных людей, поэтому давайте сразу перейдем к делу.

Если сейчас вас одолевает тревога, позвольте прояснить: *это нормально*. Тревожность не обязательно сигнализирует о том, что случится что-то плохое и все пугающие мысли воплотятся в действительность. Ваши ощущения не означают, что вы непременно утратите контроль, сойдете с ума, развалитесь на части или рухнете под бременем собственных тревог. Воображаемая вами катастрофа нереальна, она лишь плод работы тревожности, которая обожает показывать вам видеоролик всевозможных бед и несчастий.

Давайте посмотрим на проблему рационально. Повышенная тревожность указывает на то, что ваш мозг пытается *защитить* вас от опасности. Однако, раз вы читаете эту книгу, никакая опасность, скорее всего, вам не угрожает, просто встревоженный разум хочет убедиться в вашем благополучии (вдруг вы все-таки под угрозой!). Ваш эмоциональный дискомфорт – это здоровая реакция нервной системы, которая включила механизм «бей или беги» в ответ на всплеск гормонов.



Художник: ©simplysophiedesigns

Мы знаем, как страшно жить в постоянной тревоге. Уверяем вас, мы настолько тщательно изучили проблему, что наши советы обязательно вам помогут. Надеемся, наша книга станет источником успокоения, надежды и тепла для всех – даже для тех, кто измучен переживаниями до такой степени, что уже не уверен в собственной адекватности.

Скорее всего, вы взяли в руки эту книгу потому, что испытываете неприятные симптомы тревожности – навязчивое беспокойство, страх и постоянное ожидание чего-то плохого. Возможно, вы ощущаете себя немного обособленными от внешнего мира или даже от собственного тела (это явление называется дереализацией). Вполне вероятно, что у вас повышенная чувствительность и вы воспринимаете все острее, чем другие люди. Может быть, вы порой фокусируетесь на малейших деталях и ощущаете оторванность от ситуации, словно наблюдаете за происходящим со стороны.

В голове назойливо роятся пессимистичные, иррациональные предположения: «А если я не смогу дышать?», «А вдруг у меня сердечный приступ?» – и каждое из них только повышает уровень тревожности. Наверное, вы без конца прокручиваете негативные мысли, и, как бы отчаянно вы ни пытались выбросить их из головы, они никуда не уходят. А это только усиливает тревожность, так ведь? Поверьте, мы знаем, о чем говорим, проходили.

У вас были моменты, когда казалось, что сейчас вы потеряете сознание или сойдете с ума? Когда без видимой причины учащалось сердцебиение, сбивалось дыхание, лоб покрывался испариной, а ладони потели? Если да, то это панические атаки. Слово «атака» нам не нравится – оно неверное с биологической точки зрения, поэтому будем говорить: приступы паники.

Если вы прямо сейчас испытываете тревожность или панику, запомните – вам ничего не угрожает. Вы в безопасности. Угроза – лишь видимость. Мы обещаем, что это ощущение пройдет.

Тревожность – широкое понятие, включающее множество непонятных для непрофессионала диагнозов, поэтому для вашего удобства мы сначала расскажем о самых распространенных состояниях. Джош как психотерапевт часто работает с различными проявлениями тревоги. Часть клиентов направляются к нему психиатрами. Джош считает, что в сфере психического здоровья врачи иногда спешат ставить диагноз и выписывать медикаменты, недооценивая роль тревоги как защитного механизма. Мы будем придерживаться традиционных определений не ради постановки диагноза, а чтобы показать вам типичные проявления тревожности. Советуем обратить внимание, какие из них относятся к вам.

Паническое расстройство, или Страх перед паникой

Паническое расстройство возникает, когда мы боимся испытать сильную тревогу. Иногда мы даже не догадываемся, почему беспокоимся, и тратим массу времени на попытки выяснить, что с нами «не так». Люди с паническим расстройством часто избегают тех или иных действий или ситуаций из страха, что произойдет нечто ужасное. Самое распространенное оправдание: «Я не буду этого делать, потому что это может вызвать у меня приступ паники».

Вас когда-нибудь посещали мысли: «Как мне быть, если я буду один и внезапно начну тревожиться?», «А что, если я буду с друзьями, или в ресторане, или за рулем, или на работе и меня внезапно накроет тревожность? Что, если я начну сходить с ума и все окружающие увидят меня в том кошмарном состоянии, с которым я постоянно борюсь?» или «А если я не справлюсь?».



