

## КНИГА САМОПОМОЩИ



# Андрей Голощапов



Андрей Голощапов

**Тревога, страх и панические  
атаки. Книга самопомощи**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Голощапов А.**

Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи /  
А. Голощапов — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3069-1

От страхов, беспокойства, неприятных воспоминаний, психологических травм и душевных ран можно избавиться, если... быстро двигать глазами из стороны в сторону или нажать на определенную точку на теле. Невероятно? Между тем, сегодня доказано, что методы ТЭС и ДПДГ действительно способны решать многие эмоциональные проблемы. Первая часть книги – это описание ТЭС и ДПДГ. Автор рассказывает об истории этих техник, объясняет, как они работают, приводит точки на теле и лице, с которыми нужно работать, и говорит о возможных трудностях при работе с техниками. Вторая часть книги – это вспомогательные техники и упражнения, которые вы можете использовать вместе с ТЭС и ДПДГ. Здесь вы также найдете советы, как справляться с негативными эмоциями в сложных ситуациях, и стратегии самопомощи для других тревожных расстройств. Все описанные методы хорошо сочетаются между собой, их можно практиковать поочередно или параллельно. Выберите технику, которая подходит вам сейчас, и вы увидите, как меняется ваше тело и ваши эмоции.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3069-1

© Голощапов А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие автора   | 7  |
| Часть 1. Методы  | 8  |
| Глава 1. Введение  | 8  |
| 1.1. Когда нужно обращаться за профессиональной помощью?           | 8  |
| 1.2. Три фактора успешной самопомощи                               | 9  |
| 1.3. Проявления страха – норма или патология?                      | 9  |
| 1.3.1. Страх как следствие психологической травмы                  | 10 |
| 1.3.2. Психологическая травма, растянутая во времени               | 11 |
| 1.3.3. Тревога по наследству. Роль эмпатии в возникновении тревоги | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 13 |

# **Андрей Голощапов**

## **Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

*Ни автор, ни правообладатели, ни распространители данной книги не несут абсолютно никакой ответственности за какие бы то ни было последствия, которые могут возникнуть при использовании любых описанных техник. Запрещено использование описанных в книге техник лицами, не достигшими 18-летнего возраста, лицами, страдающими опухолью мозга, эпилепсией, повышенным артериальным давлением (свыше 180/100 мм рт. ст.), а также лицами, имеющими психические заболевания и/или находящимися на лечении с использованием психотропных средств и транквилизаторов.*

*Категорически не рекомендуется использование данных техник женщинам в период беременности.*

*Продолжая читать данную книгу, вы автоматически полностью принимаете эти условия, а также полностью отказываетесь от любых претензий к автору, правообладателям и распространителям данной книги в связи с любыми результатами использования данной книги или отсутствия таковых результатов. В случае любого несогласия с вышеизложенным прекращайте чтение.*

## Предисловие автора

Эта книга подходит не всем. Если вы думаете, что существует какое-то простое средство, добрый доктор или одна таблетка, которые могут в одночасье избавить вас от тревоги и страха, – я вынужден вас разочаровать, ничего такого нет. Чтобы изменить свое состояние, придется поработать над собой, это потребует вашего активного участия и упорства. Но все усилия будут вознаграждены сторицей, когда вы, наконец, преодолев собственное сопротивление, восторжествуете над проблемой – будь то страх, тревога или панические атаки. Это путешествие, в конце которого вас ждет награда, стоящая каждого шага, сделанного на пути к ней: большая осознанность, самообладание, внутренний покой и уверенность в себе.

Если вы готовы активно действовать, прикладывать усилия, осознанно работать над изменением своего состояния – нас ждет увлекательное путешествие, в результате которого вы вернете себе хорошее самочувствие, положительный настрой и бодрость духа.

Если же вы предпочитаете сохранять пассивность – прибывать в отчаянии и уповать на то, что кто-то или что-то вам поможет без усилий с вашей стороны – не стоит читать эту книгу, она вам не поможет.

