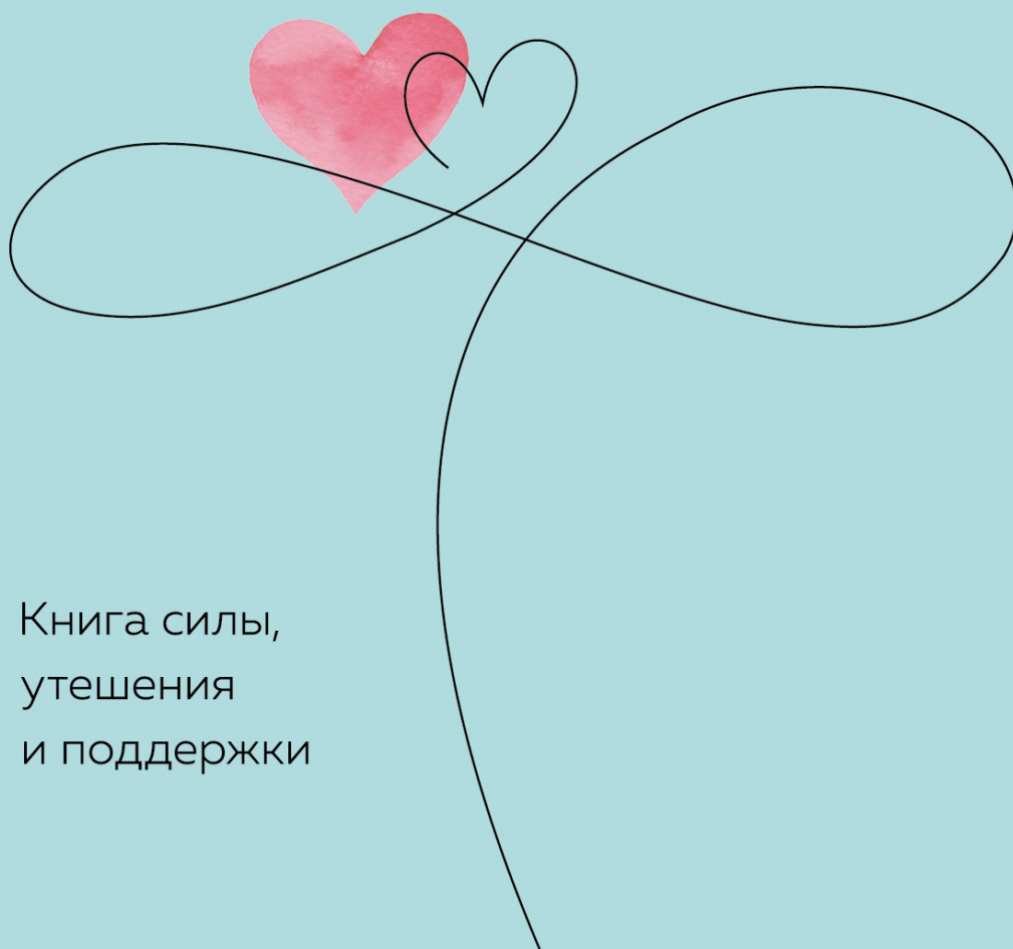


Ольга Примаченко

# Всё закончится, а ты нет



Книга силы,  
утешения  
и поддержки

Книги, которые обнимают.  
Авторская серия Ольги Примаченко

Ольга Примаченко

**Всё закончится, а ты нет. Книга  
силы, утешения и поддержки**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.92  
ББК 88.52

**Примаченко О. В.**

Всё закончится, а ты нет. Книга силы, утешения и поддержки  
/ О. В. Примаченко — «Эксмо», 2023 — (Книги, которые  
обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко)

ISBN 978-5-04-191885-9

«Всё закончится, а ты нет» – это книга-подорожник для тех, кто переживает темную ночь души. Для тех, кому нужна поддержка и утешение. И слова, на которые можно опереться. В новой книге Ольга Примаченко, автор бестселлеров «К себе нежно» и «С тобой я дома», рассказывает о том, за что держаться, когда земля уходит из-под ног. Как себе помочь, если приходится прощаться с тем, что дорого сердцу, – будь то человек, дом или ускользающая красота. Как прожить жизненные перемены бережно к себе – и вновь обрести опоры. Несмотря ни на что, жизнь продолжается, и в ней по-прежнему есть место мечтам, надежде и вере в лучшее. Эта книга – остров со множеством маяков, которые светят во все стороны. И каждый корабль, попавший в свой личный шторм, увидит именно тот свет, который ему нужен. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191885-9

