

ТРЕВОЖНЫЕ МОНСТРЫ

ПСИХОТЕРАПИЯ,
ДОСТУПНАЯ
КАЖДОМУ

БЕЗ
ТАБЛЕТОК

ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ
ПОДХОД

СПОКОЙНЫЙ
СОН ВМЕСТО
БЕССОННОГО
КОШМАРА

упражнения
и техники,
которые
помогут
усмирить
тревогу

СВОБОДНАЯ
ЖИЗНЬ
ВМЕСТО
ТРЕВОЖНОЙ
КЛЕТКИ

**ЕЛЕНА
КОЛЕСНИЧЕНКО**

к. м. н., психолог, психиатр,
психотерапевт, сомнолог



Без тревоги и бессонницы. Книги от
психолога и сомнолога Елены Колесниченко

Елена Колесниченко

**Тревожные монстры.
Упражнения и техники, которые
помогут усмирить тревогу**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Колесниченко Е. В.

Тревожные монстры. Упражнения и техники, которые помогут умирить тревогу / Е. В. Колесниченко — «Эксмо», 2023 — (Без тревоги и бессонницы. Книги от психолога и сомнолога Елены Колесниченко)

ISBN 978-5-04-193099-8

Это практическое руководство содержит множество советов и упражнений, которые помогут читателям понять, откуда берется тревога и как ее укротить, Елена Колесниченко — врач-психиатр и психотерапевт, кандидат медицинских наук — дает рекомендации, которые научат расслабляться, справляться с тревогой и стрессом, наладить сон. Тесты, содержащиеся в книге, помогут достигнуть большей осознанности и контроля над своим психическим самочувствием. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-193099-8

© Колесниченко Е. В., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

От автора	6
Введение	7
Глава 1. Что такое тревога и откуда она берётся	9
Что же из себя представляет тревога и откуда она взялась?	10
Нормальная и патологическая тревога	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17



Елена Владимировна Колесниченко
Тревожные монстры.
Упражнения и техники, которые
помогут усмирить тревогу

*Посвящается моим родителям с огромной благодарностью за
привитые ценности, за безграничную любовь, поддержку и вдохновение.*

© Колесниченко Е.В., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

От автора

Погожим летним днём, удобно примостившись в тенистом уголке яблоневого сада, я открыла свой ноутбук и приступила к написанию рукописи этой книги. Я испытывала приятный эмоциональный подъём и воодушевление от начала творческого процесса и созидания чего-то очень полезного, основанного на моём многолетнем опыте клинициста и опыте мировой научно обоснованной психотерапии. В добрый путь! Под гордо поднятыми парусами знаний и с попутным ветром вдохновения!

Мне бы очень хотелось начать писать свою книгу именно так, но дело обстояло совсем иначе.

Уже смеркалось. Накануне я специально переделала все дела, чтобы освободить выходные для написания книги. Но вот уже который час я с лёгкостью находила себе разные занятия бытового характера. Любое приближение к ноутбуку вызывало внутреннее сопротивление, желание сбежать и спрятаться. Моя тревога неистово защищала меня от предполагаемого фиаско. Заручившись поддержкой внутреннего критика, тревога настойчиво утверждала: «Не вздумай! У тебя ничего не получится! Написать книгу трудно, ты не справишься! Позвони редактору и откажись! Не вздумай начинать, иначе случится что-то ужасное. Потом не говори, что я тебя не предупреждала».

Да, начало было именно таким. Но если вы читаете эти строки, то книга увидела свет, мне удалось-таки не пойти на поводу своих тревожных монстров и сделать то, что я действительно по-настоящему хотела, – поделиться с вами теми знаниями, приёмами и техниками, которые на настоящий момент помогли уже сотням тысяч людей по всему миру приблизиться к жизни своей мечты вместо того, чтобы прозябать годами под назойливым гнётом тревоги.

