

# Оглавление

Об авторе .....	6
Введение .....	8
<b>Причины панических атак: ищите ответ в психологии и в физиологии.....</b>	<b>10</b>
Вот ты, серотонин, какой.....	10
Если у вас повышенный кортизол – вы в зоне риска.....	14
Крик как дополнительный фактор стресса, повышающий уровень выработки кортизола .....	19
Вегетососудистая дистония, как бомба замедленного действия .....	22
Пограничные психические состояния: путь к паническим атакам.....	27
Аффективные блоки: потенциальная угроза ≠ комфорту.....	29
Сценарии поломки аффективного блока .....	32
Невротическое расстройство психики .....	42
Клинический тест-опросник диагностирования невротических расстройств .....	46
Тревожное расстройство психики.....	59
Основные причины возможного развития тревожного расстройства личности.....	60
Типовая симптоматика людей с тревожным психическим расстройством.....	64
Механизмы формирования и развития стресса и паники.....	76
Иерархия защитных механизмов психики .....	84
Схема развития состояния тревоги/страха и адаптивных способов его преодоления .....	85
Стресс: стадии стресса и типы адаптации личности к стрессу.....	87
Типы адаптации личности.....	93
Характерные признаки личностных адаптаций .....	94
Сверхреагирующий энтузиаст (истерическая личностная адаптация).....	95
Ответственный работоголик (обсессивно-компульсивная адаптация).....	97
Блестящий скептик (параноидная адаптация) .....	99

Творческий мечтатель (шизоидная адаптация).....	101
Игривый бунтарь (пассивно-агрессивная адаптация).....	103
Очаровательный манипулятор (антисоциальная адаптация).....	105
Опросник по личностным адаптациям (Вэнн Джоинса).....	106
Классификация методов нейтрализации стресса.....	112

**Психотерапевтические техники самопомощи при панических атаках: психоэмоциональная регулировка стрессового состояния и состояний повышенной тревожности .....114**

Составляем «Личный профиль стресса».....	114
Тесты на определение предрасположенности к паническим атакам и степень их тяжести.....	114

**Находим спасение от панических атак: 10 шагов .....143**

Техники эмоционально-образной терапии.....	144
1. Техника для работы с тревожными мыслями «Круг. Цифры. Мысли».....	145
2. Техника для работы с психосоматическими симптомами во время нестабильного эмоционального состояния и повышенной тревожности «Музыка тела».....	147
3. Медитативная техника для работы с тревожными мыслями «Дерево у реки».....	149
4. Терапевтическое упражнение для работы с тревожным состоянием «Мусорка».....	151
5. Терапевтические упражнения «Позитивная визуализация».....	152
Техники телесно-ориентированной терапии.....	156
1. Упражнение на нервно-мышечную релаксацию.....	157
2. Техника «Заземление».....	162
3. Техника «Дыхание по квадрату».....	163
4. Техника «Манная картина».....	164
5. Техника снятия мышечного напряжения «Ва-а-а-у».....	166
6. Техника снятия мышечного напряжения «Экспресс-релаксация».....	167
7. Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону.....	169
8. Техника «Очищающее дыхание» во время приступов тревоги, страха и панических атак.....	174
9. Техника «Дыхание, запускающее усиленное кровообращение» во время приступов тревоги, страха и панических атак.....	175
Техники арт-терапии.....	176
1. Арт-терапевтическое упражнение «Дерево тревоги».....	177
2. Техника арт-терапии «Что в моем сердце?».....	180
3. Техника «Прощание с негативным чувством».....	181
4. Техника арт-терапии «Гигиена эмоций».....	183