В моей книге описаны техники работы со своим внутренним состоянием. Выберите ту, которая подходит вам в текущих обстоятельствах, и используйте ее, пока не добьетесь ощутимого результата. Все описанные здесь методы хорошо сочетаются между собой, их можно практиковать поочередно или параллельно. Не так важно, какую именно технику вы выберете, главное, чтобы вы ею действительно пользовались. Эта книга – сундучок с инструментами. Инструменты не делают ничего сами по себе. Они ждут, когда человек возьмет их в руки и начнет с их помощью создавать те изменения в своей жизни, которые ему хочется. Я предлагаю вам освоить эти инструменты, а все дальнейшее зависит от вас самих.

Меня иногда спрашивают: «А насколько эффективны данные техники, как быстро они дадут результат?» На это я отвечаю: «А насколько эффективны рубанок или пила?» Пила пилит настолько быстро, насколько быстро ее направляет рука человека. Рубанок тем эффективнее, чем лучше им владеет человек.

«Ну а как же нам овладеть этими техниками так, чтобы они начали работать быстро и эффективно?» – спрашивают меня люди. Очень легко – просто начните ими пользоваться и делайте это регулярно. Раз от раза у вас будет получаться лучше и лучше. Применяйте их неделю, и вы станете мастером, а еще через неделю – экспертом в том, как выполняется та или иная техника для достижения максимального результата.

## Часть 1. Методы

### Глава 1. Введение

#### 1.1. Когда нужно обращаться за профессиональной помощью?

Некоторые из проявлений тревоги – такие как сильное сердцебиение, обильное потоотделение, хроническая усталость – могут являться симптомами физических заболеваний. Поэтому для начала стоит обратиться к врачу, чтобы исключить эту возможность. В таких случаях вам, скорее всего, назначат обследование работы сердца и щитовидной железы, также, возможно, доктор отправит вас на проверку состояния сосудов головного мозга.

*Если в ходе обследования выяснится, что причиной вашей тревоги является какое-то заболевание – важно, не откладывая, пройти адекватный курс лечения, назначенный врачом. Прежде всего, необходимо вернуть себе физическое здоровье. Однако в процессе выздоровления вы можете пользоваться многими техниками, описанными в этой книге, для того чтобы улучшить свое эмоциональное состояние, облегчить проявления тревоги и создать правильный психологический настрой на выздоровление.*

Если же врач после обследования пришел к заключению, что ваше тревожное состояние является психогенным – то есть оно вызвано психологическими, а не физическими причинами, перед вами встает выбор, каким образом вы хотите исправлять свое положение. Есть несколько конструктивных направлений, в которых вы можете двигаться.

**Первый путь, по которому вы можете пойти, – это обращение за помощью к врачу психотерапевту.** Скорее всего, вам будет назначено определенное сочетание медикаментозного и немедикаментозного лечения. Медикаментозное лечение означает прием препаратов, снижающих уровень тревожности и стабилизирующих эмоциональный уровень, если в этом есть необходимость. Под немедикаментозным подходом обычно подразумевают разговорную психотерапию – вам будут назначены регулярные встречи, в ходе которых доктор обсудит с вами механизмы возникновения ваших тревожных симптомов и даст советы по контролю психоэмоционального состояния. Помимо этого, вам могут быть назначены физиопроцедуры и рекомендованы некоторые изменения образа жизни – здоровый сон, физическая активность и прочее. Важно, чтобы вы понимали: поход к психотерапевту не означает один только прием препаратов – нет такого препарата, который бы решил проблему с тревожностью без усилий с вашей стороны. Медикаменты призваны облегчить ваше состояние и сделать возможной ту внутреннюю работу над собой, которую вам предстоит произвести, если вы серьезно настроены что-то изменить в себе в долгосрочной перспективе.

**Второй путь – это немедикаментозная психокоррекция.** Если вы не любите или не хотите принимать препараты, можете обратиться за помощью к психологу или психотерапевту, который работает немедикаментозными методами. Скорее всего, вам также будут назначены регулярные встречи, в ходе которых вы сможете осознать причины возникновения ваших симптомов и научитесь их контролировать. Длительность такого курса психокоррекции зависит от глубины проблемы и может составлять от нескольких недель до нескольких месяцев регулярной работы. Эффективность такого подхода очень связана со степенью доверия, которое возникнет между вами и вашим консультантом, поэтому внимательно относитесь к выбору специалиста. Найдите кого-нибудь, кому вы сможете доверять. Для этого поинтересуйтесь,



какой опыт имеет данный специалист в решении проблем, подобных вашей, и поспрашивайте его бывших клиентов.

