



От автора

Приветствую вас, дорогие читатели! К написанию полноценной книги меня побудило желание помочь людям с тревожными расстройствами встать на путь не только избавления от неврозов, но и здравого смысла. Здравый смысл — это тот критерий, который в разы увеличит шансы на избавление от тревоги, панических атак, навязчивых мыслей, психосоматических проявлений. Ведь правила, причинно-следственные связи любых тревожных расстройств стандартны. «Гарнир» из симптомов у каждого свой (зависит от страны, культуры, интеллекта, метаболизма, личности и т. п.), но суть одна. Я называю эту суть **правилами игры невроза** (тревожного расстройства). А если есть общие правила игры, то есть и стандартные способы противодействия. Поэтому для избавления от всяческих тревожных проявлений достаточно двух шагов: **выучить правила и узнать механизмы противодействия**. Конечно, не все так очевидно. Как

вы поймете из книги, основные причины любых тревог — мышление и поведение человека. А поменять их не так-то просто! Но возможно, причем в любом возрасте. Главное — захотеть это сделать и упорно трудиться. И чем сильнее тревога, чем быстрее вы хотите от нее избавиться, тем упорнее придется трудиться и тем бóльшая смелость понадобится при столкновении с ней. Придется не убегать от тревоги, а преодолеть ее. И вы поймете, что любая тревога — это ощущение. Хотите ли вы отдать свою жизнь под контроль ощущений? Ответ очевиден.

С помощью этой книги вы познакомитесь с главными принципами, которыми я руководствуюсь при лечении людей с неврозами. Если они вас испугают, можете сразу же совершить трехочковый бросок книгой в мусорную корзину. Жестко? Быть может, но, как говорится, зачем время терять? Однако если вы проявите внимательность и выдержку, то получите реальные инструменты для избавления от тревоги.

Я врач и работаю с людьми со всевозможными тревожными расстройствами более десяти лет. Работа психотерапевта позволяет наблюдать за судьбами людей: это как сериал, в котором каждая встреча — лишь эпизод. Если откровенно: будучи молодым врачом, я недооценивал тот урон, который может нанести тревога судьбе человека. Мне казалось, что это просто фоновая мелочь, с которой справиться очень легко. Я сильно ошибался. Самая большая угроза тревожных расстройств — это не всевозможные симптомы, а то, что они меняют сценарий судьбы человека, причем

не в лучшую сторону. Тревога заставляет избегать того, что выгодно, не делать то, что нравится, не реализовывать то, на что способен. Она постоянно заставляет человека сомневаться в себе. В итоге он становится рабом тревоги и подчинен только ее воле. Его мечты и намерения уходят на второй план. И этот регресс сопровождается заметными симптомами, которые как бы говорят: «И не думай со мной бороться!» Причем тревожные расстройства настигали и ломали совершенно разных людей: я занимался лечением как владельцев большого бизнеса, так и продавцов одежды. И разницы в том, как складывались их судьбы в тревоге, не наблюдалось: миллионерам не нужны миллионы, режиссерам — новые фильмы, учителям — новые ученики, все замыкается на тревожности, панических атаках, навязчивых мыслях. А потом, потратив огромное количество энергии на преодоление, человек попадает в плен посттревожной апатии, когда теряется мотивация вообще что-либо делать. И так по кругу.

Поэтому мне так нравится наблюдать за тем, как меняется этот сценарий, когда человек избавляется от патологической тревожности, когда он открывает в себе таланты, мотивацию к движению, коммуникации, реализации своих желаний. Причем даже не открывает в себе, а сбрасывает толстый слой невротических симптомов. Ошибок в восприятии действительности и своем поведении. «Я не знал, что так можно», «Я не думал, что я так могу», «Как я мог так жить раньше» — типичные слова тех, кто преодолел свои искаженные ощущения.

Считаю, что абсолютно любой человек может избавиться от патологической тревоги. Любой человек, который для этого что-то делает. И это «что-то» не просмотр пабликов о психологии в интернете, а упорная работа над своим мышлением и поведением. Можно выучить любую теорию, но если не опробовать и не адаптировать ее в реальной жизни, то результата не будет.

Итак, мы говорили о необходимости тяжелой работы. Для того чтобы преодолеть все трудности, нужны две важные составляющие — цель и мотивация. Чтобы легче понять, насколько это важно, представьте себе парусный корабль в открытом море. Он не просто качается по волнам, нужно доставить моряков домой, есть цель — порт. Ветер, наполняющий паруса и ведущий корабль в порт, — это и есть мотивация.