Введение

Наш мозг запрограммирован избегать дискомфорта, включая тот, который причиняет нам сильная тревога. Мы автоматически уклоняемся от неприятных ситуаций, мыслей и чувств, иногда даже не замечая, что избегаем настоящей жизни. Представьте, как бы изменилась ваша жизнь, если бы вы не боялись сказать «нет» назойливому продавцу-консультанту в магазине, несправедливому начальнику или друзьям, безапелляционно нарушающим ваши границы, если бы вас не пугали катастрофические сюжеты, которые рисует ваша тревога перед полётом на самолёте, походом к стоматологу или публичным выступлением, если бы ваша голова была свободна от роя беспокойных мыслей по малейшему поводу, от постоянных тревожных мыслей, что может случиться что-то ужасное с вами или вашими родными. Если вы заметили, что в отсутствие перечисленных и других проявлений чрезмерной тревоги ваша жизнь вышла бы на более высокий по качеству уровень, то эта книга для вас.

Информация и практические рекомендации, изложенные в этой книге, основаны на терапии принятия и ответственности (ТПО). Другая частая аббревиатура, которой обозначают данный психотерапевтический метод, – АСТ, от английского Acceptance and Commitment Therapy. Терапия принятия и ответственности – это направление психотерапии третьей волны когнитивно-поведенческого подхода¹, чьи идеи показали свою эффективность в отношении целого ряда ментальных проблем по данным более тысячи качественно проведённых научных исследований.

Стивен Хайес, основатель данного направления, создал метод, который не предполагает непосредственной борьбы с симптомами, но приводит к их ослаблению естественным образом – в качестве дополнительного эффекта терапии.

Если вы ещё незнакомы с ТПО, некоторые моменты будут вам казаться удивительными и парадоксальными, но, раз вы читаете эту книгу, вероятно, прежние способы борьбы с тревогой не принесли значимых результатов. Чтобы не делать то же самое в ожидании другого результата, рекомендую вам попробовать новые действия, новые техники и методики, основанные на терапии принятия и ответственности.

В конце книги вы найдёте библиографический список, где указана дополнительная литература, написанная специалистами в контексте терапии принятия и ответственности. Данный список позволит вам при желании расширить и углубить свои знания о методах самопомощи при разных ментальных проблемах в рамках данного психотерапевтического метода.

Позволю себе отметить, что любое психотерапевтическое направление в когнитивно-поведенческом подходе предполагает обязательное внедрение в свою жизнь полученных знаний и повторение техник и практик. И это не простая прихоть психотерапевтов. От вовлечённости и активности напрямую зависит эффективность терапии.

Часто под психотерапией понимают многолетние душещипательные беседы, но это убеждение не соответствует методу. Психотерапевт, работающий в когнитивно-поведенческом подходе, больше напоминает спортивного тренера. И если спортивный тренер помогает человеку укрепить его тело, то психотерапевт помогает натренировать новые, более полезные для жизни ментальные – то есть психологические – навыки. Эффективность книг психотерапевтической самопомощи во многом зависит от дисциплины читателя, его готовности самостоя-

¹ Когнитивно-поведенческий подход в психотерапии (КПТ) – это психотерапевтические вмешательства, направленные на изменение неадаптивных эмоциональных реакций при помощи изменения мыслей и поведения пациента. КПТ является научно обоснованной психотерапией и признана терапией выбора при многих психоэмоциональных проблемах. На сегодняшний день в КПТ выделяют три так называемые волны, из которых последняя считается наиболее современной и интегративной. Наряду с терапией принятия и ответственности, к третьей волне КПТ относят схема-терапию, диалектическую поведенческую терапию, когнитивную терапию, основанную на осознанности, и другие психотерапевтические методы. – Примеч. авт.

тельно меняться и внедрять почерпнутую из книги информацию в свою повседневную жизнь. Простое пассивное чтение несомненно полезно, но не в той степени, в какой полезен проактивный подход к делу. Гораздо эффективнее, когда читатель нацелен на результат и не ждёт, что всё получится само собой, а понимает, что может влиять на исход, и прикладывает максимум усилий, чтобы добиться желаемого.