**И третий путь, который у вас всегда есть, – самопомощь.** В конечном итоге вы сами загнали себя в то состояние, в котором находитесь, посредством последовательности ваших выборов, и кому, как не вам самим, теперь предстоит выпутывать себя оттуда. В данной книге вы найдете исчерпывающую информацию о том, как сделать это самостоятельно, без помощи врачей и психологов.

Моя книга не призвана склонить вас к какому-либо из трех путей. Пусть это будет ваш собственный выбор. Оцените свои силы и ресурсы и примите взвешенное решение.

И помните, даже если вы вознамерились двигаться по определенному пути, у вас всегда есть право передумать. Если не получаете желаемого результата, работая со специалистом, вы можете открыто обсудить с ним, что вы хотите попробовать методы самопомощи. Или наоборот, если вы выбрали путь самопомощи, но в какой-то момент почувствовали, что зашли в тупик и не справляетесь самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к врачу. Открыто расскажите специалисту, о том, как вы действовали, какими пользовались техниками и каких добились результатов. В моей практике сочетание методов самопомощи и редких (по необходимости) консультаций грамотного специалиста часто оказывалось наиболее эффективным способом решения проблем.

## **1.2. Три фактора успешной самопомощи**

**Первый фактор успеха – это упорство.**

Если вы просто листаете данную книгу с целью лишь ознакомиться с методами – вы сможете это сделать. Но если вы серьезно заинтересованы в достижении успеха, вам сразу нужно настроить себя на упорную работу. Результаты не проявляются сразу. Имейте терпение продолжать работу, несмотря на отсутствие видимых изменений какое-то время – и тогда вы непременно добьетесь успеха.

**Второй фактор – регулярность занятий.**

Вам предстоит уделять этой работе от 20 минут до одного часа ежедневно, желательно в одно и то же время. Если вам кажется, что у вас слишком много других дел, чтобы заниматься собой, – помните, это вопрос не времени, это вопрос приоритета. Если вам действительно важно изменить свое внутреннее состояние – сделайте данную работу приоритетом номер один на пару месяцев.

**И третий фактор – это поддержка вашего окружения.**

Иногда в своей работе вы можете столкнуться с некоторыми трудностями, с разочарованиями и даже с временным ухудшением состояния. Очень важно, чтобы в такие моменты вас мог кто-нибудь поддержать. Расскажите своим близким, людям, которым вы доверяете, о том, какую работу над собой вы проводите. Попросите их о поддержке. Это будет замечательно, если вы найдете кого-то, с кем могли бы регулярно делиться своими успехами и разочарованиями, которые переживаете в процессе работы. Кого-то, кто мог бы вас просто выслушать с интересом, поддержать в минуту упадка духа и успокоить, когда вы печальны и растеряны.

## **1.3. Проявления страха – норма или патология?**

Я помню свой первый день в школе. Первого сентября, как и во всех других школах тогдашней страны, первым уроком, сразу после торжественной линейки, был урок мира. Учительница нам рассказывала о подвиге Юрия Гагарина – первого человека на Земле, который осмелился отправиться в неизвестный и пугающий космос. «Дети, как вы думаете, было ли Юрию Гагарину страшно лететь в космос?» – спросила нас учительница. Мы хором закричали:

«Нет!» Гагарин для нас был символом бесстрашия и мужества, мы не могли допустить и мысли о том, что такой человек мог испытывать страх. «Нет, дети, ему было страшно, – осадила нас учительница и затем, многозначительно помолчав, продолжила серьезным тоном, – тот, кто не боится совсем, тот дурак. Смелый человек – это тот, кто боится, но, несмотря на свой страх, делает то, что должен». Это был один из лучших уроков мужества в моей жизни. Я понял, что чувство страха знакомо каждому человеку.

