

АНАТОМИЯ ТРЕВОГИ

Э Л Л Е Н

холистический психиатр

В О Р А

АНАТОМИЯ ТРЕВОГИ

практическое
руководство,
которое превратит
вашу тревогу
в суперспособность



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616.89
ББК 56.14
В75

Ellen Vora

THE ANATOMY OF ANXIETY:
Understanding and Overcoming the Body's Fear Response

Copyright © 2022 by Ellen Vora

В оформлении обложки использована иллюстрация:
501room / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Вора, Эллен.

В75 **Анатомия тревоги : практическое руководство, которое превратит вашу тревогу в суперспособность / Эллен Вора ; [перевод с английского А. П. Шустовой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с. — (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).**

ISBN 978-5-04-181454-0

На сегодняшний день мы живем в эпоху повышенной тревожности. Иногда уровень беспокойства может доходить до такой степени, что нам кажется будто оно управляет нашей жизнью и не дает реализоваться в полной мере. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что тревога может стать вашим самым лучшим советчиком?

Холистический психиатр, доктор медицинских наук Эллен Вора предложит абсолютно новый подход к борьбе с беспокойством и страхами: она представит эффективные и доступные методы, которые помогут вам освободиться от оков тревоги и использовать ее силу в своих целях. Вы узнаете, как наши страхи проявляются на телесном и психическом уровнях и что мы можем сделать, чтобы преодолеть их.

**УДК 616.89
ББК 56.14**

ISBN 978-5-04-181454-0

© Шустова А.П., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2023

Оглавление

Вступление	9
------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ОНА НЕ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ

1. Тревожная эпоха	17
2. Предотвратимая тревога	24
3. Тревога, направляющая к цели	38

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

4. Тревога современной жизни	51
5. Усталость и бессонница	55
6. Техническая тревога	76
7. Пища для размышлений	86
8. Тело в огне	119
9. Женское гормональное здоровье и тревога	150
10. Тихая эпидемия	172
11. Снятие стресса и достижение покоя	185

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ИСТИННАЯ ТРЕВОГА

12. Восстановление связи с истинной тревогой	207
13. Вот почему вы перестали петь	232
14. Отношения успокаивают	248
15. Держаться и отпустить	265
Благодарности	274
Приложение: травы и добавки от тревоги	279
Источники	283
Об авторе	330
Алфавитный указатель	331

Эта книга содержит информацию и советы, касающиеся здоровья, которые следует использовать в дополнение к рекомендациям вашего лечащего врача или другого квалифицированного медицинского работника, а не вместо них. Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть проблемы со здоровьем, рекомендуется проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к лечению. К моменту публикации были приняты все усилия для обеспечения точности информации, содержащейся в этой книге. Издатель и автор не несут ответственности за любые медицинские последствия, которые могут возникнуть в результате применения методов, изложенных здесь. Вся личная информация, включая имена и другие данные, была изменена для защиты конфиденциальности отдельных лиц. Любое сходство с реальными людьми или семьями является случайным.

Посвящается моей маме

Вступление

Наука находится на пороге значительных перемен в области того, как мы воспринимаем психическое здоровье и относимся к нему. За последние несколько десятилетий передовые области медицины пролили свет на новые подходы к улучшению психического здоровья. Некоторые дисциплины продемонстрировали, что проблемы, которые когда-то считались чисто психиатрическими по своей природе, можно лучше понять, изучая тонкое, но очень последовательное взаимодействие тела и разума.

Например, в своей работе в качестве холистического психиатра¹ я изучаю всю картину жизни пациентов: от того, что они едят, до того, как они спят; от качества их отношений до того, в чем они находят смысл, цель и утешение своей жизни. При этом я обнаружила, что беспокойство, которое мучает столь многих из нас, все чаще вызывают привычки, которые присущи современной жизни. Например, хроническое недосыпание, несбалансированное питание и даже просиживание в социальных сетях до поздней ночи. Хотя подобные проблемы могут показаться слишком незначительными, чтобы существенно повлиять на психику, они способны вызвать стрессовую реакцию в организме. Эта реакция влечет за собой выброс

¹ Холистический подход в медицине подразумевает принятие во внимание всех потребностей пациентов — психологических, физических и социальных, — их рассматривают как единое целое. — *Прим. науч. ред.*

таких гормонов, как кортизол и адреналин, сигнализируя мозгу о чрезвычайном положении, которое может породить у нас чувство тревоги. Другими словами, физическое здоровье — это психическое здоровье. А тревога — тонкое чувство, которое быстро перерастает в ощущение катастрофы и обреченности, — коренится в теле так же, как и в уме.