Представьте, если отсутствует порт, тогда корабль будет вечно блуждать по морским просторам. А если цель есть, а мотивации нет? Тогда картина не лучше: корабль вынужден дрейфовать, гонимый течениями, а куда они его забросят, непонятно. Так и в жизни: мы можем представлять себе цель, но, если нет мотивации, ветра в парусах, мы отдаляемся от нее, а если и попадем в нужное течение, можем достигнуть порта тогда, когда это будет уже поздно.

Что же может стать целью? Я понятия не имею, для чего вам нужно жить без тревоги. Могу лишь остановиться на некоторых нюансах, которые подскажут, в каком направлении двигаться. Для каждого

существует своя цель. Она может быть абсурдна для других, но не для решившего стать свободным.

Задайте себе несколько вопросов:

1. Живете ли вы той жизнью, которой хотите?
2. Каких целей вам мешает достигнуть тревожное расстройство?
3. Как изменилась ваша жизнь после возникновения невротических симптомов?

Это банальные вопросы, но вы должны знать ответы и записать их.

С мотивацией чуть сложнее — мы будем обсуждать это далее. Если кратко: нужно лечиться без мотивации, она придет позже. Ждать, пока придет мотивация, а уже потом работать над собой — это значит обманывать себя. Мотивация может не прийти никогда. Не будьте в плену ощущения *мотивации*, как и ощущения *тревожности*. Да, начинать всегда трудно. Но пусть прочтение этой книги станет первым шагом.

Менять свое мышление и поведение, жить жизнью без тревоги можно абсолютно в любом возрасте и с любым «стажем» тревожного расстройства. Это подтверждает не только биология и здравый смысл, но и мой опыт работы. Если человек проявляет упорство и лечит тревожное расстройство правильно, то он добивается успеха в подавляющем большинстве случаев.

Каждая деталь важна, поэтому в книге будут приведены примеры из реальной жизни — от историй до «дневников тревоги» (КПТ-дневников) конкретных клиентов, с их победами и ошибками.

Излечение от тревожности и расстройств тревожного спектра невозможно без работы над собственным мышлением и без изменений в образе жизни и поведении. Если вы считаете, что удастся избавиться от невротических симптомов, не меняя образ жизни, то знайте: это практически невозможно. В таком случае придется избавиться от тревожных расстройств без работы над их причинами, а это невероятно трудно реализуемо.

Многие книги о тревожности концентрируются на конкретных заболеваниях, например на генерализованном тревожном расстройстве или панических атаках. Много глав уделяется симптомам, признакам или статистике. На мой взгляд, все заболевания тревожного спектра имеют единые «правила игры», но разные симптомы. Моя задача — познакомить вас с этими правилами игры и дать рекомендации по их замене. Разумеется, я познакомлю вас с конкретными заболеваниями и их особенностями, однако в книге этому не будет придаваться первоочередного значения.

Первоочередное значение имеют **выбор** и **ответственность** — именно на них и будет смещен фокус в моей книге.

Никаких волшебных техник не существует! Людей с тревожными расстройствами очень много, и как раз они являются наиболее благодарными потребителями «волшебных таблеток». Когда есть спрос, найдется и предложение. Уши невротика просто созданы для того, чтобы залить их сладкой патокой

и подсадить их обладателя на регулярное «употребление». Может ли сладкая патока избавить от невроза? Нет. В лучшем случае она временно снизит интенсивность симптомов.

Самое важное, что вы должны понять, эта книга не «волшебная таблетка». К тому же она не заменит индивидуальную когнитивно-поведенческую психотерапию, эффективно применяемую при лечении невротических расстройств. Гарант успеха — ваши усилия по изменению мышления и поведения, ваш выбор в жизни и несение ответственности за него.

Прежде чем начать рассказывать про мышление тревожного человека, я хочу познакомить вас со структурой книги, чтобы у вас не возникало вопроса: «Так а что же делать при панических атаках? А при обсессивно-компульсивном расстройстве? Где упражнения?» **Суть и методики работы со всеми тревожными расстройствами одинаковы.** Они будут рассмотрены в первых десяти главах книги. Следующие главы посвящены особенностям конкретных тревожных расстройств. Делайте упор на изучение общих правил игры — это поможет справиться с любым тревожным расстройством. Обратите внимание, что отдельной главы о такой популярной теме, как социофобия, нет. Вся эта книга — один сплошной рассказ о симптомах социофобии и путях ее преодоления. Читая главы про генерализованное тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), фобии и так далее, возвращайтесь к первым главам, если что-то будет непонятно. Помните, что

никакие упражнения и методики, выполняемые самостоятельно, не могут *полноценно* излечить невроз! Это можно сделать только в связке: работа со специалистом посредством когнитивно-поведенческой психотерапии + самостоятельная работа + медикаменты (при необходимости, по назначению врача).