© Примаченко О. В., 2023  
© Эксмо, 2023

## Содержание

Введение	6
Море слёз	8
Глава 1. Когда больно – болит	8
Мы все через это проходили	8
Как тело пытается нам помочь	9
Вред хронического стресса	11
Десять спасительных ниточек	12
Несколько слов о панических атаках	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16



# Ольга Примаченко

## Всё закончится, а ты нет. Книга силы, утешения и поддержки

*Моим родителям*

В книге использовано фото *Владимира Шатрова*

© Примаченко О. В., текст, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

*Ольга Примаченко удивительно тонко и профессионально лавирует между гранями «давать информацию» и обнимать. Каждая новая книга Ольги отвечает ровно на то, что болит сейчас. Она не топчется по поверхности озога, не лезет с советами, не нарушает границ. А окутывает заботой нашу боль и уязвимость. И мягко учит нас самих делать то же самое – принимать себя даже в самые трудные времена. Вернее, в них – особенно.*

**Полина Санаева**, писатель, публицист, автор книг «Черная водолазка» и «Одна и дети»

*Прикрыть непрожитую боль, горе, потерю искусственным оптимизмом – это как накрыть старый бабушкин деревянный стол клеенкой. Вроде бы удобно, практично, не видно трещин и следов от короеда. Снять клеенку со стола, провести рукой по его трещинам и годовым кольцам, омыть слезами следы его долгой жизни – это как всмотреться в свою душу. И вдруг понять, что она под пластами невыплаканного горячая, звонкая, золотая.*

*В эту книгу я просто провалилась, как в море. И плыла, и плыла, и мои слезы смешивались с этим общим морем, и оно и обнимало меня, и качало, и умывало.*

*Эта книга разрешает тебе быть. Быть, когда ты не в форме, когда душа расколота, когда от печали хочется выть. Но даже тогда в тебе есть что-то непобедимое, которое укажет дорогу.*

**Ольга Демидюк**, журналист, писатель, автор телеграм-канала «Осторожно: Бог»

## Введение

*В жизни всегда есть люди, через которых Бог тебя любит.*

*В жизни всегда есть люди, которых он любит через тебя.*

**М. Нигматуллин<sup>1</sup>**

Вы держите в руках не просто книгу. Эта книга – друг сердца в темные времена души.

Когда многое, если не все, потеряно и приходится восставать из пепла. Когда внутри тонны невыплаканных слез. Когда вас так давно обнимали, что тело почти не помнит, как это.

Она написана для того, чтобы помочь слезам вырваться наружу.

Разобрать внутренние плотины, расчистить пересохшие русла рек, напиться сказочной мертвой и живой воды: первая – до конца умерщвляет отжившее, то, что уже давно пора отпустить. Вторая – пробуждает новую жизнь, исцеляет, дает надежду.

Я хочу, чтобы глава за главой к вам возвращались силы и вера. Не в то, что «все будет хорошо», а в то, что «все будет». Жизнь не закончилась и не оборвалась, будущее не пошло прахом. Умерли иллюзии, ожидания, наивные представления о том, что мир всегда будет добр и щедр, – но ваша история все еще пишется, даже если каждая буква сейчас дается с трудом и не видно не то что дальше страницы, а *дальше строчки*.

Я написала одну книгу про то, как быть «к себе нежно», и одну про то, как любить друг друга, оставаясь верными себе. Пришла пора написать о том, как справляться, когда дорогое исчезает, а любимые уходят – и при этом все равно продолжать дышать. Как не сдаваться, когда хочется прилечь лет на сто и потом проснуться в каком-нибудь другом мире. Где мы не выли по ночам от несправедливости, не плакали в машине по дороге на работу, не паковали десятки лет в один рюкзак и не срывались с места в панике и тревоге.

Где друзья оставались друзьями, где нашему завтра ничего не угрожало, где не нужно было начинать с нуля, сидя у разбитого корыта, с таким же разбитым сердцем, гулкой пустотой внутри и ощущением полного провала.

*Увы, но, даже если мы выстроили нежные отношения с собой, мир снаружи остался по-прежнему непредсказуем.*

Нежность к себе – не волшебный оберег, который защищает от невзгод. Плохое как происходило в жизни, так и будет происходить. Но меняется то, в пользу чего мы начинаем совершать свои выборы.

Там, где раньше мы молча кивали и соглашались, мы неожиданно для себя вдруг слышим, как говорим: «Нет, мне это не подходит». Где отчаянно цеплялись за человека, которому не нужны, вдруг разжимаем руки и произносим: «Хорошо, я больше тебя не держу, иди».

Нежность к себе в невероятно нестабильном мире – это выбирать то, что помогает чувствовать себя живыми и отражается в теле полным вдохом, расслабленными плечами, доверчивым сном на спине без ожидания подвоха.

