

ГЕД ДЖЕНКИНС-ОМАР



# Я С ТОБОЙ

149 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ  
КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ,  
БЕСПОКОЙСТВОМ И ПАНИКОЙ

Bestseller Amazon

**Гед Дженкинс-Омар**  
**Я с тобой. 149 простых советов**  
**как справиться с тревогой,**  
**беспокойством и паникой**  
**Серия «Психология для родителей**  
**от мировых психологов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67365210](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67365210)*  
*Я с тобой. 149 простых советов как справиться с тревогой,*  
*беспокойством и паникой: АСТ; Москва; 2022*  
*ISBN 978-5-17-139176-8*

**Аннотация**

Вы или кто-то из ваших знакомых страдает от тревоги, беспокойства или панических атак? Если да, в этой книге вы найдете проверенные, доказанные, опробованные на личном опыте и подходящие для любого возраста стратегии, способные помочь вам справиться с тревогой прямо сейчас. Эта книга о самопомощи облегчает понимание сложного расстройства. С помощью 149 советов вы с каждой страницей будете чувствовать себя все более спокойно и уверенно. Если вы хотите перестать беспокоиться, заикливаться на негативных и тревожных мыслях или помочь близким справиться с этим, эта книга – для вас!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие Райана Риджуэя[1]	8
Введение	9
Что такое тревога?	14
Самое важное	22
№ 1	23
№ 2	25
№ 3	26
№ 4	28
№ 5	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Гед Дженкинс-Омар**

**Я с тобой. 149**

**простых советов как  
справиться с тревогой,  
беспокойством и паникой**

*С любовью и благодарностью моим жене  
и детям – моему целому миру и Вселенной.  
Посвящается Малькольму и Шэрон*

Russian language arranged through Montse Cortazar Literary  
Agency

[www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)

Ged Jenkins-Omar

**HELP WITH ANXIETY: 150 EASY TO READ TIPS TO  
COPE WITH AND OVERCOME ANXIETY, WORRY &  
PANIC**

© 2020, Oliver Summer Publishing

© Gerard Jenkins-Omar 2020

© Л. М. Каджелашвили, перевод, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

*Рекомендации, содержащиеся в этой книге, не могут служить заменой консультации врача. Они также не могут приравняться к советам медицинского характера или рассматриваться как вид терапевтического лечения. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем вносить изменения в назначенную вам терапию. Если вы принимаете лекарства, не прекращайте их прием и не меняйте их без консультации с врачом. Книга написана и опубликована исключительно в просветительских и образовательных целях. Не все приведенные здесь советы подойдут вам, поэтому, пожалуйста, воспользуйтесь ими для ознакомления, но не в качестве замены индивидуальной терапии или медицинской помощи.*

*Просьба иметь в виду, что некоторые материалы этой книги могут вызвать в вас живой отклик и мгновенно спровоцировать некоторые симптомы тревоги. Если вы начинаете ощущать подавленность, волнение или недомогание, вас охватывают тревожные мысли, чувства или другие состояния, пожалуйста, будьте бережны по отношению к себе – сделайте перерыв. Эта книга призвана успокоить и поддержать вас, и вам не нужно спешить дочитать ее до конца. Она – ваш компаньон, ваш друг. Поэтому читайте ее, но делайте это в собственном темпе, в том месте и только то-*

*гда, когда чувствуете себя комфортно.*

# Предисловие Райана Риджуэя<sup>1</sup>

Страдая от тревожного расстройства с 12 лет, я прошел чрезвычайно трудный путь, пытаюсь обрести облегчение и поддержку. Я на собственном горьком опыте убедился, что «волшебной таблетки» не существует, и ее поиски вряд ли к чему-либо приведут.

Благодаря долгим часам интеллектуального поиска и личному опыту мне удалось примириться со своей тревогой и начать жить в гармонии с собой. Теперь у меня есть сборник идей для поддержки, которые я могу использовать по мере необходимости. Все они изложены здесь, в этом практическом занимательном руководстве.