Со своей стороны я постараюсь сделать так, чтобы с каждой новой страницей этой книги вы получали нечто ценное, что позволит вам изменить свою жизнь в лучшую сторону. За почерпнутые мной ценные знания, навыки и поддерживающую среду я благодарна всем специалистам, причастным к глобальному сообществу АСТ и контекстуально-поведенческой науки.

Первыми читателями рукописи книги были мои пациенты с тревожными расстройствами. Перед тем как отправить окончательный вариант книги редактору, я попросила моих пациентов ознакомиться с главами и оценить прочитанное по критерию «Полезность». Мои пациенты одобрили – поэтому надеюсь, эта книга окажется полезной и вам.

Все истории людей, которые вы встретите в книге, собраны по кусочкам из историй моих пациентов; что-то я могла добавить или убрать. Все имена и другие детали изменены, поэтому не пытайтесь искать в историях реального прототипа.

Глава 1. Что такое тревога и откуда она берётся

Что такое тревога, откуда она взялась; нормальная и патологическая тревога; тест на уровень тревожности.

Каждый человек периодически испытывает тревогу, страх, беспокойство и волнение. Обычно тревожные чувства не мешают человеку прожить свою жизнь, как ему хотелось бы, но так бывает не всегда. Некоторым людям бывает трудно контролировать отрицательные чувства – их тревога более продолжительная и интенсивная. Она способна заметно повлиять на жизнь человека негативным образом, подчинить своим правилам и лишит счастья.

Тревожные расстройства наряду с депрессией относятся к самым распространённым психическим расстройствам². Возникновение пандемии COVID-19 в 2020 году неблагоприятно сказалось на ментальном здоровье многих, увеличив число обращений ко врачам людей с жалобами на тревогу и бессонницу. Увы, не все нуждающиеся в помощи обратились к специалистам по разным причинам – из-за страха психиатров, страха огласки. Некоторые не понимают, что с ними происходит, поэтому не знают, что профессиональная помощь есть и её можно получить. Как бы то ни было, если вы читаете эту книгу, то вы сами или кто-то из ваших близких столкнулся с тревожной проблемой или начал подозревать, что в свалившихся откуда не ждали страданиях виновата она – тревога.

² GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the global burden of disease study 2019. The Lancet Psychiatry, 9 (2), 137–150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)

Что же из себя представляет тревога и откуда она взялась?

Для ответа на эти вопросы нам придётся переместиться во времени, а именно в каменный век. В это трудно поверить, но на каменный век приходится 99 % всей истории человечества. Человеческая психика и все её реакции, включая эмоциональные, сформировались, развились и закрепились эволюцией именно тогда и именно в тех условиях, в которых жили наши предки.

История одной беспечности времён палеолита

Где-то 50 тысяч лет назад жила-была одна пожилая женщина. Проснувшись утром, она привычно окрасила волосы соком травы, а лицо – разноцветной глиной, чтобы скрыть глубокие морщины в свои 18, поправила бивни мамонта и шкуры, служившие стенами её бесхитростного, но тёплого жилища, и вышла к реке, испить свежей воды прямо из водоёма, планируя дальше пойти поприветствовать своих соплеменников и восход солнца. Её муж, как и многие другие мужчины племени, несколько лет назад не вернулся с охоты. Дикие и злые животные того времени обожали встречи с людьми, включая охотников. Средняя продолжительность жизни человека составляла 20–30 лет. Это были очень жестокие и опасные времена, когда главным аргументом при встрече с животным или незнакомым человеком был каменный топор. А наша героиня, проснувшись в безмятежном настроении, забыла прихватить топор перед выходом, поэтому поприветствовать соплеменников она не успела, столкнувшись у водоёма с шерстистым носорогом.