Художник: ©simplysophiedesigns

У большинства людей, страдающих от этого типа тревоги, первая волна паники накатывает словно из ниоткуда. Это их так пугает, что они замыкаются в себе и посвящают все свое время попыткам предотвратить новую волну, сосредотачиваясь на панике и тем самым заго-

няя себя в порочный круг. Позже мы подробнее поговорим о панике. Если вы узнали себя, не бойтесь, тревожность можно преодолеть!

Тревога о здоровье

Беспокоясь о собственном здоровье, мы зачастую *неверно принимаем* симптомы тревожности за признаки серьезной болезни. Вы когда-нибудь искали в интернете подтверждение своих худших опасений? Вдруг слабое подергивание в руке, которое вы несколько раз заметили, – это начало ужасного заболевания? Один щелчок кнопкой мышки превращает иррациональную мысль в навязчивую идею, и чем больше вы ищете, тем больше «доказательств» находите. Мы писали эту книгу в условиях пандемии, и трудно подсчитать, сколько раз мы принимали обычный кашель за смертельный вирус.

Социальная тревожность

Было ли такое, что вы не можете вспомнить, о чем только что шла речь, и начинаете переживать из-за этого? Когда вы в толпе людей, вам не кажется, будто на вас все смотрят, а время словно замедляется? Если вы смотрели один из любимых фильмов Дина «Шоу Трумана», то вспомните момент, когда Труману кажется, что все вокруг следят за каждым его шагом.

Многие люди, страдающие социальной тревожностью, часами предвкушают предстоящее мероприятие, а после него прокручивают в голове разные варианты уже свершившихся событий: «Надо было ответить не так», «Я должна была по-другому отреагировать». Они склонны неверно истолковывать мимику собеседников и беспокоиться, что могли кого-то обидеть или что окружающие сочли их неинтересными. Разумеется, это ловушка тревожности. Вас есть за что ценить!

Агорафобия

В переводе с древнегреческого «агора» – это «рынок», «фобия» – «страх», а в целом – «боязнь открытых пространств». Страдающие агорафобией стремятся не покидать свое «безопасное место», поскольку считают, что, если уйдут слишком далеко, с ними случится что-нибудь ужасное. Типичные безопасные места – наш дом (иногда просто спальня), территория вокруг дома, дом родственника или любимого человека или рабочее место. Люди, испытывающие тревожность за рулем, зачастую убеждают себя в безопасности определенных маршрутов и поэтому придерживаются только их. Многих впервые накрывает волна паники именно в машине, что приводит к развитию агорафобии. Говоря кратко, агорафобия – это страх потерять контроль за пределами места, кажушегося «безопасным».

Навязчивые мысли

Посещали ли вас невольно ужасные мысли, провоцирующие тревожность? Назойливость этих мыслей не знает границ. Кошмарные образы – обычно запретного содержания – пробираются в наше сознание, хотя мы категорически против их присутствия. Навязчивые мысли чаще всего бывают сексуального или насильственного характера, когда нам кажется, что с нами или с любимыми людьми что-то произошло. Такие мысли возникают у всех – это нормально. Однако если они отличаются особой навязчивостью, то необходимо выяснить их природу или причину, чтобы определить степень здравомыслия и оценить психическое состояние тревожного человека.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

Повторяете ли вы физические или психологические ритуалы с целью предотвратить воображаемую катастрофу? Вы заиклены на чистоте и боитесь микробов? ОКР развивается из убеждения, что «если мы не сделаем X, то произойдет катастрофа Y». Среди типичных примеров можно выделить навязчивую уборку дома, бесконечную проверку электроприборов, чрезмерно строгое соблюдение режима. Если человек с ОКР не выполняет поставленную самому себе задачу, он чувствует вину и наказывает себя, например расчесывая кожу и выдирая волосы. ОКР хорошо поддается лечению и контролю.