---

---

Техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).....	185
1. Техника «Я себе доверяю».....	187
2. Техника «Фрирайтинг-антистресс».....	188
3. Техника «Письмо Тела к Я» .....	189
4. Техника избавления от чувства тревоги «Этапы моего страха» ....	191
5. Упражнение«Мозговой штурм» (по методу Д. Скотта) .....	192
6. Упражнение «Взмах» (по методу Р. Бендлера) .....	193
Техники нейролингвистического программирования (НЛП) .....	194
1. Техника «Позитивного рефрейминга».....	195
2. Техника «Проблема, как друг» .....	197
<b>Что еще можно и нужно сделать, чтобы уменьшить приступы панических атак? .....</b>	<b>200</b>
Учимся правильно дышать: третья фаза дневного цикла человека .....	203
Фаза «активности» .....	203
Фаза «восстановления» .....	205
Фаза «отдыха» .....	208
<b>Использованная литература и консультанты.....</b>	<b>210</b>

# Об авторе

Здравствуй, мой уважаемый читатель! Я благодарю тебя за твое доверие и надеюсь, что моя книга поможет тебе преодолеть ту кризисную ситуацию, с которой ты столкнулся из-за приступов панических атак.

Разрешите представиться, меня зовут Печерская Вероника и я практикующий дипломированный (диплом о профессиональной переподготовке ПН №720473 от 22.07.2022 г.) и аккредитованный в Балканской академии и министерством Юстиции республики Черногории (сертификат на аккредитацию № 0111 серия ВМО от 22.07.2022 г.) психолог-регрессолог, мастер расстановок по Хеллингеру (сертификат ИППик № 030102004) и специалист по эмоционально-образной психотерапии (сертификат ИППик № 030203004).



И я знаю на своем опыте, что такое панические атаки, потому что сама прошла через весь тот «ад», в котором ты сейчас находишься. Я, как и ты, в свое время задавала себе вопрос: «Почему это со мной происходит?». Именно поиск ответов и решений, спасения от панических атак и привел меня в психотерапию. Психология не моя первичная профессия.

Я более 17 лет работала в направлении кризисного и стратегического маркетинга. Активно росла в этом направлении. Закончила институт, получила степень MBA, прошла более 50-ти курсов повышения квалификации и работала в крупной компании на должности руководителя отдела продвижения. Пока в моей жизни не случилось событие, разделившее мою жизнь на «до панических атак» и на «жизнь с паническими атаками»...

В один осенний день в 2016 году, в то время, когда окружающие праздновали, вокруг была слышна музыка, вечером небо было покрыто яркими вспышками фейерверков... В этот день та прежняя Вероника умерла вместе со своими родителями...

---

---

Никогда не думала, что мне придется пройти через все те ужасы и боль, преследовавшие меня долгое время, пока шло расследование. Когда я смотрела фильмы или сериалы, где родственники убитых сражаются со всеми теми эмоциями и чувствами, которые на них навалились, я могла лишь посочувствовать... Но даже не понимала, не осознавала, что на самом деле может испытывать человек, оказавшись в такой ситуации. Когда двух горячо любимых, значимых людей в твоей жизни кто-то, мня себя Богом и решая кому жить, а кому нет, забирает у тебя, останавливает их сердца... дыхание...

Смерть... Потеря мамы и папы стала тем переломным моментом, когда моя психика, нервы и тело не справилось. И в мою жизнь прокрался кошмар – панические атаки. И это страшно. Очень страшно!

Именно, поэтому я понимаю тебя, уважаемый читатель! Я знаю, через что ты сейчас проходишь! Я знаю, что ты испытываешь каждый день! Я понимаю и сочувствую твоему страху и отчаянию! И я готова протянуть тебе руку помощи – пожалуйста, разреши это. Открой прямо сейчас книгу и начни ее читать. С самой первой страницы. Не спеша. Вдумчиво! И обязательно примени в своей жизни все те техники самопомощи, которыми я решила с тобой поделиться. Они, действительно помогают. Проверено на себе лично.

Поверь, как только ты осознаешь, что прямо сейчас, в эту минуту с самым значимым человеком на свете – с тобой – происходят ужасные вещи, и только ты можешь себе помочь, твоя жизнь начнет разворачиваться, меняться в сторону гармоничного счастья и спокойствия! Я это знаю, потому что сама прошла этот путь...