Финал получился кровавый, но история – исторически правдивой. Будь у нашей героини хоть чуточку тревоги в это утро, финал был бы иным. Тревога позволила бы ей заранее побеспокоиться о своей безопасности и прихватить топор. Она же беспечно подумала: «А, ладно, я быстро сбегая, попью и вернусь, ничего не случится». Так трагично и оборвалась её жизнь – ради сырой воды, даже не ради утренней чашечки ароматного кофе. Ни её бесстрашный муж, ни решившая проявить беспечность она не успели оставить потомства, их гены спокойствия и бесстрашия канули в Лету.

Каменный век пришёлся бы по вкусу тем, кто исповедует девиз «живи быстро, умри молодым». Тренеров, обучающих навыкам релаксации, не существовало ввиду отсутствия спроса. Даже кратковременная релаксация сулила скорый конец биологического существования. Тревога, страх, беспокойство, бдительность были не то что полезны, а необходимы для выживания.

Как известно, полезные для выживания свойства эволюция сохраняет и закрепляет. Но у эволюции темпы не столь быстрые, как у научно-технического прогресса, поэтому современный представитель вида *Homo sapiens* вынужден жить с мозгом и психическими реакциями времён палеолита.

История одной тревожности наших дней

Шёл XXI век. Молодая 40-летняя женщина проснулась с тяжёлой головой, слышав сигнал будильника. Накануне вечером она долго не ложилась спать – сначала по причине интересной передачи со звёздами, где они рассказывали, как они счастливы, затем увлеклась просмотром новостной ленты в соцсетях и чтением блогеров, которые поведали ей об опасностях, поджидающих со стороны еды, косметики и инопланетных существ. По дороге в душ она ощущала некий внутренний дискомфорт, ощущение, что должно

случиться что-то плохое. Плохие предчувствия усилились после чашечки ароматного кофе. Чтобы отвлечься, она вновь включила телевизор, откуда на неё смотрели бессовестно счастливые лица звёзд.

Помимо тревоги, наша героиня испытала острое чувство обиды за себя и за свою жизнь: «У всех всё хорошо, только я одна страдаю». С тяжёлой головой и тревогой она провела весь день. Вечером попытки заснуть не увенчались успехом. Плохие предчувствия не покидали. Информация, почерпнутая с 50-го сайта о бессоннице, гласящая, что от бессонницы умирают через несколько дней, расставила всё на свои места. «А ведь я ещё даже толком не пожила!» – приготовившись к скорой мучительной гибели, воскликнула девушка. Она не знала, что была потомком людей, которые во времена палеолита не расставались с каменным топором даже ночью.

Да, все живущие в настоящее время люди являются потомками тревожных людей. Тревога – это защитная реакция, позволяющая предвосхитить опасность и справиться с ней. Тревога, защищая человека, не даёт ему заснуть. Потому что с точки зрения нашего палеолитического мозга спать – это быть беззащитным, а беззащитным в момент опасности оставаться нельзя, иначе не выживешь. Все те, кто мог спокойно спать в моменты опасности, не смогли выжить и передать потомкам свои гены невозмутимости.

Мозгу не важно, что мы интерпретировали как опасность, реальна она или нет. Он начнёт нас спасать, его главная задача – наше выживание, а не счастье, хотя многим, если не всем, хотелось бы именно последнего.

Самый частый вариант бессонницы – **стрессовая бессонница**, когда мозг мобилизует организм на отражение угрозы. Как правило, после того как стрессовая ситуация разрешается, сон восстанавливается. Даже если мы не спим несколько ночей подряд, то не погибнем: вместо этого мы в итоге заснём в самый неподходящий момент, потому что мозг, ответственный за наше выживание, сделает вывод, что отсутствие сна уже становится более критичной и приоритетной опасностью, нежели любая другая. Этот выбор мозг сделает без нашего сознательного участия. Сознание и мышление – функции более молодой структуры мозга – коры. За сон и другие физиологические функции организма отвечают уже более древние структуры мозга. Их мнение в данной ситуации победит, как побеждало во времена палеолита мнение старейшин.