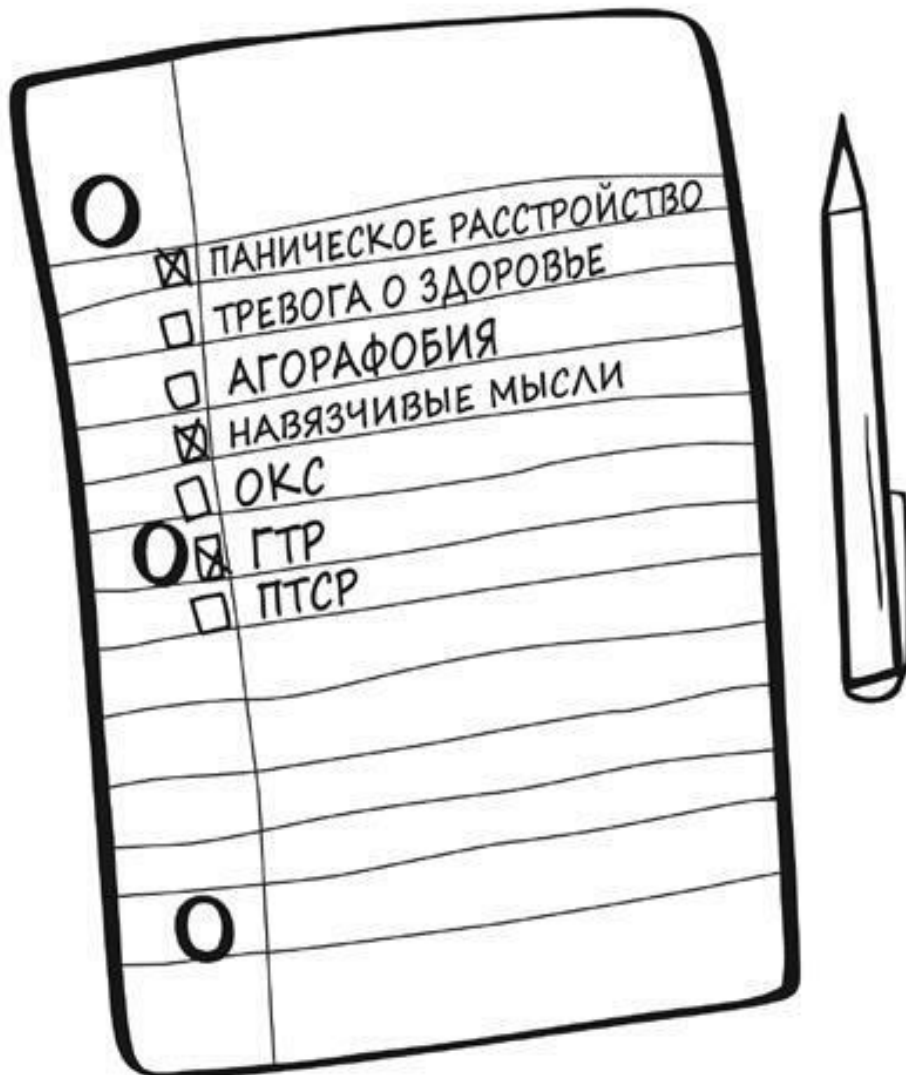
Тем не менее ОКР – это сложное расстройство, поэтому работа непосредственно с узким специалистом и штудирование специальной литературы лишними точно не будут.

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

Нам все знаком этот тип расстройства. ГТР характеризуется общей устойчивой тревогой, не имеющей объективной причины. Мы можем беспокоиться даже о своем состоянии беспокойства! Люди, страдающие от ГТР, большую часть времени испытывают тревожность, анализируя свои мысли («а что, если?»), чувства и странные ощущения, спровоцированные тревогой.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

ПТСР – это последствия сильного стресса, которые проявляются в результате непроработанной психологической травмы. В таких случаях мы настоятельно рекомендуем профессиональную помощь, поскольку одной этой книги будет недостаточно. К тому же наши советы не помогут, если травма провоцирует тяжелые воспоминания. ПТСР поддается лечению, и полезно знать его проявления и симптомы, чтобы вовремя обратиться к специалисту.



Художник: @simplysophiedesigns

...Что теперь?