Книга написана человеком, так же, как и вы, испытывающим чрезмерное волнение и беспокойство, и я не сомневаюсь, что с ее помощью вы освободитесь от навязчивых симптомов тревоги.

Вы сильнее, чем думаете, и я абсолютно уверен, что эта книга подскажет вам путь к выздоровлению.

*Райан Риджуэй*

---

<sup>1</sup> Бывший заместитель руководителя Службы 111 NHS, специалист по оказанию первой помощи при психических расстройствах в Центре экстренной психологической помощи в Англии.

# Введение

Здравствуйте!

Спасибо, что выбрали эту книгу. Я искренне надеюсь, что она поможет вам победить тревогу. Надеюсь, что она будет полезной для вас и поможет хоть немного изменить вашу жизнь к лучшему. Если хоть один из 149 советов, предложенных в этой книге, улучшит ваше душевное состояние – это будет замечательно; но я надеюсь, что вы сможете применить гораздо больше из них.

Стратегии преодоления тревоги и советы, перечисленные в этой книге, включают в себя как техники, подходящие для «скорой» психологической помощи, так и для более продолжительной практики, направленной на изменение вашего образа мыслей, действий и поведения. Тревога доставляет массу неудобств, в ней легко утонуть, она безбрежна и безгранична, а иногда, когда на горизонте маячит паническая атака, «глоток свежего воздуха» становится жизненно необходимым. Иногда нужно начинать менять жизнь к лучшему. Если вы не хотите начинать принимать противотревожные препараты, или вас не устраивает то, как на вас влияют лекарства, или же вы хотели бы добавить в свою копилку новые способы поддержать себя, помимо приема обычных лекарств, эта книга – для вас.

Важно понимать, что виды тревоги различаются в зави-

симости от психического заболевания; различны и способы ее преодоления. В этой книге будут советы и стратегии, которые сработают и которые вы сможете применить в жизни, но будут и те, которые вам не подойдут. Однако главная цель этой книги – познакомить вас с доступными вариантами, чтобы вы могли найти подходящие. Данные 149 советов порождены личным опытом, беседами с друзьями и близкими и подкреплены мнением психологов и научными исследованиями.

Мне захотелось написать эту книгу, поскольку я прошел свой собственный путь в борьбе с тревогой. Я живу с ней с подросткового возраста и много лет страдаю от нее. Я могу назвать себя уверенным и общительным, но при этом испытываю тревожные мысли и чувства. Обе эти стороны моей натуры не исключают друг друга.

Мою тревогу породило несколько факторов. Близкий человек умирал у меня на глазах, а его последними словами были: «Помоги мне!» Этим человеком был мой дедушка, которого я очень любил и на которого всегда мечтал быть похожим. Переживания по поводу его ухода, наряду с околосмертным опытом, полученным мной в результате дорожной аварии, – когда я на мопеде столкнулся с Range Rover – привело к развитию посттравматического стрессового расстройства и ипохондрии. Сыграли свою роль и другие факторы, среди которых одним из важных являлась постановка диагноза «атаксия». Это заболевание возникло у меня в ре-

зультате повреждения мозжечка и повлияло на нервную систему. Приступы атаксии начались, когда мне было 22 года, но, несмотря на многочисленные анализы и обследования, болезнь не была выявлена до 30 лет. Все 8 лет я думал, что схожу с ума, чувствовал усталость, испытывал тремор и ощущение, что временами теряю контроль над реальностью. Это привело к тому, что у меня развилось тяжелое тревожное расстройство, сопровождающееся периодами депрессии.