Обращаясь с собой бережно и с уважением, мы прокачиваем, пожалуй, самый ценный навык: не бросать и не предавать себя. Не оставлять раз за разом бесхозным предметом в метро, чтобы потом долгие годы «искать себя» в терапии.

С каждой новой распущенной петлей свитера прежней жизни, с каждым криком, вырвавшимся наконец-то из груди, с каждым плачем навзрыд и опустошающей бурей, унесшей многое и развалившей последнее, нам становится лучше видно дорогу, которая появляется под ногами.

---

<sup>1</sup> Песня «Счастье быть частью» (2023), слова и музыка – М. Нигматуллин.

Оказывается, она там есть, и она всегда там была: под ногами не пропасть, а значит и мы – не пропадем.

Придет день, когда мы утешимся. Спрядем новую нить, вплетем вереск в волосы, перестанем закрываться от любви, бояться верить.

*Мы горели, но не стали пеплом, тонули, но выплыли, ничего не видели,  
но шли на голос, который вывел нас из мрака на свет.*

Обо всем важном в книге будет сказано понятно и просто. Человеку, переживающему темную ночь души, нужны не ссылки на исследования, а чтобы его обняли, взяли за руку и посидели рядом. Признали его боль. Сказали, что с его чувствами все в порядке – они адекватны моменту, их не надо стыдиться и прятать. Миллионы людей проживали в такой же ситуации то же самое – или проживают прямо сейчас.

\* \* \*

В книге три раздела: «Море слёз», «Время утешения» и «Свет надежды».

В первом мы встречаемся с болью. Это раздел бумажных платков, горевания об ушедшем, оплакивания неслучившегося. В нем течет тушь, дрожит подбородок, глаза становятся красными, а страницы – мокрыми. В этом разделе мы прощаемся и расстаемся, но не остаемся одни: люди – рядом.

Во втором разделе мы исследуем, что несем с собой. Что у нас есть. На что мы можем опереться. Знакомимся со своим «некрасивым» и признаемся себе, что не всеильны. Что у нас есть ограничения и пределы. Но их необязательно преодолевать или пытаться пробить лбом – они не случайны и существуют, чтобы нас оберегать, а не губить.

В третьей части книги мы говорим о мечтах и желаниях, разрешаем себе быть счастливыми, учимся не предавать свою радость. Здесь вы найдете мощный источник веры в себя, вдохновения и поддержки.

Это книга-объятие, книга-подорожник, книга-рассвет. Тот самый, который обязательно наступает за самой темной частью ночи.

Мы проживем эту ночь вместе.

И мы вместе увидим свет.

## Море слёз

*Если бы любая боль могла звучать, это был бы  
непрекращающийся гул во Вселенной.  
С. Левин<sup>2</sup>*

### Глава 1. Когда больно – болит

Никто не бывает готов к событиям, которые делят жизнь на до и после. Какими бы закаленными и сильными мы себе и другим ни казались, но когда размеренное и упорядоченное бытие с хрустом ломается, страшно становится любому.

В первые минуты после случившегося затапливает страх. Наливаются свинцовой тяжестью ноги, делается ватной голова, обрываются мысли – думать если и получается, то в основном вопросами: «За что?», «Почему я?», «Почему со мной?», «Что теперь делать?».

Лобная доля, та самая, которая про ясные рассуждения, логические цепочки и здравый смысл, практически отключается – насыщенная кислородом кровь уходит в мышцы.

Если потрясение слишком велико, мы замираем. Это древнейший способ выживания в природе: притвориться мертвым, чтобы не сожрали, а потрогали лапой, поняли, что падаль, и бросили коченеть, не навредив.

Увы, из состояния онемения выходить подчас тяжелее, чем из целенаправленного движения «бей/беги». В последнем случае мы приходим в норму, когда гормоны стресса заканчивают работу. А после замирания сроки «обратного включения» сильно варьируются, равно как остается непредсказуемым, запустится ли система целиком или только тело. То, что мы начали двигаться, ровно дышать и даже съели тарелку супа, еще не означает, что мы понимаем, что с нами произошло и где мы находимся.

*В кризисной психологии есть такая поговорка: «Горе открывается порциями».*

Иногда оно бывает настолько большим, что вместить его в себя за раз – невозможно.

Психологи МЧС, работающие на месте массовых катастроф и стихийных бедствий, уделяют повышенное внимание не тем, кто бьется в истерике, а тем, кто, потеряв при обрушении здания ребенка, не проявляет ни малейших признаков страдания. Просто сидит и смотрит, часто даже в одну точку, зажав руки между коленями. Без единого звука. Без слез. Просто сидит и смотрит.

