

# Содержание

Вступление .....5

## **Глава 1**

Как выглядит страх, вышедший из-под контроля .....9

## **Глава 2**

Страхи, которые мы не выбираем. Классификация страхов ..... 25

## **Глава 3**

Паническая атака: страх, звонящий во все колокола..... 39

## **Глава 4**

Как мы помогаем страхам развиваться: реакции, которые питают страх ..... 51

## **Глава 5**

Стратегии победы над страхами ..... 67

## **Глава 6**

Стратегия поведения для родных и близких..... 105

## **Глава 7**

Как укрепить себя..... 125

## **Глава 8**

Как найти психолога, который поможет..... 137

Упражнения..... 161

Благодарности..... 171

Об авторе..... 173



## Вступление

Книга, которую вы держите в руках, может оказаться очень полезным инструментом при работе со страхами и чувством постоянной тревожности, вплоть до панических атак.

Несмотря на неудобства, которые нам доставляют страхи, в них заложена полезная функция. Благодаря умению бояться мы сохраняем себе жизнь: не прыгаем с крыш многоэтажек; не бросаемся на людей на улицах, чтобы подраться; не бежим гладить каждую собаку, которая показалась нам симпатичной. Страх поддерживает наш инстинкт самосохранения и создает здравые ограничения.

Даже неприятное чувство тревожности может быть нам очень и очень полезно. Например, если бы родители не беспокоились о своих детях, не пытались оградить их от потенциально самоубийственных поступков (прогулки по подоконнику, прыжки со шкафа в надежде взлететь), то значительно меньше детей имели бы возможность вырасти и стать здоровыми и счастливыми взрослыми людьми.

Поэтому моя задача и цель этой книги — не избавить читателей от всех страхов, а помочь людям, у которых страхи наблюдаются в серьезной, развитой форме; показать им способы смягчить тревожность и вернуть страхи на контролируемый уровень.

Как именно мы будем это делать? Существует множество научных пособий, которые описывают способы терапии тревожных расстройств, и их целевая аудитория — психотерапевты и психологи. В пособиях содержатся

техники работы с клиентом: что, как, в какой последовательности делать. Эти книги можно купить и прочитать, правда написаны они научным языком. Но если постараться вникнуть в суть, то понять вполне реально. Однако далеко не всегда эти методы применимы для самопомощи.

Моя книга, в отличие от научных пособий, не научит вас психотерапевтическим методам работы, однако без конкретных техник тоже не оставит. Мы разберем механизмы, с помощью которых страхи закрепляются и усиливаются. Я поделюсь с вами основными принципами защиты от страхов — технологией общения с собой и миром, которая позволяет контролировать тревогу. Как выглядят эти основные принципы?

Наш мир недавно столкнулся с пандемией, и мы остро переживали это событие (каждый по-своему, но эмоций было много, согласитесь!). Так как болезнь может передаваться тяжело, мы быстро усвоили основные принципы ее профилактики: носить маску, тщательно мыть руки, не трогать лицо, не ходить на большие тусовки. Также мы узнали, что делать, если болезнь все-таки случилась: к кому обращаться, какие анализы сдавать, как по возможности не заразить близких и друзей.

По мере того как мы получали эту информацию, менялось и наше отношение к ситуации — она начинала восприниматься чуть более спокойно. И если в 2020 г. мир пребывал в панике и количество обращений к психологам по поводу тревожных расстройств росло в геометрической прогрессии, то уже через год, несмотря на продолжение пандемии, мы чувствовали себя более спокойно и уверенно. Потому что перед нами была «дорожная карта» — своего рода памятка, как не заразиться и что делать, если болезнь вдруг случилась.

Аналогичным образом обстоят дела с тревожными расстройствами: от них никто не застрахован. Чтобы справиться с тяжелыми ситуациями, нам нужен специалист — терапевт, который, условно говоря, пропишет «антибиотики», то есть подберет индивидуальные техники, проконтролирует их выполнение, поддержит в сложные периоды и поможет закрепиться на новых позициях. Пока же расстройство не усугубилось и страхи не взяли верх над сознанием, важно соблюдать психологическую гигиену. То есть научиться замечать, что тревога начинает выходить из-под контроля, — регистрировать первые симптомы этого, знать, какие шаги надо предпринять, чтобы задавить проблему на корню, и в целом понимать, какой образ мыслей позволит держать страхи под контролем. Это простые и понятные правила, которые помогут вам приобрести крепкий психологический иммунитет — мощный защитный механизм от тревог и страхов.