Беспокойство все больше усиливалось и угнетало меня, но я никому не говорил о нем и не пытался решить проблему ни самостоятельно, ни с чьей-либо помощью. Мне становилось все хуже и хуже, пока это не стало совсем невыносимым. Я смотрел в бездну. Как человек с огромным желанием жить, я знаю, через что нужно пройти, чтобы оказаться на краю обрыва. Раньше я употреблял алкоголь, чтобы справиться с собой, и был зависимым от лекарств. К счастью, те мрачные дни уже в прошлом, и, хотя моя тревога является частью меня, я принимаю ее, управляю ей и живу свободной, счастливой и успешной жизнью. Атаксия останется со мной до конца жизни, я по-прежнему испытываю усталость, головокружение и дрожь. Однако тот тип атаксии, от которого страдаю я, не прогрессирует при соблюдении правил здорового образа жизни, и, к счастью, его симптомы не настолько выражены, как могли бы быть.

Сейчас у меня прекрасная жизнь, я счастлив со своей женой, у нас двое детей. Я обожаю свою работу в реабилитаци-

онном центре для животных и являюсь представителем благотворительной организации по охране психического здоровья. Я мог бы поразмышлять о том, как летом работал за границей, установил рекорд Гиннесса, снимался в кино и выступал на телевидении. Но я хотел бы вспомнить о том, как тяжело мне бывало находиться в контакте со своими эмоциями, и поговорить о тех днях, когда кажется, что жизнь – словно американские горки. Есть дни лучше, а есть хуже, но такова уж наша жизнь.

Несмотря на то что у меня степень магистра в области преподавания, мой опыт отнюдь не академический, он основан на прожитой жизни и километрах пути, пройденных в шкуре человека, испытывавшего тревогу, панические атаки, страх, волнение, усталость, гипервентиляцию легких, головокружение, потливость, беспокойство и прочие симптомы, какие только можно себе представить.

Наши тревоги не определяют нас, но они могут осложнить нам жизнь. Пусть эта книга поможет вам вернуть контроль над ситуацией и начать жить полной жизнью, жизнью без страха.

Я желаю вам всяческих успехов на вашем пути преодоления тревоги. Я верю, что вы научитесь контролировать ее и справляться со своими мыслями, чувствами и сопутствующими симптомами лучше, чем сейчас. Кроме того, помните, что вы сильнее, чем думаете.

Психическое здоровье – это наше богатство.

С наилучшими пожеланиями,  
*Гед*

# Что такое тревога?

Тревога – это кошмар. Вот что такое тревога! Она способна вызывать у вас панику, чувство, что вы на пределе, и ощущение, будто вы теряете контроль над реальностью. Она может повлечь за собой боли неизвестного происхождения, одышку, головокружение и страх. Это ощущение ужаса, беспокойства и нервозности из-за того, что что-то может произойти, а вы не в силах контролировать исход. Эти страхи и беспокойство могут быть связаны с произошедшим, с тем, что вы видели, слышали, или тем, чем занимались в течение своей жизни.

Это психическое заболевание может проявляться в легкой, средней или тяжелой форме; как самостоятельное заболевание или сочетаться с другими физическими или психическими недугами. Тревога может вызывать ощущение слабости, вынуждать вас разрушать социальные связи и чувствовать безысходность. Она также может вызывать чувство горечи, обиды и недоумения: «Почему я?» Исследования показали, что повышение уровня тревожности может быть связано с увеличением уровня стресса. Об этом следует помнить.

Однако давайте отмотаем время на секунду назад и просто глубоко вдохнем... а затем выдохнем. Тревога, какой бы ужасной она ни была, является следствием функции, кото-

рая поддерживает жизнь людей с незапамятных времен. Возможно, вы слышали о реакции «бей или беги», что представляет собой физиологическое состояние, в которое погружается организм, когда возникает опасность, угроза нашей жизни или неминуемое нападение. Она была полезной в каменном веке, когда мы убегали от саблезубых тигров, и необходима в наше время, если горит дом или машина. Раньше мы должны были бороться за свою жизнь или спастись бегством как можно скорее и гораздо чаще. Однако в современную эпоху, когда постоянное напряжение, стрессы и технологии окружают нас со всех сторон, наша реакция «бей или беги» вышла на новый уровень. Это привело к тому, что нас захлестнули тревога и беспокойство, и у нас развились ужасные симптомы, которые ставят под угрозу наше психическое здоровье.