*Страх помогает нам выжить. Он не позволяет стоять близко к обрыву или перебегать дорогу наперерез несущимся автомобилям. Но иногда страх выходит из-под нашего контроля и превращается в настоящую проблему.*

Такой патологический страх может принимать много разных форм, они будут рассмотрены в дальнейшем. А пока я хочу поговорить, о том, как возникает этот страх. Я приведу вам несколько примеров из своей практики.

### **1.3.1. Страх как последствие психологической травмы**

Иногда причина возникновения страха бывает совершенно очевидна. Например, если человек пережил сильное эмоциональное потрясение или, другими словами, получил психологическую травму.

Михаил в 35 лет чудом остался жив после произошедшего с ним серьезного ДТП. Со встречной полосы на него на полной скорости вылетел грузовик. Машину Михаила развернуло и выкинуло в кювет. В больницу он был доставлен в бессознательном состоянии, но к удивлению докторов выяснилось, что у него почти не было никаких серьезных повреждений. Оправившись от шока, уже на второй день Михаил был выписан домой. Но последствия ДТП не прошли бесследно. Почти каждую ночь Михаил просыпался от кошмара, его мучил один и тот же сон – мчащийся на него грузовик. Через месяц у него начались трудности с засыпанием, голову не покидали беспокойные мысли. В течение дня Михаил испытывал трудности с концентрацией внимания, стал рассеянным и забывчивым, мог подолгу искать ключи, которые лежали у него прямо под носом. Но самым неприятным в его состоянии был еще один момент: он и подумать не мог о том, чтобы снова сесть за руль. Более того, даже на пассажирском сиденье в машине он испытывал симптомы паники – учащенное сердцебиение, нехватку воздуха, головокружение и тошноту. Такое состояние, как у Михаила, принято называть посттравматическим стрессовым расстройством, или сокращенно ПТСР.

Другой пример: Ульяна, девушка 26 лет, подверглась нападению грабителей, один из которых держал нож у ее горла, угрожая убить, если она будет оказывать сопротивление. Забрав ценные вещи, грабители отпустили Ульяну, но после этого события в ее жизни произошли серьезные изменения. Она стала бояться выходить из дома одна в темное время суток. Помимо этого девушка стала очень ранимой и чувствительной. Новости о чрезвычайных происшествиях вызывали у нее необъяснимую печаль и тревогу, и она могла расплакаться, увидев в фильме сентиментальную сцену. При общении со старыми подругами Ульяна чувствовала отчужденность и внутреннюю пустоту, которой раньше не было. Ей казалось, будто после того, что с ней произошло, она уже никогда не будет прежней и не сможет общаться с подругами как раньше.

В обоих этих случаях страх и тревожное состояние возникли в результате инцидентов, несущих прямую угрозу жизни человека. Но иногда бывает и по-другому.

Дмитрий не попадал в ситуации, когда его жизни угрожала бы опасность. Он был веселым и жизнерадостным человеком, но в определенный период жизни ему пришлось работать медбратом в травматологическом отделении одной крупной больницы. Дмитрий ежедневно

наблюдал страдания людей, он видел физические увечья, ему неоднократно приходилось присутствовать на операциях по ампутации конечностей. Через пару лет работы в таком месте характер Дмитрия изменился, он стал циничным, угрюмым и пессимистично настроенным человеком. Он принял решение сменить род деятельности и пошел работать строителем. Прошло около 10 лет, Дмитрий редко вспоминал свой опыт работы в больнице, пока однажды на стройке не произошел один неприятный инцидент. Бетонная балка сорвалась с места крепления и серьезно повредила руку одному из строителей. Дмитрий был свидетелем этой сцены. В ту же ночь он начал чувствовать необъяснимое беспокойство, в голову постоянно лезли неприятные мысли о том, какие несчастья могут произойти с ним или его близкими. На стройке Дмитрия стали преследовать головокружение и хроническая усталость, ему приходилось прикладывать неимоверные усилия, чтобы заставлять себя приходить на работу. Со временем его симптомы ухудшились – к ним добавились учащенное сердцебиение и ощущение нехватки воздуха. Интересно, что сознательно Дмитрий не связывал свою тревогу с тем негативным опытом, который он получил, работая в больнице. Он считал свои симптомы необъяснимыми, а тревогу – возникающей непонятно откуда. Этот пример хорошо иллюстрирует то, что человек не всегда четко осознает причины возникновения своего страха и тревоги и часто не видит связи между симптомами и определенными событиями в своей жизни.