Такие люди особенно нуждаются в поддержке. В острой фазе горя помощь нужна не тому, кто рыдает (он-то как раз проживает случившееся естественным образом), а тому, у кого не получается заплакать.

### Мы все через это проходили

...когда получаешь страшное известие и кажется, что из-под ног уходит земля.

Или случайно обнаруживаешь что-то при стирке в кармане близкого, от чего привычное рассыпается карточным домиком. Еще вчера – счастливая семья, сегодня – два чужих человека.

---

<sup>2</sup> Цит. по: Веллер, Ф. На острие страданий: ритуалы возрождения и духовная работа с горем / перевод с англ. А. Багрянцевой. – М.: ООО «Корвет», 2019. – С. 42.



Каждому найдется, что рассказать, если попросить его вспомнить событие, резко и до основания встряхнувшее жизнь.

Кто-то сталкивается со страшным диагнозом. Кто-то получает серьезную травму, несовместимую с дальнейшей карьерой в спорте. Или теряет все сбережения, попав в руки мошенников. Или переживает предательство друга, которому верил больше, чем себе.

В общем, происходит что-то такое, что навсегда помещает этот день в календаре в особую рамку.

Однажды в нашей деревне сгорел дом. Не старая ветхая хибара под снос, а красивый, большой и современный. Хозяева строили его несколько лет, вот-вот планировали заезжать и праздновать новоселье.

Мы гуляли с подругой и детьми неподалеку, когда я увидела, как по земле побежала тень. Я еще подумала: надо же, как быстро туча закрыла солнце, а ведь такой погожий день. Обернувшись, обнаружила что туча – это огромный столб черного дыма в паре десятков метров от нас.

Адреналин мгновенно затопил тело, и мозг... практически выключился. Пока подруга звонила пожарникам, я уводила подальше детей. Потом достала телефон, чтобы позвонить мужу, и поняла, что вообще не соображаю, как этим куском пластмассы со стеклом пользоваться. Я смотрела на телефон, словно баран на новые ворота, и в упор не видела значка вызова. Не могла понять, как его разблокировать. Как войти в «Избранное» и выбрать нужный номер.

Меня будто коротнуло – и соединение с думающей, знающей, рациональной частью меня оборвалось. Я стояла в замешательстве и испуге.

Теперь я понимаю, почему в организациях в обязательном порядке заставляют вешать таблички, куда звонить при пожаре: никто не знает, как поведет себя человек в экстремальной ситуации. Тело каждого выдаст свою реакцию: кому-то понадобится минута, чтобы сориентироваться, прийти в себя и начать действовать, а кто-то будет стоять на месте с круглыми от ужаса глазами или вовсе забьется в угол.

При этом человек может растеряться и замереть не только в угрожающей жизни ситуации. Так, некоторые молодые матери ведут себя похожим образом, когда им впервые приносят младенца. Они будто улетают в астрал и перестают осознавать, что происходит и почему сверток на руках так орет.

После известия о смерти близкого кто-то впадает в ступор, кто-то начинает лихорадочно суетиться, перекладывать предметы, мыть посуду, убирать квартиру. В общем, совершает огромное количество хаотичных действий, чтобы отодвинуть момент *встречи с необратимым*.

Невозможно предсказать, какое по силе событие выбьет нас из колеи. Потому что там, где один быстро соберется и возьмет себя в руки, другой провалится в оцепенение и беспомощность.

Осознание шокового опыта всегда происходит постепенно: по мере готовности воспринять *следующий* кусок информации, *следующую* грань случившихся перемен.

*Меня всегда завораживала эта независимая от ума мудрость тела:  
беречь нас, когда мир нас не бережет.*

И она точно стоит того, чтобы рассказать о ней подробнее.

## **Как тело пытается нам помочь**

Тридцать лет назад доктор наук, профессор психиатрии Стивен Порджес представил миру **поливагальную теорию**, призванную помочь человеку «сотрудничать» с автономной нервной системой в стрессовой ситуации.

Дальше будет немного терминологии, но, пожалуйста, не пугайтесь – ее не нужно запоминать. Главное – уловить суть, которую я постаралась передать на максимально близких и понятных примерах.

Итак, автономная нервная система (АНС) отвечает за дыхание, сердцебиение и пищеварение и состоит из нервных путей, иерархия которых эволюционно сложилась в три этапа. Между собой эти уровни связывает блуждающий нерв.

Самый «древний» уровень нервной системы – дорсальный вагальный комплекс (**«замри»**) – сформировался 500 миллионов лет назад у доисторической рыбы плакодермы.

Второй уровень – симпатический (**«бей/беги»**) – появился 400 миллионов лет назад у другой доисторической рыбы – акантоды. Благодаря этому она в момент опасности не замирала, а улепетывала от того, кто собирался ее сожрать.