Эта перемена во взглядах, по моему мнению, столь же революционна, как и то, что произошло несколько десятилетий назад. В то время психиатры начали активно использовать селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), класс антидепрессантов, включая «Прозак» (флуоксетин) и «Лексапро» (эсциталопрам). Когда данные препараты стали основным методом лечения депрессии и тревоги, была представлена четкая медицинская модель лечения психических расстройств и общественное понимание психического здоровья существенно улучшилось. После столетий стигматизации и стыда это стало огромным облегчением и дало представление о том, что проблемы с психическим здоровьем не основаны на наших личных недостатках, а, по сути, являются изменением химии нашего мозга. Однако теперь, учитывая растущее понимание связи между разумом и телом, у науки есть еще больше возможностей находить способы решения проблем психического здоровья, помимо медикаментозного лечения. И, понимая, что тело так же способно сообщать о настроении человека, как и мозг, ученые пришли к заключению, что тревогу гораздо легче предотвратить, нежели считалось ранее. То есть благодаря относительно простым корректировкам рациона и образа жизни можно избежать ненужных стрессовых реакций.

Конечно, помимо физической тревоги, существует и более глубокая тревога, и с этим чувством неуверенности и беспокойства не так-то просто справиться. Однако я обнаружила, что, после того как я поработаю со своими пациентами над устранением первого уровня физической тревоги, для нас открывается путь к решению более глубинной проблемы. Когда мои пациенты начинают распознавать послание глубокой

тревоги, они часто обнаруживают, что это их внутренняя мудрость посылает сигнал — «в жизни что-то не так». Будь то отношения, работа или ситуация в мире. Иногда тревога говорит об отчужденности от общества или природы; в других случаях она указывает на отсутствие самопринятия или резкое осознание серьезной несправедливости, царящей вокруг. Изучение такой тревоги позволяет людям докопаться до скрытых истин. И чаще всего эти откровения становятся призывом к действию, а также возможностью превратить чувство глубинной тревоги во что-то целенаправленное.

В этом смысле, независимо от того, служит ли она следствием наших привычек или посланием подсознания, тревога — это не окончательный диагноз, а, скорее, начало исследования. То есть это не знак того, что с вами что-то не так, а способ вашего тела и разума ясно предупредить о неполадках; свидетельство того, что в вашем теле, уме, жизни или окружении что-то нарушено. Вы можете работать над тем, чтобы привести эти элементы к равновесию.



Путь начинается с выявления первопричины. Может быть, ваше состояние — результат повседневной привычки, или чувство глубинной тревоги, или и то и другое.

Я пришла к этим откровениям через свой опыт. Годы учебы в Медицинской школе Колумбийского университета и прохождение ординатуры по психиатрии в больнице «Маунт-Синай» не были для меня спокойными. В основном потому, что простое обучение осложнялось моими собственными проблемами с психическим и физическим здоровьем. У меня были перепады настроения, а также пищеварительные, гормональные и воспалительные проблемы, с которыми, как я теперь знаю, традиционная медицина в целом справляется с трудом. Мне потребовались годы, чтобы восстановить равновесие — как в теле, так и в жизни.

В конечном счете на последнем году ординатуры по психиатрии, провалившись в попытках придать больше смысла своей работе, а также найти способ исцелить себя, я начала изучать альтернативные подходы в медицине в дополнение к моим занятиям в больнице. Когда я не работала всю ночь в палатах, я посещала школу акупунктуры, а затем посменно проводила иглоукалывание пациентам в наркологической клинике в Бронксе. В свободное время я проходила курс интегративной медицины в Центре Эндрю Вейла при Аризонском университете, а потом завершила программу интегративной психиатрии в Нью-Йорке. Я училась у гипнотерапевта, прошла интенсивную подготовку у преподавателя йоги на Бали, где также познакомилась с аюрведой¹, и со временем продолжила изучать функциональную медицину и ее потенциальное значение для психиатрии.