То количество информации, включая информацию об опасностях, которое потребляет мозг современного человека, – это суровое для него испытание. СМИ, соцсети, жизнь среди массы незнакомых и малознакомых людей – вокруг источники постоянных угроз, сбивающие с толку нашу палеолитическую психику. Возможно, такая информационная нагрузка вносит свою лепту в распространение чрезмерной тревожности среди человечества. Тем более, учитывая тот факт, что мы изначально потомки тревожных людей, имеющие предрасположенность к развитию чрезмерной тревоги, закреплённой в качестве эволюционного преимущества.

Вновь вернёмся в каменный век, чтобы расставить все точки над «i», препарировать тревогу и подробнее разобрать её функции и проявления. Перенесёмся то время, когда доставка еды курьером не могла присниться даже в самых смелых сновидениях. За едой приходилось ежедневно усиленно бегать, периодически меняясь с ней местами, потому что еда была физически крепкой, очень агрессивной и не менее голодной. Залогом успешного обеда у человека были крепкие и хорошо функционирующие мышцы ног и рук.

Тревога как реакция, помогающая выжить, направлена на максимальную мобилизацию физических возможностей человека. Если человек интерпретирует некий стимул или ситуацию как угрозу, то участок мозга, который называют миндалевидным телом или миндалиной, улавливает сигнал опасности и запускает режим спасения на уровне физиологии тела. По приказу миндалины надпочечники выбрасывают гормоны стресса, чтобы перевести организм в режим экстренного выживания. Всё внимание организма сосредотачивается на обеспечении

повышенной активности мышц и увеличении мышечной силы. Сердце начинает чаще сокращаться, повышается кровяное давление, чтобы эффективнее обеспечивать кислородом и питанием мышечную ткань. Дыхание учащается, обеспечивая более быстрое поступление в кровь кислорода, так необходимого работающим на пределе мышцам.

Кстати, мышцы не могут сохранять предельное напряжение долгое время, поэтому появился такой помогающий им механизм, как дрожь. Дрожь – это быстрая смена мышечного напряжения и расслабления, что позволяет мышцам сохранять боевую готовность как можно дольше.

Болевой порог в режиме экстренного спасения тоже повышается, чтобы раненный клыками не случившегося обеда человек имел возможность добежать до безопасного укрытия прежде, чем его охватит парализующая боль. Повышается потоотделение, чтобы человек не перегревался от избытка мышечной активности. Обостряются слух и зрение – для тех же целей, что и у волка в сказке про Красную Шапочку.

Организм заметно сокращает потребление ресурсов корой головного мозга, ответственной за рассуждения, логику, анализ и синтез, – все разглагольствования потом, если выживем. Сбегать от лихого зверя гораздо проще и эффективнее, если сбросить балласт – то есть бежать на пустой желудок, с пустыми мочевым пузырём и кишечником. Организм подключал тошноту и рвоту, произвольные мочеиспускание и опорожнение кишечника. Да, те, кто бежал налегке, бежали быстрее и выживали чаще. Пережить опасность смогли лишь те, чей организм делал всё возможное для выживания, без оглядки на эстетику, уровень IQ и мотивации.

Впервые физиологическую реакцию на угрозу «бей или беги» описал Уолтер Кэннон, физиолог из Гарварда, в 1915 году, выделив два варианта эффективного реагирования в момент опасности: атаковать источник угрозы («бей») или спастись бегством («беги»). Эта физиологическая реакция универсальна для всех млекопитающих, включая человека.

В настоящее время физиологическая реакция спасения в ответ на угрозу известна под названием «замри, беги, бей, сдавайся». Попробуем выяснить, как проявлялась эта врождённая цепочка защитных реакций у наших предков при встрече с опасностью.