*С уважением,  
Печерская Вероника*

**P.S.** Подписывайтесь на мои странички в социальных сетях, буду рада видеть вас среди своих подписчиков:

1. <https://vk.com/babybaraboo>
2. <https://dzen.ru/myregressolog>
3. <https://www.youtube.com/@myregressolog/>

Если у вас есть пожелания, вопросы, касательно материала, изложенного в данной книге. А также, вам нужна моя помощь, как специалиста по психотерапии, пишите: [info@myregressolog.ru](mailto:info@myregressolog.ru)

# Введение

«Я не могу умереть вот так. Здесь и сейчас. Мне нельзя умирать», – повторяла я про себя, как мантру в то время, как мое тело вышло из-под контроля. Я задыхалась. Это состояние навалилось на меня резко. Внезапно. Еще пару минут назад я радостно о чем-то болтала с мужем. А спустя минуту, меня начало трясти, температура тела, по ощущениям, резко упала. Руки сводило. Ноги были, как ватные. Я стала проваливаться. Сердце билось бешено, словно я на кроссфите.

Я все глубже и глубже проваливалась... В черную и тягучую жидкость. Я не могла сделать вдох. Легкие горели. Еще немного и это конец. И нет никаких сил даже позвать на помощь. В голове ужас и паника. Этот ад длился около пары минут. Первый раз.

А потом приступы панической атаки стали повторяться. Сначала несколько раз в месяц. Потом каждую неделю. И длились дольше. Я не понимала, что со мной происходит. Почему? Муж и дети были в шоке и не знали, как помочь. Единственное, что меня удерживало, заставляло каждый раз смотреть в новый день с надеждой, что я справлюсь. Я выберусь. Я смогу взять свое тело под контроль. Это слова, которые я себе тогда твердила, как заведенная: «Ничего... Дыши... Все проходит... И это пройдет.»

Но время шло, а приступы не прекращались. Становилось только хуже...

Это был тяжелый период в моей жизни. Сначала, осенью, из-за какого-то наркомана, который залез в дом к двум пенсионерам – я потеряла обоих родителей. Представляете? В один день! Вечером еще с ними болтала по телефону. А утром меня разбудил звонок криминального следователя, чтобы сообщить ужасающую новость. Что мамы и папы нет. Их убили.

Похороны. Постоянные выезды на опрос в криминальный отдел. Трудность в переживании всего провалившегося и боли утраты. Я была безумно вымотана физически и морально. Плюс начались проблемы на работе, так как, сами понимаете, кому по-

---

---

нравится, что сотрудник постоянно выезжает по вызовам? И наступил момент эмоционального оглушения. Это такое странное состояние. Когда ты, вроде бы, существуешь: спишь, ешь, ходишь на работу, занимаешься детьми и домом, общаешься с другими людьми. Но ничего не чувствуешь. Нет эмоций. Это как быть черно-белым героем в цветном фильме. А потом это состояние проявилось в виде первой панической атаки. И моя жизнь распалась на еще большее количество осколков. Я не могла собрать себя воедино и начать жизнь после потери родителей. И начала терять себя. Каждый приступ проживая маленькую смерть.

Я знаю, раз вы сейчас читаете эту книгу, значит вы тоже опустились на самое дно этого эмоционального и физического ада. И хотите разобраться в причинах, почему вас накрывают панические атаки. И самое главное – разобраться, как с ними справиться. Именно стремление найти решение привело меня к психотерапии.

Наверное, вы слышали такую фразу: «Человек приходит обучаться психотерапии либо, когда у него призвание лечить души людей, либо, когда он хочет спасти себя.» Вот я была тем, кто хотел вытащить себя и снова вернуть себе состояние гармоничного самочувствия. Радости, наполняющей каждый прожитый день. Отсутствия ожидания и последующего страха, что меня может накрыть в любой момент (в транспорте, на совещании, во время сна или отдыха) убивающее состояние панической атаки. Я решила вылечить себя. И сейчас, спустя время, я занимаюсь тем, что спасаю других людей.

Давайте познакомимся, меня зовут Печерская Вероника. И я психотерапевт. Специализируюсь в области эмоционально-образной и регрессивной терапии. И я знаю, что вы испытываете во время панических атак. Знаю, как вам страшно в этот момент. Знаю это по себе. И я хочу и могу вам помочь облегчить ваше состояние.