Я рекомендую читать эту книгу с ручкой или карандашом, чтобы кратко конспектировать для себя основные стратегии работы с проблемами. В конце книги есть специально подготовленные для этого страницы. Там же вы найдете несколько упражнений, которые помогут найти кратчайший путь к свободе от страхов.

Значит ли это, что, выучив все правила и выполнив все упражнения, вы больше никогда не будете ничего бояться? Конечно, нет! Ведь, даже отлично понимая, как справиться с простудой, мы всегда можем подхватить ее еще раз. Однако, имея в арсенале действий знания и методики, предоставленные в этой книге, вы обретете силу (практически суперсилу!), которая позволит вам взять страхи под контроль даже в экстремальной жизненной ситуации.



# Как выглядит страх, вышедший из-под контроля

В течение дня мы переживаем множество тревожных ситуаций: например, переход дороги без светофора может добавить адреналина в кровь. Не говоря уже о срочном вызове к начальству или выступлении перед большой аудиторией. В норме мы учимся справляться с этими страхами, в результате чего они проходят через нас, не оставляя следа. Но есть страхи, которые приобретают патологические черты. Как они выглядят? По каким критериям можно судить, что этот страх нормальный, а с этим надо что-то делать?

## Найти и обезвредить

Ответ звучит так: страх становится дисфункциональным (то есть перестает выполнять свою полезную функцию), если не позволяет нам вести привычный образ жизни и заниматься привычным видом деятельности. Из-за такого типа страха человек начинает себя ограничивать в тех или иных действиях (или даже мыслях!) или прибегает к помощи близких людей, теряя таким образом самостоятельность.

Представьте ситуацию: вы сидите дома вечером, собираетесь посмотреть хорошее кино. «Может быть, купить к нему попкорн? Или чипсы?» — думаете вы. У вас есть вполне равноценный выбор: пойти в магазин или нет. Если лень, на улице холодно или дождь или вы уже в пижаме, можно, конечно, и не ходить. Или накинуть поверх пижамы дождевик и все же добежать до соседнего магазина.

У человека, который подвержен агорафобии или социофобии, такого выбора нет. В отличие от вас, он не будет взвешивать все за и против, а сразу переберет в голове факторы, которые «проголосуют» против этого похода: холод, дождь, опасные люди на улице, не так уж мне хочется этот попкорн и вообще он слишком калорийный. Страх, живущий внутри этого человека, ограничивает его возможности: даже если попкорна будет хотеться смертельно или выйти нужно не за чипсами, а за жизненно важными лекарствами, сделать это будет невозможно.

Ситуацию, когда власть страха над человеком по какой-то причине растет, необходимо вовремя взять под контроль: вернуть страх в русло, чтобы он не потянул за собой вереницу отягчающих обстоятельств — побочных



эффектов, которые могут радикально снизить качество жизни или даже нарушить работу психики.

Для достижения этой цели разработано множество психотерапевтических техник, которые применяются с тем или иным успехом. Как показывает мой опыт, первый и важнейший шаг на пути победы над страхом — разобраться в механизме его формирования и развития: как страх зарождается, что питает его силы и каким образом он приобретает власть над человеком.

Знание механизмов работы психики позволит нам с вами подобрать к ним инструменты, изменить их работу и сделать себя более адаптивными. То есть вернуть себе статус менеджера: стать человеком, который может правильно управлять своим страхом, а не подчиняться ему.

Классификация страхов и фобий, на которую я буду опираться, не является строго медицинской, хотя во многом перекликается с МКБ (международным классификатором болезней) и DSM (диагностическим и статистическим руководством по психическим расстройствам, США). Мы подойдем к изучению страха не с научной, а с исследовательской точки зрения: возьмем наиболее распространенные страхи, которые можно классифицировать понятным, немедицинским языком, и разберем механизм их формирования и методы работы с ними.