И наконец 200 миллионов лет назад образовался третий уровень АНС – вентральный вагальный комплекс (иногда его образно называют **«расслабься и отдыхай»**). Он характерен лишь для нервной системы *млекопитающих*: мы получили возможность не только убегать от хищника или драться с ним, но и звать на помощь сородичей. А еще – успокаиваться благодаря их мирному присутствию рядом и поддержке.

В зависимости от того, на каком уровне работает АНС, мы получаем тот или иной набор реакций тела и психики на происходящее:

**«Расслабься и отдыхай».** Состояние эмоционального благополучия и гармонии. Нам интересно жить, мы с удовольствием исследуем новое, тянемся к людям, жаждем объятий и душевной близости, занимаемся творчеством. Мы легко просим о помощи и оказываем ее сами. Сердце бьется ровно, дыхание спокойное. В теле нет избыточного мышечного напряжения. Мы без проблем восстанавливаемся после спортивной нагрузки, усталости или болезни. Чужое хамство не выводит нас из себя: мы даже находим силы относиться к нему философски и с юмором.

**«Бей/беги».** Тело словно «на стреме» – в нем появляется много хаотичной энергии: мы суедемся, нервничаем, раздраженно толкаемся в метро, хватаемся то за тряпку, то за телефон, то за пятнадцатую по счету конфету. Ищем и находим поводы, чтобы на кого-нибудь обидеться или вступить в конфликт. Хамство на этом уровне уже не прощаем, а вспыхиваем, начинаем огрызаться в ответ и угрожать наябедничать «куда надо».

**«Замри».** На нем мы ничего не хотим вообще и весь мир как неправильная елочная игрушка – не радует. Состояние безнадежности, апатии. Хочется все бросить, сдаться, спрятаться в нору. Присутствие других людей в тягость, энергия на нуле. Нас не трогают чужие страдания, мы равнодушны к чужой боли. Грубость тоже не воспринимаем, а словно стоим в оцепенении за толстым мутным стеклом: ничего не слышим, ничего не видим. Все происходит будто не с нами, все – мимо нас.

Когда я рассказала про три уровня АНС соседке Лене, она ответила: «Я эти состояния и без теории Порджеса знала, только называла их по-своему: Черепаха, Росомаха и Сорока. Когда я Черепаха, я прячусь в панцирь и сижу под ним, как в домике, пока не полегчает. Когда Росомаха – иду напролом, повышаю голос, качаю права. А в состоянии Сороки я “порхаю и щебечу”»: мне хочется сесть рядом с мужем, обняться, поговорить, расспросить, как день прошел, почистить перышки...»

Перемещаться между уровнями АНС мы можем много раз на дню, а можем застревать на каком-то уровне надолго (вот бы в «расслабься и отдыхай», правда?).

Но есть одна важная деталь: **невозможно вывести себя из состояния «замри» в состояние «радуюсь жизни», минуя уровень «бей/беги».**

Как знание основ поливагальной теории может помочь, когда мы сталкиваемся с тяжелым событием или новостями?

Об этом – дальше.

## Вред хронического стресса

Начну с обнадеживающего. Как пишет в своей книге «Тело на твоей стороне» клинический психолог и психотерапевт Дана Деб, «любому из нас доступен путь, с помощью которого можно заменить реакцию “бей или беги” и эмоциональную блокировку на ощущение взаимосвязи с окружающим миром. Это “дорога домой”, и наш организм всегда знает, как ее найти, несмотря на то что иногда она бывает скрыта или плохо проторена из-за недостаточности жизненного опыта»<sup>3</sup>.

Прежде всего нужно признать: нас откинуло далеко назад, к рыбе плакодерме, и это не плохо и не хорошо – тело нас таким образом защищает, а не «предает».

Следующий шаг – в ближайшее время новости больше не читать. Никакие. Нигде. Даже одним глазком не заглядывать, в том числе на чужом телефоне из-за плеча на эскалаторе.

В противном случае наша встроенная система наблюдения, постоянно сканирующая внешнюю и внутреннюю среды в поисках признаков потенциальной угрозы, не перестанет зажигать красные лампочки тревоги<sup>4</sup>.

*Если этой рекомендацией пренебречь, «дорога домой» сильно усложнится. Когда больно – болит, когда страшно – страшно.*

Одно дело, если вы находитесь в эпицентре события и горит ваш дом или его уносит разлившейся рекой или сошедшим с горы грязевым потоком. Другое – если читаете, как где-то горит или уплывает дом, видите фотографии с места событий и эмоционально вовлекаетесь в происходящее. И при этом находитесь за тысячи километров.