Кроме того, в каждой главе я буду приводить цитаты стоиков, а именно Марка Аврелия с объяснениями и соотношением с тревожными расстройствами. Зачем? Стоицизм — это основа когнитивно-поведенческой психотерапии. Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) — золотой стандарт лечения тревожных расстройств.

Также хочу заметить, что данная книга — не учебник по КПТ и не образец ее работы. Здравый смысл основывается на фактах, а не на какой-либо психотерапии, даже если это КПТ.





Глава 1. Как работает наше мышление: правила игры

Как вы уже могли понять, упор в данной книге сделан на понимание того, как именно действует тревога. Понимание правил игры — самое важное условие вашей победы. Согласитесь, невозможно победить в игре в футбол или хоккей с сильным соперником, если не знать правил. Даже если в команде будут физически сильные игроки, они все равно с высокой степенью вероятности потерпят поражение из-за неэффективных действий или дисквалификации. Расстройства тревожного спектра разнообразны по своим проявлениям, однако каждое из них, будь то ОКР, панические атаки или социофобия, имеют единую суть, то есть играют по одним и тем же правилам

и имеют схожий путь развития. Из своего опыта работы я сделал вывод, что каждый человек с расстройством тревожного спектра совершает одни и те же ошибки. И эти ошибки приводят к усугублению тревожной симптоматики. Метафорически неврозм — это одно основное блюдо на всех, только гарнир у каждого свой. В этой главе мы разберем механизм развития патологической тревоги и наметим пути избавления от нее. Я понимаю, что большинство ищет легкий способ, список каких-либо упражнений, которые автоматически избавят от симптомов, однако этот путь часто ни к чему не приводит. Возникает разочарование, тревожные мысли о том, что все упражнения выполняются, а результата нет, и значит, придется просто привыкать жить подобной жизнью. Но здесь я позволю себе простое, но крайне важное утверждение: *любые* заболевания тревожного спектра успешно лечатся, и никому не следует придерживаться убеждения, что с тревогой, паникой, навязчивыми мыслями придется жить. И я вам это докажу на страницах данной книги.

Путь развития невроза, или неврозогенез, — это основа всех основ. Каждый мой клиент в свое время спрашивал, откуда у него тот или иной симптом. У одного ощущение кома в горле, у второго — навязчивые мысли, у третьего — панические атаки. И каждый клиент думал, что у него своя, особенная причина симптомов. Однако это не так — и чуть позже вы это поймете.

В описании пути любого невроза я постараюсь не использовать сложных и непонятных терминов. Тревожные расстройства не будут разделяться на типы, не вижу в этом смысла, ведь рассказ будет вестись в метафорическом стиле, где биологические процессы будут показаны понятными для каждой категории.

Универсальный путь невротика — понимать, что происходит. Когда тревожный человек испытывает невротические симптомы и не понимает, что с ним происходит, уровень тревоги значительно повышается. Ведь основное, с чем он не может смириться, — это неопределенность. Неопределенность порождает попытки невротического контроля, на который тратятся последние силы. В голове начинают крутиться мысли: **«Что со мной?»**, **«А как с этим справиться?»**, **«Теперь так будет всегда?»**, **«К кому обращаться?»**, **«А вдруг..?»** И человек, в классическом варианте, снова прибегает к компульсивным* действиям для снижения тревоги (в следующих главах обсудим это подробнее), а именно: спрашивает совета у некомпетентных знакомых, ищет информацию в интернете, причем эту информацию он не проверяет.

* *Компульсии* — постоянное и повторяющееся выполнение какого-либо действия, но не ради фактического результата: чистоты в доме, денег, удовольствия. Компульсивное поведение может быть попыткой избавиться от навязчивых идей и ощущения тревоги: уменьшить опасения, вызванные чувствами, от которых человек хочет воздержаться или которые хочет контролировать. — *Здесь и далее прим. автора.*

Возникают новые ошибки интерпретации, которые рождают новую тревогу, появляются тревожные мысли, симптомы усугубляются, и все заново идет по знакомому кругу. В такой ситуации даже обращение к врачу может не принести желаемого успеха. Человек может обратиться к врачу, который не поймет невротическую природу симптомов и назначит огромное количество анализов либо сразу выпишет гору таблеток. Иногда тревожная природа становится понятной, и тогда пациенту диагностируют вегетососудистую дистонию или еще какой-нибудь «пустой» диагноз, не объясняя причинно-следственные связи. Такой человек обращается к интернету и ищет решение по диагнозу, снова натываясь на непонятные и противоречащие друг другу утверждения на некомпетентных сайтах. Это вызывает еще большую тревогу.