## **Как страх пришел ко мне**

В основе этой книги лежит не только моя практика как психолога, но и личная история. Страхи преследуют большинство моих клиентов, но еще до того, как я стал

практикующим психологом, который специализируется на фобиях, страх пришел и ко мне.

Я определенно могу называть себя человеком страха, и мне пришлось через многое пройти, чтобы обрести уверенность и спокойствие. Таким образом я, конечно же, получил бесценный опыт, который во многом помогает в работе. Я прочувствовал все это на себе и вижу ситуацию изнутри.

Один из моих личных примеров — ипохондрический страх, который выглядел следующим образом. В один прекрасный день я заметил, что мое сердце стало стучать как-то не так, как раньше: оно стало замирать, временами мне казалось, что оно останавливается. И однажды ночью меня накрыла паническая атака — ощущение, что прямо сейчас я умру! Я не знал, куда себя деть, что сделать: сердце билось как сумасшедшее, меня бросало то в жар, то в холод, я ходил из угла в угол и не мог успокоиться. Что делать в такой ситуации? Я нашел наиболее простой и понятный для себя на тот момент выход и вызвал «скорую». Пока врачи ехали, мне полегчало и ситуация перестала быть такой критичной. Приехавший доктор сделал мне кардиограмму, сказал, что это, скорее всего, вегетососудистая дистония, дал таблетку успокоительного и порекомендовал на всякий случай обратиться к кардиологу.

Что я сделал в первую очередь после того, как пришел в себя? Стал гуглить симптомы. Это тактика, к которой многие прибегают, и, как мы будем говорить позже, именно она ускоряет развитие фобии. Потому что, если вы забьете в поисковике что-нибудь типа «нарушение ритма сердца», вы узнаете несколько десятков, а то и сотен способов моментально умереть и встретите только пару сообщений о том, что, возможно, это все-таки не опасно.

Потом я пошел по врачам. Но даже заверения докторов, что мои симптомы не опасны, не освободили меня от страха. Я очень четко помню, как общение с врачом принесло мне облегчение... ровно на секунду! Кардиолог сказала: «Холтеровское исследование\* показывает, что никакой опасности нет». И тут я выдохнул. «Но... — продолжила она, — за сутки у вас было пять сбоев». В этот момент все сказанные прежде слова об отсутствии угрозы для жизни перестали для меня иметь значение, и меня накрыла волна всепоглощающего ужаса: «Все-таки я не ошибся, врач подтвердила — у меня аритмия!»

Я пошел по многочисленным кардиологам, сделал все возможные тесты, выложил за это кучу денег, но результат меня успокоил не сильно. Так как у меня не было инструментов, чтобы вылечить экстрасистолию (нарушение ритма сердца), и я был напуган обращениями к «доктору Google», я стал менять свою жизнь, чтобы не подвергать сердце лишним нагрузкам: прислушивался к малейшим намекам на то, что сердце барахлит, избегал физической активности, берег себя. Это паттерн поведения, который присущ большинству ипохондриков и который усугубляет страх, делает его хроническим.

Причем, как я заметил позже, признаки того, что эта проблема имеет не столько физиологическую, сколько психологическую природу, проявлялись уже в момент проведения исследования. Для проверки работы сердца мне выдали аппарат для суточного мониторинга давления и ЭКГ. Врач сказала, что, пока я буду носить этот прибор, мне как раз не надо беречь себя: «Желательно, чтобы перебоев было как можно больше — тогда будет

---

\* Непрерывная запись показателей электрокардиограммы в течение 24 или 48 часов.

проще понять, что именно не так со здоровьем». Когда на следующий день я пришел сдавать этот аппарат, то чувствовал себя самозванцем: с точки зрения работы сердца эти сутки были самыми спокойными за последние несколько месяцев! В сердце наблюдалось небольшое физиологическое нарушение, но спусковым фактором всех спецэффектов была именно тревога. Стоило ее устранить, как все встало на свои места. Однако до того момента, как я это понял и взял свои страхи под контроль, прошло достаточное количество времени. К счастью, сейчас я могу выводить себя и своих клиентов из состояний дисфункционального страха достаточно быстро.