# Причины панических атак: ищите ответ в психологии и в физиологии

## Вот ты, серотонин, какой

Прежде чем будем углубляться в понимание того, что с вами происходит во время панических атак, в чем причина такого состояния, какие есть предпосылки и симптомы, хочу рассказать вам о гормоне серотонин.

«А причем он и мои атаки?», – спросите вы... Сейчас вы все поймете. Немного терпения. Дело в том, что серотонин, каким бы полезным и нужным для нас гормоном не был бы, он является одной из причин возникновения панических атак.

Итак, для нормального самочувствия, возможности нашей психике и телу справиться с серьезными, кризисными, стрессовыми ситуациями. Да и целом для жизни – крайне важно постоянное присутствие гормона серотонин. Данный гормон является нейромедиатором. Его основная функция качественно и корректно проводить все сигналы в нашем головном мозге между нашими нейронами.

Нет серотонина – наша жизнь бы протекала в состоянии «овоща». Мы не могли бы думать, принимать никаких решений, управлять своим телом. Более того, гормон серотонин активно участвует в функционировании наших мышц и всех кровеносных сосудов. Он, как известная таблетка, снимает спазмы, которые могут происходить в гладкой мускулатуре и в сосудах во время стресса и тревожного состояния.

И эта функция не современная адаптация человека в условиях урбанизации. Данный механизм защиты был предусмотрен, физиологически, в нашем теле с первобытных времен. Когда *Homo habilis* (человек разумный) постоянно сталкивался с самым сильным источником стресса – страхом смерти. Человеку на заре



---

---

его развития нужно было постоянно выживать. Спасать себя и свое потомство:

- от диких, хищных зверей;
- от непонятных и пугающих природных явлений (от обычного дождя, то стихийных катастроф);
- от мора в связи с разного плана массовыми заболеваниями;
- от холода и от голода.

Поэтому каждый раз, когда Homo habilis получал извне сигналы, угрожающие его жизни. будь то грозный рык животного или раскаты грома, его тело реагировало, стараясь максимально сохранить самое главное, что есть у человека – жизнь.

- Кровеносные сосуды сжимались и уменьшались в диаметре. Это обеспечивает наименьшую потерю крови в случае ранения от столкновения с хищником или от его укуса.
- Сердце начинало биться сильнее, чтобы человек мог эффективно использовать свое тело, убегая от опасности. Если вы занимаетесь спортом, ну или, просто вспомните свои уроки физкультуры в школе. Когда вам проще и легче было бежать? Поднимать тяжелую штангу? После того, как вы разогреете свое тело и поднимите уровень сердцебиения до определенных пределов. Например, фитнес-инструктор перед тем, как вас загнать усиленной силовой тренировкой, отправит вас в кардио-зону. Тогда тренировка и занятие идет максимально эффективно. И это обычная, базовая, первобытная физиология.
- Чтобы усилить защиту от кровопотери и улучшить способность мыслительно реагировать на угрозы и принимать верные решения – усиливается дыхание.
- Прекращала корректно работать пищеварительная система. Могли возникнуть приступы к рвоте, поносу. Это позволяло уменьшить первичный вес тела, а следовательно, убежать от опасности было проще и легче.
- Усиливалось потоотделение для терморегуляции тела, а также повышался сахар в крови, как источник энергии.

---

---

И первобытный человек, благодаря такой физиологической защите, выжил. Мы с вами тому доказательство.

И хотя нам сейчас не нужно спасаться от саблезубого тигра, думать, как обустроить пещеру для своей семьи, сделав ее пригодной для жизни и безопасной – наш мозг до сих пор реагирует на стресс и угрозу, как в первобытные времена. Словно и нет этого огромного разрыва между вами сейчас и существом, мало отличимым от обезьяны, называемым эволюцией.

Наше тело и его функции, в том числе и мозг, формировался много сотен лет в тех условиях выживания, а не в современных. Все базовые виды реакции нашего мозга и тела на стресс и опасность строились, когда основная цель человека была выжить и родить, сохранить потомство.