Пожалуйста, не начинайте сейчас горячиться и мысленно вступать со мной в морально-этический спор о безнравственности такого поведения. Моя задача – не отвлечь вас от чужой беды или обесценить последнюю. Я просто пытаюсь объяснить: если вас эмоционально размазало от новости о пожаре, надеяться, что вы из этого состояния выйдете, продолжая представлять себя в горящем доме, – бессмысленно.

В отличие от животных, которые реагируют исключительно на ситуацию «здесь и сейчас» – нападает хищник, горит лес, нос учуял подозрительный запах, – человек способен включать режим защиты *силой мысли*. Он делает это, представляя, воображая, додумывая, ожидая и предвосхищая еще не случившееся.

Того, кто пытается выбраться из огня, защищают собственные системы безопасности. Нейрохимия тела изменяется таким образом, чтобы помочь спастись: организм накачивается адреналином и кортизолом, восприятие обостряется до предела, мышцы готовятся к тому, чтобы карабкаться, поднимать тяжести, убегать и драться.

Вовлекаясь в картинки с места событий, вы проживаете почти *такое же* состояние (сердце колотится, давление подскакивает, дыхание учащается) и переходите на уровень «бей/беги». А из него рукой подать до «замри». Потому что тело такое: «Эй, я же подготовило тебя для борьбы – почему я не получаю обратной связи о том, что ты бежишь или дерешься? Враг оказался сильнее? Боюсь, тогда придется сдаться и замереть. Притворимся мертвыми – есть шанс, что спасемся».

И пять минут спустя вы уже сидите в мягком кресле на работе, уставившись пустым взглядом в стену, ничего не слыша, ничего не видя и ни на что не реагируя. Пока кто-нибудь не положит руку вам на плечо, и вы не вздрогнете.

---

<sup>3</sup> Дана, Д. Тело на твоей стороне. Как сделать нервную систему своим союзником в достижении спокойствия / перевод с англ. П. Шевцова; науч. ред. А. Пингачева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – С. 56.

<sup>4</sup> В поливагальной теории такая «система наблюдения» называется нейроцепция.

А теперь представьте, что ситуация испуга и замирания происходит день за днем. Причем не в условиях столкновения с реальной опасностью, а в контексте чтения новостей или пребывания в среде, где на вас орут, запугивают и унижают.

Тело привыкает находиться в **хроническом стрессе**, который далеко не так безвреден, как кажется. И это плохие новости, учитывая, что мы живем в культуре, где мало спать, много работать и успевать поставить три рекорда еще до обеда – норма. Постоянно активизируемые защиты «бей/беги» или «замри» начинают включаться быстрее. И *чаще*. Причем в ситуациях, неадекватных угрозе.

*Мы переходим в режим сверхбдительности, из-за чего остро реагируем на любое повышение голоса, «недобрый» взгляд в нашу сторону, намек на ссору.*

А еще начинаем делать глобальные выводы, основываясь на малых объемах информации, и совершаем множество необдуманных и резких действий.

Другие люди перестают восприниматься как источник поддержки и превращаются в тех, от кого «нельзя ждать ничего хорошего». В итоге мы учимся не доверять, избегать зрительного контакта и общения, перестаем просить о помощи и вообще на нее надеяться.

Хронический стресс подавляет гормон роста, половые гормоны, а также выработку инсулина, помогающего телу накапливать энергию. Медленнее заживают переломы и раны, быстрее стареет и увядает кожа. «В конце концов, кому нужны долгосрочные “проекты” вроде пищевого, размножения, восстановления тканей, накопления энергии или роста, если мы не доживем до конца дня?»<sup>5</sup> Именно так думает тело, ежедневно купаясь в адреналине и кортизоле.

А еще под воздействием хронического стресса и недосыпа приходят в упадок нейронные сети в гиппокампе – структуре мозга, отвечающей в том числе за *память*. Из-за чего появляются проблемы с вниманием, планированием и учебой. Мы чувствуем себя «тупыми», хуже соображаем, нам тяжелее усваивать новую информацию и вспоминать уже известное.

Так женщина, вышедшая из декрета на работу и, по мнению коллег, не способная быстро влиться в рабочий ритм, не растеряла свою квалификацию. Просто она еще *не до конца восстановилась* от бессонных ночей, необходимости постоянно быть начеку, караулить, чтобы младенец не убился, и решать сто тысяч вопросов одновременно. Мультизадачность истощает когнитивные функции не только в декрете, но и в обычной жизни. На длительной дистанции она может стать причиной, по которой человека однажды жестко выбрасывает на обочину: чтобы он выспался, восстановился и отдохнул.