## **Признаки дисфункционального страха**

### **В городе новый шериф**

Давайте более подробно рассмотрим, какие страхи являются дисфункциональными, то есть с какими из них надо что-то делать. В первую очередь, как уже было сказано, это страхи, которые ограничивают нас в мыслях и действиях.

Если вы понимаете, что ваш страх сильный, яркий и парализующий, это очевидный знак: надо решать проблему. Такие переживания приносят значительный дискомфорт и меняют жизнь человека. Вернее, человек сам начинает менять свою жизнь, находясь под влиянием страха. Яркий тому пример — моя клиентка, которая не выходила на улицу месяцами, потому что при попытке отдалиться от своего дома испытывала приступ паники как только теряла из виду входную дверь своего подъезда.

Страх приводит к тому, что обычной жизнью больше жить нельзя; привычные действия, которые раньше были нормой, уходят в прошлое — в городе «новый шериф», который диктует, что делать, а что нет.

Вот еще один классический пример такого ипохондрического страха: человек живет спокойно, раз в год проходит диспансеризацию. В определенный момент что-то «ломается», и у него появляется острое, ничем не обоснованное подозрение, что в теле есть некая болезнь. Тревожные мысли о болезнях, обнаружение их симптомов и страх смерти становятся постоянными спутниками человека. Из-за этого сокращается физическая активность, падает работоспособность, а большое количество времени тратится на походы по врачам и поиск информации в интернете о возможных болезнях. Причем эти меры только усиливают страх. Даже хорошие результаты анализов и заверения врачей, что все в порядке, не способны надолго успокоить «больного»: он продолжает и продолжает искать, чем он болен, подчиняя свою жизнь этому поиску. Особенность проблемы заключается еще и в том, что в ситуации реально существующей болезни тревожность человека особенно высока и распознать ее сложнее.

## Я точно прав!

Еще один критерий, по которому можно определить, что страх выходит за рамки адаптивного, — уверенность в том, что опасения полностью оправданны.

Например, если у вас есть друг, который боится собак, он может привести десятки доводов в пользу того, что собак на улице гладить небезопасно. Неважно, что именно эта собака, которая сейчас подошла к вам,

дружелюбно виляет хвостом, а ее хозяин утверждает, что с ней можно играть. «А если она чего-то испугается? — возражает друг. — Ты можешь залезть этой собаке в голову? Нет! Поэтому не трогай ее».

То есть человеку не кажется, что страх стал его проблемой: он считает его абсолютно объективным, актуальным, адекватным. Как и в случае с моей ипохондрией: я был готов до последнего искать физиологическую причину болезни и при этом отрицать ее психологическую составляющую.

Как правило, в таких ситуациях человек может слышать намеки от родных и друзей, что он перегибает палку — придает страху слишком большое значение. Безусловно, мнение родных не всегда может быть объективным критерием. Но если уже большое количество людей сказали, намекнули, посоветовали обратиться к специалисту, то проблему все же можно заподозрить.

## Навязчивое внимание

Важный критерий дисфункционального страха — обсессивное (то есть навязчивое) внимание к нему. Человек, подверженный страху, начинает внимательно в него всматриваться в попытке изучить. Он старается разобраться в себе и очень четко, детально выяснить, чего именно и как он боится. У него создается ощущение, что такое самокопание позволит ему разобраться в проблеме и рано или поздно взять страх под контроль. Если это, например, страх в отношении своего здоровья, то человек начинает прислушиваться к своему организму, фиксировать сбои в его работе, находить симптомы потенциальных болезней.

Яркая иллюстрация такого отношения к страху — поведение людей, которые боятся собак. Вы точно видели таких людей — по их виду легко понять, что им страшно. При приближении собаки они деревенеют, собирают волю в кулак, стараются соблюдать дистанцию и при этом смотрят на нее пристально, без отрыва, широко раскрытыми глазами.