Накричал ли на вас начальник, раздался ли резко гудок машины, водитель которой решил вас обогнать, громкий хлопок позади вас или оклик – любая ситуация, которая нашим «первобытным» мозгом считывается, как потенциальная опасность, включает, моментально, защитные реакции нашего тела и психики:

- возникновение чувства тревоги, которое помогает предвосхитить кризисную ситуацию и избежать опасности, чтобы можно было спасти свою жизнь;
- желание убежать подальше от ситуации, несущей опасность, из-за возникшего чувства страха.

Когда нам грозит опасность, мы испытываем тревогу и страх. Это вводит нашу психику и тело в состояние стресса. Но, как только стресс заканчивается, наш организм начинает повышенную выработку гормона серотонин, чтобы привести тело в состояние нормы.

Стресс... Уверена, что сейчас вы подумали: «Ну куда же современному человеку деться от стрессов?» Да, согласна с вами. Мы живем в условиях бесконечных причин, создающих стресс. На нас не охотятся дикие животные, но нужно бороться за свое место на работе, иногда и за жизнь с «дикими» людьми. Нам не нужно искать безопасную пещеру, где можно завести потомство, но нужно лавировать в трудных экономических и политических ус-

---

---

ловиях, пугающей карантины, удручающей самоизоляции, чтобы выжить самому и обеспечить свою семью всем необходимым. И ладно бы только эти серьезные и глобальные моменты...

Редко кто из нас, придя с работы, садится на диванчик и отдыхает в прекрасном расположении духа. Не тут-то было: звонки от надоевших спамеров и мошенников, очередная двойка у ребенка и угроза не поступить на бюджет в институт, извещения от налоговой, скандальные соседи, которые ругаются из-за шума, ссора с любимым человеком... Да этих неприятных моментов, которые вгоняют каждый день в стресс, наберется «вагон и маленькая тележка»!

В последнее время человек испытывает такое колоссальное количество стресса, на проработку которого наш организм просто не рассчитан. А механизм эволюции, достаточно пролонгированный во времени. И, возможно, лет через 300–500 люди уже легче будут проживать стрессовые состояния.

А пока живем с тем, что есть... Больше стресса – больше серотонина нужно нашему организму, чтобы восстановиться после стресса. Что нужно, чтобы серотонин в нужном количестве был в нашем организме:

- на постоянной основе высыпаться;
- не испытывать дефицита в аминокислоте триптофан, а она вырабатывается только благодаря воздействию солнечных лучей. Больше всего данной аминокислоты находится в фермерских молочных продуктах, особенно в сырах. В финиках, сливах, инжире и томатах. Обязательное условие, поскольку аминокислота формируется только под воздействием солнца, на сырно-молочном производстве должна использоваться система свободного выпаса животных. А растения не должны быть парниковыми;
- достаточное освещение в помещении;
- высокая физическая активность;
- отсутствие гормонального дисбаланса.

Посмотрите еще раз на эти пункты и ответьте честно, для себя, по скольким пунктам у вас проблемы?

---

---

Уверена, что многие из вас ложатся далеко за полночь. Не занимаются спортом на постоянной основе. А уж про качество продуктов питания и говорить бессмысленно. На наших полках в магазине уже давно овощи и фрукты, выращенные в теплицах. А молочные продукты и сыры поступают с животноводческих фабрик, где используется искусственный свет. И, как итог, постоянная нехватка нужного количества серотонина, чтобы справиться с таким огромным количеством стресса.

Выходит, замкнутый круг: много стресса и нет возможности восстановиться организму, потому что не выделяется в нужном количестве серотонин. Из-за этого наш «первобытный мозг» замыкает. И даже бытовая, мелкая, неурядица, проблема звучит: «Я сейчас умру». Это и есть начало панической атаки.

---

## **Если у вас повышенный кортизол — вы в зоне риска**

---

Если вы думаете, что только серотонин является «бомбой замедленного действия» и основным виновником ваших панических атак с гормональной точки зрения, вы рано выдохнули...