Если бы я не была вынуждена искать этот уникальный путь, я бы не узнала об альтернативных подходах к исцелению. За девять лет обучения в медицинской школе, аспирантуре и ординатуре не было ни одной лекции, на которой обсуждались бы подобные методы, принадлежащие другим культурам и традициям. И все же, когда я стала глубже изучать альтернативную медицину, мне показалось, что я критически оцениваю свое обучение. Применяя эти методы в своей жизни, я не только нашла способ помочь пациентам, но и почувствовала себя физически здоровее, чем когда-либо была во взрослом возрасте. Преимущества, которые я получила, казалось, превосходили любые улучшения, достигнутые в результате целого ряда традиционных вмешательств. И эти знания объединились в комплексный, целостный подход к психическому здоровью, который я предлагаю в своей практике и которому посвящена каждая страница этой книги.

За последнее десятилетие я лечила пациентов с различными состояниями и разной степенью тревожности. Большинство из

¹ А ю р в е д а — традиционная медицинская система Индии, появившаяся более 4000 лет назад. — *Прим. пер.*

них смогли успешно справиться с проблемами психического здоровья, сначала изучив свои повседневные привычки, а затем при необходимости глубоко исследовав эмоциональную жизнь. Были люди, с которыми я работала недолго: например, 25-летняя девушка, которая обратилась ко мне с жалобами на беспокойство, проблемы с пищеварением и таинственную сыпь. Мы изучили ее рацион, выявили и исключили продукты, вызывающие воспаление; в течение месяца ее пищеварение восстановилось, сыпь исчезла, а беспокойство уменьшилось.

Но были и пациенты, с которыми я работала очень долго. Например, женщина — назову ее Джанель, — которая пришла ко мне в возрасте 35 лет после того, как ее принудительно госпитализировали из-за маниакального эпизода. У нее диагностировали биполярное расстройство, и она принимала сильные лекарства. Вместе с Джанель мы обнаружили, что на самом деле у нее был тиреоидит Хашимото — заболевание, при котором иммунная система атакует щитовидную железу и которое может проявляться в виде чередующихся состояний депрессии и повышенной тревожности, напоминающих биполярное расстройство. Мы работали над изменением питания и образа жизни, чтобы вылечить щитовидную железу, а также постепенно избавили ее от таблеток, стабилизирующих настроение. Тревога Джанель заметно уменьшилась, и с тех пор у нее не было маниакальных приступов.

Я также лечу молодого человека, который изначально пришел с целью проработать свое травмирующее детство. Однако в конечном счете мы нашли способ раскрыть его дар чувствительности; и с тех пор он изменил свою карьеру, чтобы помогать другим справиться с травмой.

Научившись различать тревогу, которая начинается в теле, и тревогу, которая ведет к цели, подобно Полярной звезде, мои пациенты могут двигаться к более активной и осмысленной жизни.

В этой книге будут предложены практические действенные шаги, которые помогут уменьшить тревогу. Учитывая пробле-

мы, касающиеся доступности психиатрической помощи, в том числе финансовые, я прилагаю все усилия, чтобы предложить посильные инструменты. Хотя при серьезных трудностях с психическим здоровьем всегда рекомендуется обращаться за поддержкой к профессионалу, многие из предлагаемых здесь методов стоят недорого и к ним можно прибегнуть самостоятельно (а также при поддержке специалиста в области психического здоровья, если вы того пожелаете).

И все же вы не должны пробовать все способы только потому, что есть такая возможность. Я изложила в этой книге наиболее эффективные методы из моей практики, но вы должны выбирать те, которые кажутся вам подходящими. Не стесняйтесь пропустить раздел, если он кажется ненужным, сложным или непонятным. Возможно, вы вернетесь к нему позже. Начните с чего-то, что кажется если не легким, то по крайней мере выполнимым на данный момент. С каждым изменением, которое вы вводите в свою жизнь, ваша тревога будет постепенно уменьшаться, и следующее изменение будет казаться легче. Другими словами, я предлагаю вам подойти к этой книге как к шведскому столу: берите то, к чему вас тянет, и не ошибетесь.

Самое главное, я призываю вас рассматривать тревогу как приглашение исследовать то, что может быть немного нарушено в вашем теле и в жизни. Я надеюсь, что данная книга позволит лучше настроиться на сообщения, которые пытается передать вам тревога. Я не говорю, что это будет просто, — человеческое тело и сама жизнь сложны, и перемены могут казаться трудными. Но сейчас для избавления от проблем с психическим здоровьем есть больше возможностей, чем когда-либо. Надеюсь, что мои советы помогут вам найти путь к исцелению.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Она не в вашей голове