Это очень интересный и распространенный феномен: люди, подверженные страхам, начинают навязчиво обращать на них внимание, постоянно погружаются в себя с целью изучения своих фобических реакций или реакций тела и тем самым только подпитывают страхи.

**Те, кто прислушивается к сбоям в работе своего организма, ищет симптомы заболеваний, упорно и навязчиво направляет свое внимание внутрь, попадают в ловушку контроля, что приводит к еще большей потере контроля. Чем сильнее они пытаются контролировать автоматические функции организма, тем хуже им это удается.**

## Избежать любой ценой

Избегание — определяющий фактор любого страха. Надо заметить, мы не всегда понимаем, что подвержены страху. Но, если есть избегание, это является лакмусовой бумажкой того, что страх присутствует, и серьезный. Что я имею в виду?

Например, у одного моего клиента после развода началась бессонница. Он не обращался с ней к психологу: это же всего лишь бессонница — можно выпить снотворное или позаниматься спортом на ночь, чтобы быстрее отключиться. Но со временем даже изматывающие

тренировки перестали его «вырубать». И стало понятно, что справляться с бессонницей надо иначе.

Первая же наша психологическая сессия открыла, что мой клиент избегает собственной кровати — не ложится спать! — потому что боится оставаться в одиночестве. Он всегда жил с кем-то: сначала с родителями, потом в общежитии с соседями по комнате, потом с женой. После развода необходимость остаться один на один со своими мыслями вынуждала его избегать ложиться спать. В кровати его начинали одолевать пугающие мысли, и он старался занять себя чем-нибудь: спортом, мытьем посуды, онлайн-играми. В итоге он засыпал, только когда падал с ног, и на сон оставалось всего 3–4 часа, что только ухудшало общее состояние.

Как только мы замечаем, что хотим избежать каких-то мыслей, чувств, эмоций, стоит задуматься, не кроется ли за этим желанием страх. А уж если избегание распространяется на действия (то есть у человека развивается так называемое избегающее поведение), это позволяет с большой долей уверенности говорить о том, что страх есть и он дисфункционален.

Существует множество способов избегания, и мы подробнее поговорим о них дальше. Классический пример — отказ выходить на улицу (современная инфраструктура позволяет заказывать продукты и готовую еду на дом, и многие этим пользуются, оставаясь дома месяцами). Избегая пугающих ситуаций, студенты пропускают сессии, а сотрудники компаний придумывают предлоги не приходить в офис. Это вынужденная ложь: люди пасуют перед своими страхами, не могут с ними справиться и вынуждены врать, чтобы защитить себя.



## Помогите, я не справляюсь!

Еще один из стандартных вариантов избегающего поведения – попросить помощи у близких, друзей или коллег. «У меня бывают панические атаки, поэтому мне страшно ехать в метро – ты не мог бы поехать со мной?» – обращается такой человек к другу. «Ты не могла бы сходить со мной к врачу?» «Ты не запишешь мне лекцию, я сегодня не хочу идти в универ?» Обращаясь с такими просьбами, человек теряет возможность вести полноценную жизнь и попадает в зависимость от того, кто согласится (или откажется) сделать что-то, чтобы облегчить его страх. Такое поведение также является тревожным звоночком.

## Будущее туманно

Дисфункциональные страхи вынуждают человека готовиться к худшему. Помните грустного робота Марвина из фильма «Автостопом по галактике»? «У тебя впереди новая жизнь!» – пытался обнадежить его капитан космического корабля. «О боже, еще одна?!» – ужасался робот.

Человек, у которого есть дисфункциональные страхи, находится в постоянном ожидании худшего. Он, во-первых, видит свое будущее в негативных тонах, а во-вторых, постоянно готовится дать отпор надвигающимся бедам. То есть он выступает в роли некоего кризис-менеджера, пытающегося решить проблему, которой еще не существует и которая, возможно, даже не возникнет.

При этом пропадает легкость жизни, душевный комфорт сменяется частой или постоянной тревогой, огромная часть умственной и психологической энергии уходит

на контроль и попытки «подстелить себе соломку». Опасности мерещатся за каждым углом, и жизнь превращается в ежедневный или даже ежеминутный страх, который сопровождается ожиданием беды.