Часто можно встретить информацию о том, что тревожные расстройства не лечатся, и это снова приводит к усилению тревожных переживаний. Даже если человек в итоге придет к идее обратиться к специалистам в области психотерапии или психологии, ему важно адекватно смотреть на вещи. **Психология — наука неточная**, и если не пользоваться здравым смыслом и реальностью, и можно попасть в тот же замкнутый круг. При всем уважении к йоге и астрологии, считаю, что они способны только временно облегчить тревожность посредством физической активности или ложных надежд тревожного человека на «волшебную таблетку». Почему?

Все просто — нет опоры на причинно-следственные связи развития тревожных расстройств. Если не работать с этими связями, рассчитывать на долгосрочный эффект невозможно.

Причинно-следственные связи я буду объяснять научно-метафорически, так как отчетливо понимаю, что не все мои читатели — специалисты, и они не обязаны разбираться в физиологии и биологии. Однако моя задача состоит в том, чтобы вы поняли правила игры невроза. Понимание — это 50% успеха в избавлении от него. Даже если человек начинает менять свое мышление и поведение, но не понимает, для чего и к чему это приведет, к чему нужно готовиться, велик риск того, что симптомы невроза продолжат его беспокоить.

Мышление человека — это нейросеть, куда поступает информация из внешней среды, на основании которой модулируются мысли, эмоции и результирующее поведение. Когда человек рождается, эта нейросеть абсолютно пуста: там нет никакой информации об окружающем мире, о взаимодействиях в нем, нет понятия о том, что чашка — это чашка, стул — это стул, нет информации об отношениях между мужчиной и женщиной, нет представлений о геополитике, смене погоды, времени года и так далее. Представьте огромную новогоднюю гирлянду, которая состоит из миллиардов синих, красных, белых, желтых лампочек, которые между собой соединяются проводами в цепочки. Лампочки — это интерпретации того или иного явления. Провода — логические цепочки.

Картина мира в целом складывается из связанных между собой внутренней логикой миллиардов интерпретаций. А если интерпретации неверны? А если логика строится на ложных интерпретациях? На эти вопросы мы ответим чуть позже.

Откуда человек берет интерпретации и логику? Из того, что видит, слышит, чувствует, то есть интерпретации и логика зависят от того, какая информация поступает через рецепторы. Многие говорят, что совсем маленький ребенок ничего не понимает и ничего не видит, однако это не так. При рождении, как только открывает глаза, ребенок сразу начинает всеми силами впитывать информацию из окружающей среды, однако интерпретирует ее по-своему. Каждую секунду жизни образуется все больше и больше нейронных связей, которые складываются в мышление человека. На основании своего мышления он будет видеть эту жизнь: ее красоту и недостатки, делать выбор и, соответственно, получать результат.

Из этих связей нейронов идет одна простая результирующая реакция. Может быть, вы сами ответите, как она называется? Эта реакция — мысль. То есть мысли не рождаются сами по себе. Заметьте, мы можем смотреть на один и тот же предмет, однако у нас будут абсолютно разные мысли. Вот увидел человек желтую машину, один подумал: «Прекрасно, это очень модно, очень красиво и ярко», другой подумал, что это... ужасно, машина не должна быть желтой, она похожа на такси. Или же представьте себе ситуацию: ночь, штат Флорида, заправка, три

латиноамериканца, накачанных и татуированных с ног до головы. Я с девушкой направляюсь к магазинчику на этой заправке, чтобы купить десяток-другой бутылок пива для вечеринки. Какие мысли у меня в голове? «Сейчас они достанут из-за пояса оружие и начнут беспорядочную стрельбу. Возможно, до этого попытаются избить нас и ограбить». Почему возникли именно такие мысли? Все просто — таковы мои интерпретации США, латиноамериканцев и их правил жизни. Откуда они у меня появились? Очень просто — компьютерные игры серии GTA, фильмы и интерпретации других людей. Какие мысли у девушки? «Какие приятные и симпатичные парни. Напоминают моего любимого певца». Как построено мышление, такие мысли оно и формирует.

Итак, у человека возникли в голове мысли. Какая следующая биохимическая реакция? Большинство людей отвечает, что это действие. Действие — это следующая реакция у енотовидной собаки, барсука, кролика или змеи. У человека есть промежуточное звено, и перед принятием решения, перед каким-либо действием существует химическая реакция, которая полностью детерминирована мыслью. Название этой химической реакции — **эмоция**. В зависимости от того, какие у человека мысли, такие эмоции, такую эмоциональную окраску этих мыслей он и получает.

Интерпретируя себя или ситуацию одним и тем же образом, человек получает одни и те же мысли, которые, в свою очередь, вызывают одни и те же эмоции.