Если вы относитесь к реакции «бей или беги» как ко встроенной в вас пожарной сигнализации, то наверняка хотите, чтобы она срабатывала в случае настоящего пожара, а не каждое утро, когда вы делаете себе тосты. Она нужна в случае крайней необходимости, но нам не нужно, чтобы она постоянно звенела в ушах. Если мы посмотрим на знаменитую, ныне вымершую птицу дронг, или додо, то поймем, почему эта «встроенная система» так важна. Есть несколько версий этой истории, но суть ее сводится к тому, что, когда моряки впервые достигли прекрасного острова Маврикий, они наткнулись на дронга – нелетающую птицу разме-

ром чуть больше индейки. Додо не боялись ни людей, ни их собак: поскольку в их среде обитания не было естественных хищников, они не чувствовали угрозы. У них не было встроенного механизма борьбы или бегства, поэтому их было очень легко поймать и съесть. В результате они вымерли. Это яркий пример того, зачем нам нужна наша встроенная система тревоги, чтобы мы не закончили, как додо. Однако мы также не хотим постоянно испытывать страх, панику, бояться и нервничать. Поэтому нам необходимо обрести в жизни покой и равновесие.

Ваша встроенная система сигнализации вышла из строя, и вы чувствуете себя подавленным своими тревогами? Если это так, то, надеюсь, эта книга в какой-то мере предоставит вам советы и инструменты, необходимые для того, чтобы привести спокойствие в вашу жизнь. Так что приятного вам чтения, и давайте вместе искать баланс между птицей додо и неумолкающей пожарной сигнализацией.

## **Распространенные виды тревоги**

- Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)
- Социальная тревожность
- Панический синдром
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Ипохондрия
- Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

- Фобии, включая агорафобии
- Телесное дисморфическое расстройство

## **Симптомы тревоги**

У разных людей тревога проявляется по-разному. Одно можно сказать наверняка: как бы мы ее ни переживали, она может вселять ужас. Вы можете испытывать не все эти симптомы; возможно, есть и другие, но вот список наиболее распространенных:

- нервозность, паника, ощущение того, что вы на грани
- испуг, дрожь, волнение, ощущение, будто вы теряете контроль, сходите с ума, хотите причинить себе вред, можете потерять сознание
- суицидальные мысли
- гиперактивность
- усталость, утомляемость, слабость
- ощущение, будто не хватает воздуха, сдавленность или тяжесть в груди
- тошнота, пустота, отчужденность, озноб или жар
- приступы паники и тревоги
- учащенное сердцебиение
- пальпитация
- бессонница
- учащенное дыхание или гипервентиляция легких
- диарея

- навязчивые мысли
- сухость во рту
- проблемы с пищеварением
- боли
- потливость
- рвота
- трудности при запоминании и с сохранением неподвижности (гиперактивность)
- трудности с расслаблением
- покалывания
- головные боли
- светочувствительность
- повышенная чувствительность к звукам
- чрезмерное внимание к сердцебиению
- повторяющиеся, нежелательные, навязчивые мысли или побуждения

## **Таблица преодоления тревоги**

Эту книгу можно читать по-разному. Ее можно открыть на любой странице и узнать новую стратегию или совет.

Вы можете прочитать ее от корки до корки, не делая замечаний. Или читать ее и отвечать на вопросы, которые следуют за каждым советом.

Какой бы способ вы ни выбрали, обязательно записывайте, какие стратегии и советы помогают вам справляться с

тревогой и что именно вас беспокоит.

В этом вам поможет «Таблица преодоления тревоги», которую вы затем сможете использовать в качестве краткой шпаргалки по самопомощи, обращаясь к ней всякий раз, когда это будет необходимо.