Далее в книге даны исчерпывающие инструкции о том, как преодолеть негативные последствия психологической травмы и справиться с посттравматическим стрессом.

### **1.3.2. Психологическая травма, растянутая во времени**

Ко мне на прием пришла женщина 32 лет, ее звали Анна. Она была застенчива и жаловалась на трудности в общении. Помимо этого она постоянно испытывала легкую тревогу, которая многократно усиливалась каждый раз, когда в ее жизни появлялся мужчина. С одной стороны, она боялась остаться одна, потому что чувство одиночества было для нее мучительным. А с другой – в каждой отношениях ее преследовали сомнения: «А вдруг это не тот мужчина, который мне нужен? А вдруг он меня бросит или причинит боль? А вдруг он окажется неверным?». Все эти мысли создавали в ней такое колоссальное напряжение, что рано или поздно она срывалась, устраивала истерики, чем отталкивала от себя мужчину и прекращала отношения. После разрыва она испытывала временное облегчение, но уже через некоторое время ее вновь начинала преследовать тревога – «А вдруг я никогда не выйду замуж? А вдруг я останусь одна, и некому будет обо мне позаботиться?», и так далее.

В разговоре выяснилось, что Анна никогда не испытывала острых эмоциональных потрясений, неприятные события в ее жизни носили скорее хронический характер. Анна росла в несчастливой семье. Ее отец был алкоголиком и дебоширом, а мама – глубоко несчастной женщиной, которая была не в состоянии защитить себя и свою дочь от отцовского гнева. С детства Анна чувствовала себя незащищенной. Каждый вечер она с тревогой ожидала возвращения отца, чтобы узнать, придет он сегодня пьяным или трезвым. Во время семейных скандалов, которые часто заканчивались побоями матери, Анна испытывала страх и чувство вины из-за того, что не может повлиять на ситуацию и защитить маму. К отцу она испытывала двойственные чувства: с одной стороны, боялась его, а с другой – ей было его жалко. Временами ей казалось, что она плохая дочь и отчасти сама виновата в том, как отец с ней обращается.

Неудивительно, что во взрослой жизни Анна испытывала столько тревоги и страха. Заученные с детства ощущения незащищенности и беспомощности не прошли бесследно. Эти состояния, помимо ее воли, автоматически активировались, когда рядом появлялся мужчина, которого она одновременно и любила, и боялась.

*Хроническая травма, как правило, требует более продолжительной и углубленной работы, но и в этом случае техники, которые описаны в данной книге, могут принести значительное улучшение состояния.*

На первом же нашем занятии я научил Анну пользоваться техникой эмоциональной свободы (см. главу 2), чтобы она могла самостоятельно регулировать свое состояние в перерывах между нашими встречами. Уже через неделю, используя одну только эту технику, Анна сообщила, что чувствует себя гораздо лучше, ее тревога сильно уменьшилась, а в мыслях появился некоторый «просвет».

### **1.3.3. Тревога по наследству. Роль эмпатии в возникновении тревоги**

Эмпатия – это наша способность чувствовать эмоциональное состояние другого человека. Она развивается раньше, чем умение говорить и понимать устную речь. Дети рождаются на свет с уже довольно развитой способностью чувствовать эмоции, не только свои, но и эмоции других людей – мамы и папы. И довольно продолжительное время, пока ребенок не начнет понимать устную речь, все общение между ним и взрослыми построено исключительно на обмене эмоциями.

Когда ребенка что-то беспокоит, например, физический дискомфорт, он подает об этом сигнал в виде плача, для того чтобы взрослые могли обратить внимание на его состояние. Ребенок не знает, является ли его состояние дискомфорта безопасным или это что-то, о чем стоит переживать. Роль взрослых заключается в том, чтобы подойти и адекватно отреагировать на сигнал – исправить ситуацию, если она того требует, и просто успокоить ребенка, показывая ему тем самым, что все в порядке и на самом деле ему ничто не угрожает.

## **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.