## Десять спасительных ниточек

Переживая стрессовые ситуации и ощущая желание отлежаться в темной норке, напоминайте себе: это вовсе не потому, что вы – не приспособленная к трудностям неженка. Просто ваше тело в эти минуты включает самый древний режим выживания – *замирание*.

Тело вас любит и хочет защитить.

Поблагодарите его и попробуйте, насколько хватит сил, сделать что-нибудь из приведенного ниже. Это **десять путеводных ниточек**, которые могут потихоньку вернуть себя сначала на уровень «бей/беги», а потом в состояние «расслабься и отдыхай».

• **Примите душ или простучите какой-нибудь ритм ладонями, можно под музыку.** Представьте, что вы играете на барабанах бонго, только вместо них – подушка, колени или стол. Это поможет мягко вернуть контакт с телом, почувствовать его границы, заземлиться.

---

<sup>5</sup> Стэнли, Э. А. Приоткрой свое окно: программа восстановления после продолжительного стресса, тревожного расстройства, травмы и ПТСР / перевод с англ. Е. Цветковой. – М.: Эксмо, 2022. – С. 110.

• **Постарайтесь уменьшить количество тревожных сигналов извне и проявлений хаоса вокруг.** К ним относятся не только новости, но и три тысячи стикеров со списками дел. Переведите в «немой» режим группы и чатики в мессенджерах. Наведите порядок в комнате, в которой проводите больше всего времени. Смените постельное белье. Чем свободнее и чище пространство, тем меньше вам будет казаться, что вы попали в шторм и тонете.

• **Когда чувствуете, что начинаете волноваться, подвигайте шеей, осмотритесь.** «Ощупайте» глазами комнату или местность, убедитесь, что все в порядке и *конкретно сейчас* вам ничего не угрожает. Переключите внимание на безопасные, стабильные или нейтральные объекты – стены, деревья, памятники, здания. Назовите их вслух. Это успокаивает внутреннюю «систему безопасности» и тормозит стрессовую активацию (когда учащается дыхание и сердцебиение, пересыхает во рту, начинает подташнивать, потеют ладони).

• **Сконцентрируйтесь на точке, где ваше тело соединяется с внешней опорой** – стулом, полом, землей, столом, стеной, кроватью. Держите фокус внимания на том, что вы ощущаете, соприкасаясь с ней: тепло, холод, твердость, шершавость, давление? Представьте, что эта точка – место вашей надежной фиксации в рассыпающейся реальности. Это не вы держитесь руками за подлокотники кресла – на самом деле это мир крепко *держит вас* через них.

• **Если стрессовое возбуждение не проходит, подвигайтесь 15–20 минут**, чтобы слегка запыхаться. Походите вверх-вниз по лестнице, попрыгайте на скакалке или одной ногой, приседайте, пройдите квартал быстрым шагом. Это помогает вывести избыток гормонов стресса. Ваше тело получит необходимую физическую разрядку и даст сигнал мозгу, что конец света отменяется, можно жить.

• **Выберите символ – «якорь безопасности» – и придумайте фразу, которую с ним свяжете.** Проговаривайте ее всякий раз, когда встречаете выбранный образ. Пусть это будет что-то незамысловатое и приятное глазу – снежинка, бабочка, солнце, цветок любой оттенок розового. И такая же простая фраза: «Все хорошо», «Я под защитой», «У меня есть я», «Мир любит меня», «Я иду в правильном направлении». Для меня таким символом является сердце. Где бы оно ни попало мне на глаза, я чувствую, будто нашла монетку удачи – и ощущаю незримое поддерживающее объятие.

• **Как бы ни было тяжело, замечайте мгновения красоты и «прозрачности»:** сладкий запах макушки ребенка, мерцание блесков на щеке девушки-официантки, крупные капли утренней росы на елке, танец пылинок. В эти несколько секунд вы будто становитесь частью покоя, мира и красоты и освобождаетесь от внутренней мутности и тревоги. Запомните подобные мгновения «возвращения домой» и проживайте их всем телом, делая глубокий вдох и медленный выдох.

• **Ищите спокойных людей, которые несмотря ни на что уверенно стоят ногами в настоящем.** Синхронизируйтесь с ними и их восприятием жизни. Находиться рядом с такими людьми уже само по себе терапия, потому что для того, чтобы радоваться, им не нужно сначала «войти в ресурс, в поток и в момент» – они любят жизнь даже в автомобильной пробке. А мы всегда *учимся тому, за чем наблюдаем*: «Вы становитесь лучше в любом деле, которым занимаетесь. Если тренируете гибкость, то станете гибче. Если вы боитесь, то научитесь лучше бояться»<sup>6</sup>.