Прочитав эту книгу и найдя для себя работающие стратегии преодоления тревоги, запишите их здесь на всякий случай. И если необходимо, не стесняйтесь добавлять новые строки на бумаге или в телефоне.

[illegible]

А теперь – давайте начнем!

# Самое важное

*Первые шесть стратегий и советов, приведенные в этой книге, являются, возможно, одними из самых важных, о которых следует знать на вашем пути борьбы с тревогой.*

## № 1

# Поговорите с кем-нибудь

Один из самых важных механизмов избавления от тревоги для тех, кто страдает от нее, – доверительный разговор. Вы ДОЛЖНЫ поговорить с кем-то о том, что чувствуете. НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ в себе, это может свести вас с ума. Поговорите с любимым человеком или членом семьи, другом, психотерапевтом, врачом или кем-то еще, кому вы доверяете. Обратитесь к ним всем, если это возможно. Однако если вы не можете поговорить ни с кем в вашем окружении, существуют различные организации, в которые вы можете позвонить, например Mind, The Samaritans и др. Что бы вы ни выбрали, обязательно дайте кому-то знать о том, как вы себя чувствуете, не держите все это в себе. Помните, проблема, разделенная на двоих – уже всего лишь половина проблемы.

☐ Говорили ли вы с кем-нибудь о своем состоянии/симптомах? ДА/НЕТ

☐ Помогло ли вам это снять тревогу или перестать волноваться о своих чувствах/своем состоянии? ДА/НЕТ

☐ С кем вы разговаривали? Что он/она сказал(а)?

☐ Будете ли вы продолжать разговаривать с ним(и) о том, что вас тревожит/что вы чувствуете? Я отвечаю на этот вопрос за вас – ДА.

☐ Добавьте ли вы эту стратегию в «Таблицу преодоления тревоги»? И снова я отвечаю на этот вопрос за вас – ДА.

## № 2

# Примите свою тревогу

Одна из самых эффективных стратегий преодоления тревоги – принять ее и перестать ее бояться. Примите тот факт, что вы испытываете тревогу. Поймите, что это нормально – чувствовать себя так, как вы чувствуете. Примите, что в некоторые дни вы будете в хорошем настроении, а в некоторые – в неважном. Допустите, что есть стратегии, которые помогут вам справиться с этим. Примите, что иногда эти стратегии не работают, а в каких-то случаях помогают. Примите, что тревога – это часть вас, и вы должны принимать себя целиком. Но помните, что она не определяет вас и то, кем вы являетесь. Практикуйте позитивные аффирмации, подобные тем, что описаны в этой книге, и ежедневно говорите себе, что вы принимаете свою тревогу, можете справиться с ней и становитесь сильнее благодаря этому. Говорите себе это каждый день, пока это не станет правдой.

☐ Принимаете ли вы свою тревогу? ДА/НЕТ

☐ Осознаете ли вы, что у вас будут более спокойные и менее спокойные дни? ДА/НЕТ

☐ Принимаете ли вы то, что чувствовать себя плохо – это нормально? ДА/НЕТ

☐ Добавьте ли вы принятие тревоги в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