ЭТАП ПЕРВЫЙ «ЗАМРИ»

Захрустели ветви баобаба, что вызвало испуг у первобытного охотника. Выброс адреналина заставил замереть и усилить бдительность. Сердце застучало, дыхание участилось, что свидетельствовало в пользу перехода организма к «боевой готовности». Запущенная мозгом реакция спасения на этапе «замри» позволила моментально оценить ситуацию, прежде чем предпринимать какие-либо действия. Человек увидел, что сквозь ветви баобабов сверкнули голодным блеском глаза саблезубого тигра.

ЭТАП ВТОРОЙ «БЕЙ»

Не успел ещё тигр клацнуть своими 20-сантиметровыми клыками, как наш охотник, вооружившись топором, ринулся в бой. Чтобы спастись, человеку пришлось не раздумывая вступить в схватку с противником в состоянии крайней возбуждённости, ярости и злости, проявляя безрассудство и агрессию, борясь за жизнь любыми способами. Но тигр оказался сильнее.

ЭТАП ТРЕТИЙ «БЕГИ»

Агрессивный запал сменился страхом за жизнь, и охотник, непроизвольно избавившись от балласта, бросился бежать в поисках спасения, не уступая в скорости олимпийцу Усэю Болту благодаря максимальной мобилизации физических возможностей, автоматически запущенной его мозгом. Но и тут тигр превзошёл охотника, догнав и напав на него сзади.

ЭТАП ЧЕТВЁРТЫЙ «СДАВАЙСЯ»

Истекая кровью, осознав свою беспомощность против превосходящего по силе дикого зверя, охотник оставил борьбу и сдался...

Но не печальтесь. На этот раз история имела счастливый конец: охотника спасли соплеменники, напав на тигра толпой сзади. Мозг охотника запечатлел в памяти причину и следствие, каждый раз в последующем заставляя охотника испытывать тревогу, оказавшись в роще баобабов, где водились саблезубые тигры, и избегать впредь встреч тет-а-тет с хищными представителями древней фауны.

Стоит отметить, что типичная последовательность этапов реакции «замри, беги, бей, сдавайся» может проявляться не всегда. В зависимости от нашей индивидуальной оценки степени угрозы организм может перепрыгивать этапы и, например, сразу перейти к бегству или сдаться. Во взрослом возрасте мы можем фиксироваться на одном из этапов реакции, руководствуясь типичной стратегией в случае возникновения угроз – тревогой с избеганием, к примеру, или агрессией.

Возвращаясь к истории с охотником, хотелось бы обратить внимание на важность для выживания человека принадлежности к группе себе подобных. Наряду со страхом биологической смерти, человеку свойственен страх социальной гибели, страх одиночества и отвержения, который закрепился эволюционно по причине своей полезности в плане сохранения жизни. Группой можно было эффективнее защититься от диких зверей и другого племени, у группы было больше шансов на удачную охоту.

Времена изменились. Благодаря научно-техническому прогрессу человечество переместилось в относительно безопасные жилища, по улице всё-таки можно пройти в одиночку и не встретиться с диким хищником или агрессивным чужаком, еду можно заказать за пару кликов по интернету.

Условия жизни стали значительно безопаснее, чем на протяжении большей части предыдущего периода развития человечества, но мозг и физиологические реакции на угрозы остались прежними.

Давайте рассмотрим, как проявляется никуда не исчезнувшая физиологическая реакция на угрозу у человека современного.

ЭТАП ПЕРВЫЙ «ЗАМРИ»

Наш современник как-то прочитал в интернете об опасности частого сердцебиения для жизни. Информация впечатлила и напугала его, но, прислушавшись к собственному сердцебиению, он не заметил причин для тревоги.

В один из дней, когда на работе случился аврал и требовались колоссальные усилия, чтобы своевременно сдать проект, мужчина решил подстегнуть активность с помощью энергетического напитка с гуараной. Вдруг он заметил, что его сердце забилося с удвоенной скоростью. Он замер, его сознание полностью сконцентрировалось на сердцебиении, отрешившись от дел насущных. «Я умираю», – промелькнула мысль. На угрозу молниеносно среагировала миндалина (область мозга, запускающая реакцию выживания в ответ на опасность).