• **Держите поблизости предмет, который напоминает о приятных мгновениях в прошлом.** Каштан из любимого парка, «счастливая» ручка, которой вы подписали важные документы, брелок, купленный в путешествии мечты... Носите эту вещь с собой. Глядя на нее, вы будете вспоминать что-то хорошее. Знаете, почему это важно? Потому что, когда вы вспоминаете хорошее, вы *не думаете о плохом* и не раскрываете маховик тревоги.

---

<sup>6</sup> Ринне, Э. В потоке перемен: 8 принципов для сохранения устойчивости и процветания в условиях постоянных изменений / перевод с англ. Е. Поникарова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – С. 273.

- **Опирайтесь на рутину**, то есть действия, которые вы совершаете регулярно и примерно в одно и то же время – чистите зубы, проветриваете комнату после пробуждения, читаете с детьми перед сном и т. д.

Почему рутина важна:

- во-первых, это то, на что мы можем влиять, а если мы *хоть на что-то* можем влиять, значит, нашу лодочку подбрасывает на волнах, но штурвал еще не оторвался;
- во-вторых, она сосредотачивает внимание на чем-то конструктивном, переключая его с того, что погружает нас в страх, тревогу и бессилие;
- в-третьих, рутина структурирует время: ее элементы – своего рода невидимые канцелярские кнопки, которые надежно прикрепляют нас к реальности, не позволяя расплыться панической лужицей по паркету.

Ежедневно практикуя знакомое и понятное, мы не теряем ощущение себя («Кто я? Что со мной происходит? Это твоя рука или моя?»). Привычные ритуалы позволяют нам оставаться в рабочем состоянии, искать выходы и решения, а не виноватых.

Ключевое в таких ритуалах – *действие* в противовес замиранию. Испытывая тревогу, мы не знаем, куда бежать и за что хвататься, в ритуале же все ясно очерчено: делать в такой-то последовательности, столько-то раз, вот таким способом, сначала ногу поставить сюда, потом туда. И это знание позволяет держаться дорожной полосы, не вылетая ни на встречу, ни на обочину. Пусть даже в этот момент приходится двигаться на автопилоте и с залитым слезами лобовым стеклом.

## Несколько слов о панических атаках

Стрессовые периоды, когда человек часто и много волнуется, могут сопровождаться появлением панических атак – очень неприятных ощущений в теле, когда кажется, что не хватает воздуха, сердце вот-вот выскочит из груди и вообще мы сейчас упадем в обморок.

При этом вызывает паническую атаку не *реальная угроза* (самолет падает, в машине откали тормоза, оборвался трос в лифте, на вечеринке появился человек с ружьем), а мысль «*А что, если [случится что-то плохое]?..*». Она рождает поток ужасных фантазий и предположений. Те в свою очередь запускают физические реакции вроде слабости, учащенного сердцебиения, ощущения нереальности происходящего, тошноты, дрожи, трясущихся рук, озноба, жара и др.

*Мы не сходим с ума и не умираем, наш страх совершенно реален. Проблема в том, что мы испытываем его в момент, когда настоящей опасности нет.*

Боясь, что паническая атака повторится, мы избегаем мест или ситуаций, в которых она случилась впервые. Перестаем пользоваться метро в час пик или соглашаться на публичные выступления, то есть делаем все, чтобы как можно реже бывать в толпе или в центре внимания. Избегание проблемы фиксирует ее, делает нашим постоянным спутником. И к тому же значительно обедняет жизнь.

Как себе помочь с этим справиться?

- **Прежде всего, поверьте в то, что вы достаточно физически здоровы и психически стабильны, чтобы пережить приступ паники, если он случится.** Это похоже на *зону турбулентности* в полете: жутко страшно, когда ты пассажир, но для самолета она не опасна и пилоты ее не боятся.

- **Целенаправленно тренируйтесь не избегать мест и событий, в которых у вас возникают панические атаки**, чтобы уменьшить к подобным обстоятельствам чувствитель-

ность. Чем больше вы накапливаете опыта «пережил приступ сильного страха, отдался ему и... не умер!», тем реже приступы будут возникать, пока не сойдут на нет.

- **Постоянно возвращайте себя к мысли, что паническая атака проходит** – и *проходит всегда*, то есть в 100 % случаев без исключений. Вам не нужно ее прекращать – **она закончится сама**. Сопротивление и борьба с ней только ухудшат состояние. Неважно, будете вы себя успокаивать или разволнуетесь еще больше, – паническая атака пройдет независимо от ваших усилий.

Самые бесполезные вопросы при панической атаке – это вопросы, начинающиеся со слова «почему»: «Почему это происходит со мной?», «Почему в такой неподходящий момент?». Гораздо эффективнее сконцентрироваться вот на чем:

## **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.