Тревога имеет много других форм, но перечисленные выше – наиболее распространенные. Мы уверены, что сможем помочь вам независимо от конкретного проявления тревожности. Если вы узнали себя в любом из приведенных описаний, эта книга окажется для вас полезной. Если вы, видя некоторые совпадения, согласно кивали головой, эта книга – для вас. И если вы заметили лишь одно небольшое сходство, эта книга все равно для вас. Даже если вы ответили отрицательно на все утверждения, возможно, вы хотите лучше понять любимого человека, друга, члена семьи, коллегу, поэтому еще раз повторимся, что эта книга для вас. Она определенно может вам пригодиться.

Знакомство с авторами

Мы – Джошуа Флетчер и Дин Стотт – не только уверенно заявляем, что имеем большой опыт работы с тревогой, но и можем похвастаться личной победой в борьбе с ней! Мы из Манчестера, Великобритания, нам чуть больше 30 лет, и в прошлом мы страдали от тревожных расстройств, с которыми сумели справиться благодаря упорной работе.

Джошуа Флетчер – дипломированный психотерапевт, специализирующийся на тревожности и связанных с ней состояниях, имеющий в Манчестере частную практику под названием «Комната паники». Джошуа является автором бестселлеров «Тревожность: Паника из-за паники» и «Тревожность: Практический подход к панике» и ведет популярный английский подкаст Panic Pod.

Дин Стотт – основатель DLC Anxiety, крупнейшего Instagram-сообщества¹, посвященного тревожности, которое на момент написания книги имело свыше 900 000 подписчиков из всех стран мира. Дин изучал психологию в университете и имеет дипломы по специальностям «Когнитивная поведенческая терапия тревожности, депрессии и фобий» и «Обучение личностному росту». Помимо академических знаний, Дин обладает и практическим опытом излечения от панического расстройства. Он считает, что именно его личный опыт находит столь широкий отклик у аудитории Instagram. По его глубокому убеждению, открытый диалог на этой платформе помогает тревожным людям не чувствовать себя одинокими. Они узнают новые психологические техники и делятся друг с другом советами. DLC Anxiety – это мировое виртуальное сообщество, участники которого поддерживают друг друга на пути к выздоровлению. Дин берет интервью по вопросам психического здоровья у различных людей, включая знаменитостей и медицинских специалистов.

Нам выпала огромная честь поделиться своими знаниями со всеми, кто готов нас слушать. Да, мы обладаем профессиональной университетской подготовкой, но нас с вами объединяет один и тот же путь, который мы пройдем вместе. Мы поделимся знаниями, которые помогли нам, потому что хорошо понимаем, как трудно существовать в ловушке собственного разума. Мы знаем, как страшно жить, когда разум бежит быстрее тебя, запутывается в собственных предположениях и в голове царит хаос. Позвольте нам распутать вашу тревогу.

Нам хорошо известно, что утро начинается с ожидания очередного приступа тревожности, и он неизбежно случается. Вы когда-нибудь просыпались с чувством непривычного спокойствия, а потом, как это ни обидно, сами вызывали в себе тревогу, потому что не испытывать ее – странно? Что ж, мы тоже через это проходили!

А если мы скажем, что ваша жизнь похожа на битву, но не является ею? Как вы отнесетесь к таким словам? Мы ни в коем случае не пытаемся преуменьшить вашу тревогу. Нет, мы лишь направляем на нее софит и говорим: «Эй, мы в курсе твоих фокусов и собираемся все рассказать своим читателям, так что готовься! В следующий раз, столкнувшись с тобой, они увидят все твои слабые места».

¹ Мета, которой принадлежит Instagram, признана в России экстремистской организацией. – *Примеч. ред.*

Дин

Когда Дин находился на пике паники, он обращался за моральной поддержкой к своему близкому другу, который более десяти лет боролся с тревожностью и победил ее. Друг всегда мог найти правильные слова. Когда Дин описывал свое состояние и симптомы, друг вспоминал аналогичные примеры из своего прошлого, давая Дину почувствовать, что был на его месте и прекрасно его понимает. Личный опыт казался Дину ценнее, чем любые медицинские рекомендации. И все же начинать надо было именно с консультации врача, чтобы подтвердить диагноз тревожности и исключить другие психические расстройства.