Есть еще один очень важный гормон – кортизол. И он тоже влияет на вашу предрасположенность к приступам. Только, если панические атаки формируются, как «залипание» мозга из-за нехватки серотонина, то в случае с кортизолом, наоборот, повышенное количество гормона в организме способствует постоянному поддержанию ощущения нахождения организма и психики в длительном стрессе.

Знаете, как называют по-простому кортизол? «Гормон стресса», а все потому что данный гормон вырабатывается в наших надпочечниках именно в тот момент, когда мы находимся в состоянии повышенной опасности и тревоги. Когда на нас действуют извне разные источники стресса.

Чтобы обеспечить гармоничное функционирование организма и выживание, корректную работу органов жизнедеятельности, когда мы стрессуем, испытываем тревожность, не зависимо, действительно ли ситуация является для нас разрушительной

---

---

и негативной, или мы просто себя накрутили. Ведь для нашего мозга то, что мы видим здесь и сейчас и то, что мы фантазируем, есть единственно возможная реальность. Так вот, в такие моменты надпочечники начинают активно вырабатывать повышенную дозировку кортизола. Включается иммунологическая реакция. Пульс и дыхание учащаются, мышцы напрягаются, все ваше тело переходит в состояние спринтера перед последним сигнальный гудком к забегу – готовиться к сражению, борьбе за свою жизнь.

Но вот опасность миновала:

- начальник покричал, да и успокоился. А увольнение и не грозит;
- ребенок вернулся домой, пусть и опоздав минут на 20;
- любимый человек порадовал подарком и романтическим ужином.

Увидев, что стрессовая ситуация больше не несет никакой опасности, наш гипоталамус и надпочечники замедляют свою работу, успокаиваются. Уровень кортизола, выброшенного в момент тревоги в организм, снижается. И следом в равновесное и спокойное состояние входите и вы. Наш организм - чрезвычайно «умный» и саморегулирующий механизм. Он не только приводит вас в состояние «повышенной готовности» к сражению, но и гасит нервную и физиологическую реакцию, нужную для выживания, как только стрессовая ситуация завершается. Так мы проходим полный цикл эмоциональной, физиологической и нервной реакции на стрессор.

Но что происходит, если мы застреваем в состоянии стресса? Не важно, мнимый ли это стресс, когда мы сами своими собственными мыслями, предубеждениями, фантазиями придаем той или иной ситуации статус «опасно», или это действительно реальная угроза извне. Наши надпочечники получают постоянный сигнал, что стрессовая ситуация продолжается, поэтому продолжают вырабатывать повышенное количество кортизола в качестве спасения нашего организма. Вы же помните, что основная цель с первобытных времен, которую выполняет наше тело – выживание любой ценой.

---

---

При затяжном, непрекращающемся состоянии стресса, стрессовый цикл застревает на первичной стадии – спасение от опасности. И вы не доходите до состояния восстановления от пережитого стресса, а следовательно, не наступает спасительное успокоение.

А если это состояние длится годами? Думаете, такое невозможно? Ой, да ладно... Кто из вас, как только уловил состояние, что несколько недель не может выйти из состояния стресса из-за проблем на работе, в семье, из-за потери близких, обращается к психотерапевту, первично сдав все анализы на нужные гормоны?

Кто в погоне за прибыльной работой, счастливыми отношениями, долгожданным счастьем – рождением ребенка после длительного лечения бесплодия, забывает о себе? Уверена, что вы вспомните не одну такую ситуацию, когда вы: ваше тело, ваша психика и нервы отодвигались на вторичный план ради погони за «птицей счастья»...

Надпочечники, получая от вас сигнал, что вам плохо, вы до сих пор в состоянии опасности, продолжают вырабатывать кортизол в увеличенном количестве. Синтезирование «гормона стресса» происходит постоянно, нервная и психическая система из-за этого в перманентном состоянии повышенного возбуждения. Ваша реакция на ситуации, происходящие вокруг вас, становится слишком эмоциональной, неконтролируемой. И это истощает ваши силы. Через некоторое время надпочечники уже не могут поддерживать нужный уровень кортизола, наступает стадия гипогликемии.