ЭТАП ТРЕТИЙ «БЕЙ»

Перед неуправляемым механизмом сердечного ритма мужчина спасовал, поэтому этап борьбы был пропущен и сразу запустился этап бегства.

ЭТАП ВТОРОЙ «БЕГИ»

Надо было как-то замедлить работу сердца. Но как? Пока мужчина рассуждал, его организм запустил все необходимые физиологические процессы спасения от угрозы (абсолютно всё то же самое, что и при встрече с саблезубым тигром): сердцебиение ещё более ускорилось,

дыхание участилось, бросило в пот, затошнило, голова закружилась, мыслить логически уже не получалось, зрачки расширились. Страх за жизнь нарастал в геометрической прогрессии. «Вызывайте скорую!» – прокричал мужчина и осел на пол, держась за сердце. Прибывший врач зафиксировал повышение артериального давления и ввёл мужчине транквилизатор, после чего он успокоился. Но в дальнейшем опасался принимать напитки с гуараной и кофеином, старался ходить медленно и не подниматься по лестнице, чтобы избежать возобновления эпизода учащённого сердцебиения.

ЭТАП ЧЕТВЁРТЫЙ «СДАВАЙСЯ»

Вместо того чтобы решать проблему панических атак способами с научно доказанной эффективностью, мужчина сдался и избрал путь постоянного избегания, ограничивая себя во многих жизненных радостях, превратив свою жизнь в добровольную тюрьму, где страх был главным надзирателем.

Хотя реакция «бей или беги» вызывает физиологические, то есть телесные, реакции, она продиктована психологическим страхом. Этот страх возникает в результате обусловленности, когда некое событие или объект связаны с негативным опытом и воспринимаются нами как угроза. Иногда страх, тревога и их физиологические проявления действительно спасают нас. Например, когда мы неожиданно замечаем вылетающий из-за угла автомобиль, испуг и его физиология позволяют нам отпрыгнуть с проезжей части с такой скоростью и амплитудой, на которые мы никогда не подумали бы, что вообще способны, но это спасает нашу жизнь. В других случаях реакции страха и тревоги не соответствуют ситуации или гипертрофированы, и мы, как правило, осознаём неуместность их возникновения и чрезмерность проявления. Например, страх принимать пищу публично или постоянные тревожные ожидания.

Некоторые страхи могут быть не связаны непосредственно с ситуацией или событием, а обусловлены боязнью испытать связанные со страхом или тревогой дискомфортные эмоциональные и телесные переживания, которые, как мы с вами теперь знаем, являются физиологическими и не несут опасности для здоровья и жизни.

Страх перед страхом является результатом веры в то, что ощущения (учащённое сердцебиение, потливость, мышечная дрожь и другие) сигнализируют о неизбежном физическом, психологическом или социальном вреде. Ярким примером таких страхов могут служить панические атаки, когда тревожный дискомфорт и его телесные проявления сами по себе становятся пусковым сигналом опасности. Возникает страх сойти с ума, утратить контроль или умереть.

Вы наверняка заметили, что встречаются разные термины, описывающие тревогу: страх, испуг, беспокойство, собственно тревога и тревожность. Используя эти слова в повседневном обиходе, мы можем считать их синонимами. Профессионалы всё же разделяют между собой данные понятия. Ниже вы найдёте краткое описание каждого из них.

- **Испуг** – молниеносная автоматическая реакция на потенциальную угрозу.
- **Страх** – реакция «бегства», заставляет удалиться от опасности, если она слишком велика. Может сочетаться с гневом и оцепенением. Боязнь чего-то определённого. Например, страх пауков, страх публичных выступлений, страх совершить ошибку.
- **Тревога** – эмоциональная реакция на возможную будущую угрозу, предчувствие опасных для нас событий, выражающийся в психологическом дискомфорте.
- **Беспокойство** – когнитивный компонент тревоги, тревожные мысли. «А вдруг на меня нападёт тигр за углом?» или «А что, если упадёт метеорит?»
- **Тревожность** – свойство личности тревожиться чаще, чем другие.