## Степени страха

Насколько сильно я боюсь? Силу страха может оценить только тот, кто сам его испытывает. Нет универсального измерителя переживаний, который показал бы: вы боитесь на 3 по 10-балльной шкале, так что все нормально.

Но я могу дать вам некоторые отправные точки — сравнительные характеристики, которые позволят оценить, насколько глубоко страх пробрался и обосновался внутри.

Мы можем выделить четыре условные степени страха: легкую, среднюю, высокую и тяжелую.

**Легкий страх** — это эмоция, которую субъект испытывает в опасных ситуациях или условиях. Например, человек боится собак и, когда на улице он встречает собаку, переживает по этому поводу.

**Страх средней степени** проявляется не в момент возникновения опасности, а даже заранее. В примере с боязнью собак это будет выглядеть так: человек знает, что надо будет пройти через парк, где выгуливают собак, он заранее волнуется по этому поводу и продумывает обходные пути. Аналогичный пример: человеку нужно пойти к стоматологу, чтобы вырвать зуб, и одна мысль об этом его подавляет и заставляет откладывать визит к врачу.

**Страх высокой степени** обуславливает жизнь человека, то есть является постоянно присутствующей субстанцией в его психологическом пространстве. Из-за такого страха человек, например, старается минимизировать количество выходов на улицу, потому что там могут встретиться собаки. Или не идет к стоматологу даже с небольшой зубной болью, чтобы не пришлось ничего лечить или вырывать.

Таким человеком был когда-то я сам. Я откладывал поход к стоматологу до тех пор, пока к этому меня не принудила сильнейшая боль, из-за которой я не мог спать. Я запомнил навсегда, как в три часа ночи сидел на холодном полу в ванной и полоскал ноющий зуб, чтобы хоть на секунду стало легче. Зато теперь я бегу лечить зубы при малейшем подозрении, что что-то не так.

**Страх тяжелой степени** проявляется в том, что человек может полностью оборвать связи с внешним миром, перестать выходить на улицу из-за ужаса перед собаками, людьми или другими опасностями. Он сдался и даже не допускает мысли о том, чтобы сделать хотя бы небольшой шаг в сторону своих опасений, или эта мысль вызывает у него сильнейшую тревогу. В моей практике были клиенты, которые не выходили из дома годами, потому что улица — это их небезопасная зона: там они чувствуют постоянный страх и ждут панической атаки или какого-то другого приступа.

## Страх и тревога

В чем разница между страхом, который возникает время от времени, и тревогой? Страх, появляющийся периодически, — это абсолютно нормальная история. И здесь

играет роль уровень этого страха, который во многом субъективен, а также уровень дискомфорта, который страх приносит в жизнь человека. И самое главное, поведенческие реакции — то, как человек ведет себя, какие предпринимает попытки решения проблемы исходя из возникшего страха. Тип выбранного поведения может превратить страх в устойчивое тревожное расстройство или, наоборот, нейтрализовать его.

Если страх становится постоянным спутником человека, регулярно присутствует в его жизни, повторяется, меняет расписание, планы, цели, в общем, обуславливает жизнь, значит, можно заподозрить тревожное расстройство. Оно будет сопровождаться такими симптомами, как постоянное напряжение, суетливость, ощущение, что сейчас или скоро произойдет что-то плохое. Внутри этой суеты, как правило, трудно сосредоточиться или даже немного отпустить ситуацию — расслабиться как эмоционально, так и физически. Все это может провоцировать физиологические реакции, например дрожь, тахикардию (учащенное сердцебиение), потливость, головокружение. Человек испытывает регулярный или стабильный дискомфорт, могут наблюдаться отклонения в работе разных органов и систем организма.

Если раньше человек хотел стать успешным, планировал куда-то поехать, найти новое хобби, хорошо провести время, то есть в приоритете у него были интерес и удовольствие, то по мере развития тревожного расстройства на первый план выходит задача сделать свою жизнь хотя бы немного комфортнее, спокойнее, безопаснее. Об удовольствии речь уже не идет! Все мысли направлены на то, чтобы научиться комфортно существовать внутри новых правил, продиктованных страхами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

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