Вы начинаете быстро уставать. К вечеру «приползаете» с работы и единственное желание – завалиться спать. Сил не хватает на обычные бытовые дела. А жизнь-то идет своим чередом. И люди вокруг вас не собираются понимать ваше состояние – их требования вашего внимания и участия не снижаются вместе с вашей работоспособностью. Вот вы уже и психуете, и дергаетесь, и раздражаетесь по любому поводу. Все вокруг начинает бесить, и это только усиливает ваше состояние постоянного стресса.

И снова замкнутый круг: нет поддержки организма, чтобы справиться со стрессом. Не наступает состояние облегчения, по-

---

---

тому что вы застряли в первой стадии проживания стресса. Из-за этого состояние стресса усиливается. И вместе с тем в вашу жизнь приходят соматические проявления и заболевания:

- быстрое увеличение веса, несмотря на активный образ жизни и контроль питания, Особенно сильно заметен прирост лишних отложений на животе и на лице;
- учатившиеся проблемы с повышенным давлением;
- появление на коже синяков, неизвестно откуда;
- физическая слабость;
- постоянные перепады настроения: от сильного состояния эйфории до симптомов депрессии и тревожных расстройств психики;
- нарушение суточного ритма, а с ним и проблемы со сном;
- постоянное ощущение жажды, как при диабете;
- проблемы с памятью: становится трудно сосредоточиться на рабочих задачах;
- потеря вкуса жизни: не так радуют посиделки с друзьям, развлечения и хобби;
- снижение либидо и постоянное придирчивое отношение к собственной внешности;
- внутреннее состояние «безысходности белки в колесе»;
- залипание в социальных сетях, компьютерных играх, азартных играх, как попытка убежать от стрессовой реальности;
- учатившиеся головные боли, мигрени;
- проблемы с желудочно-кишечным трактом и усиление работы потовых желез на лице, а вместе с ними – появление угрей и гнойных высыпаний.

Это еще больше усиливает ваше и так тяжелое состояние. Вы еще раз убеждаетесь, что ваша жизнь – беспросветная и ужасна. А мозг интерпретирует все происходящее как угрозы жизни. Активируется наш первобытный страх: «Я умираю». И вот, однажды, вы сталкиваетесь со страшным, непонятным, неконтролируемым состоянием – панической атакой. В вашей жизни происходит

---

---

окончательный разлом. Ваш мозг начинает существовать в ощущении постоянного предчувствия смерти. А вы, после нескольких этапов, добавляете к страху смерти еще и страх панической атаки, т.е. происходит зарождение страха самого страха.

Фобобобия – совершенно иррациональное состояние. Вы перестаете анализировать и понимать разницу между мнимыми и реальными угрозами. Ваше тело, ваша психика, ваша нервная система существуют только в возможном ожидании страха:

- Вы постоянно держите контроль над ощущениями своего тела, в панике, что любая реакция может запустить процесс панической атаки.
- Вы изматываете себя страхом заново пережить болезненное ощущение ужаса панической атаки, но тем самым только вводите себя в хроническое состояние.
- Вы начинаете по любому поводу подтверждать для себя возможные причины угрозы вашей жизни, потому что все ваши мысли только на этом и зациклены:
  - ♦ например, коронавирус – смертельная болезнь, если вы заразитесь, вы точно умрете и нужно глотать таблетки для иммунитета. употреблять тоннами лимон, имбирь и носить маску нон-стопом.
- Вы боитесь умереть.
- Вы боитесь сойти с ума.
- Вы боитесь потерять контроль над телом и разумом.

А когда-то все началось с обычного беспокойства, которому вы не придали значение. Потом нарушился сон и аппетит. Но и это не послужило для вас достаточным сигналом. Посыпались проблемы в отношениях, с друзьями, на работе... Но вы думали, что все восстановится, это временно. И создали себе страшную ловушку, из которой очень нелегко выбраться.