Данный список я привела больше в качестве справки. В тексте книги для всех приведённых понятий мы будем чаще пользоваться общим кодовым названием «тревожные монстры».

Нормальная и патологическая тревога

Тревога во всём многообразии её проявлений сама по себе не является патологией – это нормальная человеческая эмоция и защитная реакция, призванная спасти от угроз нашему физиологическому существованию и существованию в качестве члена группы. Все имеющиеся у нас эмоции, как положительные, так и отрицательные, играют определённую помогающую роль. Как вы уже поняли, мозг – это наш универсальный спасатель, а эмоции – это его функции. Если мы гневаемся, значит, кто-то нарушил наши границы, и нам необходимо отстоять своё достоинство. Страх призван защитить от опасности.

Вина указывает на то, что мы совершили нечто идущее вразрез с нашими интересами и ценностями, и мотивирует больше так не поступать и/или исправить последствия своего поступка.

Положительные эмоции помогают понять, что мы приблизились к чему-то хорошему и полезному для себя, мотивируя ещё и ещё стремиться к подобному.

Мозг, несмотря на свою сложность, несовершенен. Иногда он начинает нас спасать вхолостую. Тревога вместо пользы начинает приносить массу страданий, превращаясь в тех самых тревожных монстров, которые становятся у руля нашей жизни.

В настоящее время международные диагностические руководства относят к тревожным расстройствам следующие семь ментальных расстройств.

- **Паническое расстройство.** Характеризуется повторяющимися паническими атаками – эпизодами сильного страха или дискомфорта, сопровождаемыми телесными ощущениями и страхом сойти с ума, утратить контроль или умереть.

- **Агорафобия**³. Около двух третей всех пациентов с паническим расстройством страдают агорафобией, которая определяется как страх перед местами или ситуациями, из которых может быть трудно выбраться или в которых помощь может быть недоступна в случае неожиданной панической атаки (нахождение в толпе или в очереди, путешествие в автобусе, поезде или автомобиле и т. д.).

- **Генерализованное тревожное расстройство (ГТР).** Основными признаками ГТР являются чрезмерная тревожность и беспокойство, связанные с широким спектром проблем (отношения, здоровье, финансовые трудности, работа и т. д.). Пациенты страдают от соматических симптомов тревоги, раздражительности, трудностей концентрации внимания, нарушений сна или быстрой утомляемости.

- **Социальное тревожное расстройство (СТР).** СТР характеризуется выраженным, стойким и необоснованным страхом быть негативно оценённым другими в ситуациях социального поведения или взаимодействия и связано с соматическими симптомами (тахикардия, дрожь, покраснение лица и т. д.).

- **Специфическая фобия.** Характеризуется чрезмерным или необоснованным страхом перед отдельными объектами или ситуациями (например, страх полёта, высоты, животных, крови, лечения зубов и т. д.).

- **Тревожное расстройство сепарации.** Пациенты испытывают чрезмерное беспокойство по поводу разлуки с домом и/или со значимыми людьми.

- **Селективный мутизм.** Характеризуется последовательной избирательностью речи, когда в определённых социальных ситуациях, как правило, дома, отмечается адекватная языковая компетентность, но в других ситуациях, например в школе, ребёнок говорить не может.

³ *Агорафобия* (от греч. *агога* – базарная площадь и *phobos* – страх) – боязнь пространства, вид навязчивых состояний. – Большая медицинская энциклопедия. – Прим. ред.

Последние два расстройства больше характерны для детей и подростков, чем для взрослых людей. Тревогой могут сопровождаться и **другие ментальные расстройства**

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.