## № 3

# Поймите и изучите свои триггеры

Понимание своих раздражителей чрезвычайно важно для того, чтобы научиться жить счастливой жизнью и справляться с тревогой. Вы беспокоитесь о том, как вы выглядите, или о том, как хотите выглядеть? Возникает ли волнение при мыслях о чем-то, что произошло в вашем прошлом, или это связано с тем, что может случиться в будущем? При воспоминаниях об отдельном человеке или группе людей? Возможно, причина вашего состояния – социальные сети? Работа? Социальные ситуации? Подумайте, не ухудшает ли ваше самочувствие какой-либо продукт или ингредиент, например кофе, наркотики или алкоголь. А может, дело в чем-то другом? Как бы там ни было, чем лучше вы понимаете, что вызывает у вас тревожные мысли и чувства, тем лучше вы вооружены, чтобы научиться справляться с ними. Как только вы поймете свои болевые точки, вы сможете начать вносить положительные изменения в свою жизнь. Если вы считаете, что ваши триггеры связаны с чем-то, что вам нравится, или чем-то, чем вам раньше нравилось заниматься, постарайтесь преодолеть свое волнение, не обязательно полностью исключать это занятие из жизни. Полное избегание может привести к формированию нездорового мнения об определенных местах, людях, вещах и многом другом. Поймите и изучите

свои триггеры, поскольку они могут быть основной причиной ваших проблем.

☐ Будете ли вы предпринимать шаги для управления своими триггерами? ДА/НЕТ

☐ Добавьте ли вы эту стратегию в свою «Таблицу преодоления тревоги»? ДА/НЕТ

## № 4

# Вам кажется, что вам не стоит жить?

Несмотря на то что в недалеком прошлом самоубийство было запретной темой, в наше время так быть не должно. На самом деле мысли о самоубийстве возникают у людей гораздо чаще, чем вы думаете. По результатам исследования ведущей благотворительной организации в области психического здоровья около 20 из 100 человек взрослого населения имеют суицидальные мысли. Однако важно понимать, что подобные мысли не обязательно означают, что у вас появится потребность действовать в соответствии с ними. Но это сигнал о том, что, возможно, вам нужна помощь. Если у вас возникают мысли о суициде, поговорите с кем-нибудь, кто может поддержать вас, а если в вашей жизни нет такого человека, то вы можете найти множество телефонов доверия. Если вы обдумываете способы или уже совершили попытку, немедленно обратитесь за помощью и поддержкой. Как бы плохо вам сейчас ни было, смерть – это не выход. Вам есть кому помочь и поддержать вас, а также есть люди, которые любят и заботятся о вас. Даже если вам кажется, что это не так. Сегодня может быть худший день в вашей жизни, но это не значит, что завтра все будет так же. Помните, что после бури всегда выходит солнце. «Даже после самой темной ночи наступает рассвет, а сильный дождь заканчивается раду-

гой»<sup>2</sup>. И этот день может наступить завтра.

☐ Испытываете ли вы суицидальные мысли? ДА/  
НЕТ

☐ Думаете ли вы о самоубийстве прямо сейчас? ДА/  
НЕТ

☐ Если вы ответили «ДА» на любой из  
вышеперечисленных вопросов, пожалуйста, как можно  
скорее обратитесь к кому-нибудь за поддержкой.

---

<sup>2</sup> Николь Рейш «Мое небесное счастье»

## № 5

# Тренируйтесь

Тренируйтесь! Тренируйтесь! Тренируйтесь! Я уже упоминал о том, что нужно тренироваться? Физические упражнения – наши лучшие друзья, они вырабатывают в организме эндорфины, которые действуют как естественное обезболивающее, обладают успокаивающим эффектом и улучшают сон. Будь то прогулка, бег, тяжелая атлетика, плавание, йога, кикбоксинг или любая другая форма физической нагрузки, пришло время побаловать свое тело старой доброй тренировкой. Приложите усилия и будете вознаграждены своим организмом и психикой как физически, так и духовно – возрастет ваша самооценка и уверенность в себе. Если вы предпочитаете индивидуальные виды спорта, попробуйте ходьбу, бег, плавание или занятия тяжелой атлетикой. Если же вы предпочитаете заниматься в группе, запишитесь на бокс, йогу, фитнес, футбол или аналогичный командный вид спорта. Большое количество информации можно найти в Интернете, в том числе видеозаписи тренировок на YouTube. В вашем районе наверняка есть спортивные залы, фитнес-клубы и секции командных видов спорта, в которые вы можете обратиться и стать их постоянным членом.

# 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.