Врач прописал Дину лекарственные препараты, рассказал о пользе физических нагрузок и правильного питания, обучил техникам самопомощи и концентрации внимания и в итоге предложил ему выбрать собственный путь к выздоровлению. Да, каждый из предложенных методов снижал уровень тревожности, но Дину хотелось большего. Ему нужно было полное освобождение от бесконечного самокопания и постоянного беспокойства. Он устал от того, что первое чувство, которое он испытывает просыпаясь, – тревога. Он мечтал стать прежним «дотревожным» Дином и переживал, возможно ли это вообще?

Именно благодаря знаниям, полученным от друга, Дин сумел вырваться из замкнутого круга паники: «Я бесконечно благодарен своему другу за его уверенность, что тревожность не сведет меня с ума и не будет продолжаться вечно. Пусть я запутался в нервном клубке иррациональных мыслей и страха, но я увидел свет в конце тоннеля и ощутил надежду. Я навсегда запомнил фразу друга: “Если выбрался я, выберешься и ты”. Эти слова глубоко запали мне в душу. Мой друг ничем от меня не отличался, у нас была одинаковая работа, похожая жизнь, но, просыпаясь по утрам, он первым делом думал о еде, а не о тревоге. Но, должен признать, вторая моя мысль после тревоги тоже была о еде!»

Дин решил сохранить подаренную ему надежду и передать ее всем, кто в ней нуждается. Ему хотелось бы поделиться с вами практическими советами, которые снимут тревожность и научат не фокусироваться на иррациональных мыслях. Как и Дин, вы сможете опробовать на себе каждую технику и выбрать ту, которая лучше всего подходит именно вам.

Джош

Излечившись от панического расстройства и агорафобии, Джошуа в 2013 году написал и издал за свои деньги книгу «Тревожность: Паника из-за паники». Не возлагая никаких надежд на прибыль, Джош продолжил работать, помогая детям преодолевать эмоциональные и поведенческие проблемы. Проверив электронную почту несколько недель спустя, Джош был потрясен объемом продаж своей книги. Сарафанное радио распространило информацию, и до сих пор «Паника из-за паники» входит в топ лучших самиздатовских книг Amazon.

Джош вспоминает: «Однажды я сидел на работе и внезапно понял, что реальность изменилась. У меня возникло странное чувство отстраненности, меня накрыл невыносимый ужас, и я застыл. Я испугался происходящего со мной и подумал, что теряю рассудок. Я ушел домой и несколько недель просидел в четырех стенах, без конца прислушиваясь к своим негативным ощущениям и ожидая, что они сами собой исчезнут. Понятное дело, это ни к чему не привело. Никогда раньше я не был таким одиноким!»

Этот случай вдохновил Джоша на смену профессии, и он глубоко погрузился в изучение тревожности. Он получил диплом психотерапевта и на сегодняшний день помог сотням людей успешно справиться с самыми разными состояниями, связанными с тревожностью. После выхода его второй книги «Тревожность: Практический подход к панике» выросла репутация Джоша как авторитетного специалиста.

Джош зарегистрировался в Instagram под именем Anxietyjosh и там познакомился с товарищем по несчастью Дином из DLC Anxiety. Они быстро нашли общий язык на почве схожего пережитого опыта. После множества позитивных бесед они решили совместно написать книгу. Какая счастливая случайность, что два человека одного возраста, живущие в одном городе, встретились в тот момент своей жизни, когда оба хотели помочь другим людям!

«Это замечательная возможность – работать с тем, кто действительно “в теме”, и мы с огромной радостью делимся с миром всем, что знаем сами», – говорит Джош.

В формате беседы

Джош: Дин, ты можешь рассказать нам о своем опыте?

Дин: У меня было диагностировано генерализованное тревожное расстройство – это вроде как смесь общей тревоги, приступов паники и переживаний о здоровье. Началось все после смерти отца: как большинство мужчин, я сдерживал эмоции, вытеснив их в самый дальний угол сознания, и просто пытался жить дальше.

Джош: И к чему это привело? (Смеется.)

Дин: Ни к чему хорошему. Помню, месяца через два-три после похорон я был в торговом центре, потому что ходить по магазинам – одно из любимых моих занятий. Вдруг без всякой причины меня охватило всепоглощающее ощущение надвигающейся катастрофы, будто со мной сейчас случится какая-то серьезная беда...

Джош: О да, я могу это понять. Похоже на то, будто с твоим зрением происходит что-то странное и ты такой: «Ух ты, я вроде как здесь и не здесь одновременно»?

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.