Хроническое состояние стресса, панических атак уже не исправить просто корректировкой кортизола и серотонина, потому что ваша неврозоподобная симптоматика перешла в психиатрическую. И вам показано комплексное лечение.



---

---

## Крик как дополнительный фактор стресса, повышающий уровень выработки кортизола

Хочу отдельно уделить внимание аспекту нахождения в бытовых, рабочих, обыденных ситуациях, вроде бы не несущих угрозу, но с присутствием повышенного тона оппонента.

Почему я решила вынести данный момент для рассмотрения отдельно? Чем так опасен крик? Дело в том, что для нашего нормального развития, как личности, как биологического вида с первых моментов существования человечества – безопасность всегда была самой приоритетной потребностью, которую мы стремимся реализовать всегда! Чтобы мы ни делали, какие бы себе планы ни ставили, – безопасность, сохранность нашей жизни – наша первичная, базовая настройка. И мы всегда подсознательно будем следовать этой настройке.

Крик, направленный на нас, включает когнитивно-поведенческую линию, аналогичную реакции на возможность огромной опасности для жизни: мы впадаем в ступор, либо уходим (убегаем) из ситуации, либо же переходим в состояние атаки, нападения. По сути, крики для нашего тела и психики ничем не отличаются, как целенаправленная физическая агрессия и рассматриваются подсознательно, как получение ударов.

Именно поэтому, инстинктивно мы реагируем на крики, как на угрозу своей жизни. Мобилизуемся, готовимся к атаке или спасению. А наш организм выбрасывает в кровь повышенный уровень кортизола, гормона «стресса», для нашего спасения. Все, мы уже не можем адекватно и рационально мыслить и оценивать ситуацию, принимать корректные, эффективные решения, потому что наш мозг и наше тело решает только одну важную задачу – как сохранить жизнь при угрозе смерти. Вы, наверное, замечали за собой, что очень часто во время ссор, когда общение происходит в формате криков, вы ведете себя не совсем нормально. Словно в какой-то момент включается некто иной и может нахамить обидчику или впасть в состоянии паники и шока, не имея возможности дать отпор... А все потому, что, когда на вас кричат, вами руководит не разум, а первобытный страх.

Чем чаще вы находитесь в таких ситуациях:

- напряженная работа, где часто руководство или клиенты позволяют себе повышать на вас голос;
- проблемные отношения в семье, где постоянно стычки и бурные ссоры,

тем сильнее у вас уровень кортизола в крови, несмотря на общий благополучный фон существования. Ведь, по сути, вас каждый день «избивают». И если у вас нет возможности на телесном уровне послать сигнал, что опасность миновала, или вы с детства привыкли жить в условиях эмоционального насилия, когда «избиение» криками было нормой, то ваша психика и ваше тело не умеют качественно закрывать стресс-реакции. Не знают как, не сформирован защитный механизм, позволяющий переключить фокус эмоционального внимания из стрессовой ситуации на варианты решения и завершения негативной ситуации.

При этом, что самое интересное, люди, которые постоянно проходят испытание криком или привыкли жить в среде эмоционального насилия, часто считают, что они контролируют ситуацию, даже получают удовольствие от скандалов. Но это психологическая иллюзия. На самом деле, те, кто не может жить без такого сценария, считают криковое насилие за стабильность. «Да, в моей жизни много крика, постоянная тревога, страх, нервное истощение, но зато я знаю, чем и как это все заканчивается. Нет пугающей неизвестности», – если кратко, то так размышляют люди такого формата. Они считают, что неизвестность несет большую угрозу для их жизни, чем постоянное получение «тумаков» криком. Как выживать в таких условиях их тело и психика знает. А как жить в неизвестности – нет!

Такие искаженные базовые настройки, хроническое желание удерживать себя в стрессовом состоянии возникают по причине нарушения функционирования нервной системы. Грубо говоря, когда нам грозит опасность и у нас все нормально с психикой и нервной системой, мы реагируем на опасность следующим образом:

1. Активируем социальное взаимодействие, т.е. начинаем оглядываться по сторонам, просим помощи и поддержки. И если извне приходит реакция от окружающих, мы по-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)