

УДК 159.922

ББК 88.6

Д40

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

All Rights Reserved

Russian language arranged through Montse Cortazar Literary Agency

www.montsecortazar.com

Ged Jenkins-Omar

**HELP WITH ANXIETY: 150 EASY TO READ TIPS TO COPE WITH
AND OVERCOME ANXIETY, WORRY & PANIC**

Перевод с английского Людмилы Каджелашвили

Дженкинс-Омар, Гед.

Д40 Я с тобой. 149 простых советов как справиться с тревогой, беспокойством и паникой / пер. с англ. яз. Л. М. Каджелашвили. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 192 с. — (*New Psychology*).

ISBN 978-5-17-154741-7 (рус.)

ISBN 978-1-5272-6043-6 (англ.)

Вы или кто-то из ваших знакомых страдает от тревоги, беспокойства или панических атак? Если да, в этой книге вы найдете проверенные, доказанные, опробованные на личном опыте и подходящие для любого возраста стратегии, способные помочь вам справиться с тревогой прямо сейчас. Эта книга о самопомощи облегчает понимание сложного расстройства. С помощью 149 советов вы с каждой страницей будете чувствовать себя все более спокойно и уверенно. Если вы хотите перестать беспокоиться, заикливаться на негативных и тревожных мыслях или помочь близким справиться с этим, эта книга — для вас!

УДК 159.922

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-154741-7 (рус.)

ISBN 978-1-5272-6043-6 (англ.)

© 2020, Oliver Summer Publishing

© Gerard Jenkins-Omar 2020

© Л. М. Каджелашвили, перевод, 2021

© Оформление.

ООО «Издательство АСТ», 2023

*С любовью и благодарностью моим жене и детям –
моему целому миру и Вселенной
Посвящается Малькольму и Шэрон*

Рекомендации, содержащиеся в этой книге, не могут служить заменой консультации врача. Они также не могут приравниваться к советам медицинского характера или рассматриваться как вид терапевтического лечения. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем вносить изменения в назначенную вам терапию. Если вы принимаете лекарства, не прекращайте их прием и не меняйте их без консультации с врачом.

Книга написана и опубликована исключительно в просветительских и образовательных целях. Не все приведенные здесь советы подойдут вам, поэтому, пожалуйста, воспользуйтесь ими для ознакомления, но не в качестве замены индивидуальной терапии или медицинской помощи.

Просьба иметь в виду, что некоторые материалы этой книги могут вызвать в вас живой отклик и мгновенно спровоцировать некоторые симптомы тревоги. Если вы начинаете ощущать подавленность, волнение или недомогание, вас охватывают тревожные мысли, чувства или другие состояния, пожалуйста, будьте бережны по отношению к себе – сделайте перерыв. Эта книга призвана успокоить и поддержать вас, и вам не нужно спешить дочитать ее до конца. Она — ваш компаньон, ваш друг. Поэтому читайте ее, но делайте это в собственном темпе, в том месте и только тогда, когда чувствуете себя комфортно.

*Предисловие Райана Риджуэя**

Страдая от тревожного расстройства с 12 лет, я прошел чрезвычайно трудный путь, пытаясь обрести облегчение и поддержку. Я на собственном горьком опыте убедился, что «волшебной таблетки» не существует, и ее поиски вряд ли к чему-либо приведут.

Благодаря долгим часам интеллектуального поиска и лично-му опыту мне удалось примириться со своей тревогой и начать жить в гармонии с собой. Теперь у меня есть сборник идей для поддержки, которые я могу использовать по мере необходимости. Все они изложены здесь, в этом практическом занимательном руководстве.

Книга написана человеком, так же, как и вы, испытывающим чрезмерное волнение и беспокойство, и я не сомневаюсь, что с ее помощью вы освободитесь от навязчивых симптомов тревоги.

Вы сильнее, чем думаете, и я абсолютно уверен, что эта книга подскажет вам путь к выздоровлению.

Райан Риджуэй

* Бывший заместитель руководителя Службы 111 NHS, специалист по оказанию первой помощи при психических расстройствах в Центре экстренной психологической помощи в Англии.



Введение

Здравствуйте!

Спасибо, что выбрали эту книгу. Я искренне надеюсь, что она поможет вам победить тревогу. Надеюсь, что она будет полезной для вас и поможет хоть немного изменить вашу жизнь к лучшему. Если хоть один из 149 советов, предложенных в этой книге, улучшит ваше душевное состояние — это будет замечательно; но я надеюсь, что вы сможете применить гораздо больше из них.

Стратегии преодоления тревоги и советы, перечисленные в этой книге, включают в себя как техники, подходящие для «скорой» психологической помощи, так и для более продолжительной практики, направленной на изменение вашего образа мыслей, действий и поведения. Тревога доставляет массу неудобств, в ней легко утонуть, она безбрежна и безгранична, а иногда, когда на горизонте маячит паническая атака, «глоток свежего воздуха» становится жизненно необходимым. Иногда нужно начинать менять жизнь к лучшему. Если вы не хотите начинать принимать противотревожные препараты, или вас не устраивает то, как на вас влияют лекарства, или же вы хотели бы добавить в свою копилку новые способы поддержать себя, помимо приема обычных лекарств, эта книга — для вас.

Важно понимать, что виды тревоги различаются в зависимости от психического заболевания; различны и способы ее преодоления. В этой книге будут советы и стратегии, которые сработают и которые вы сможете применить в жизни, но будут и те, которые вам не подойдут. Однако главная цель этой



книги — познакомить вас с доступными вариантами, чтобы вы могли найти подходящие. Данные 149 советов порождены личным опытом, беседами с друзьями и близкими и подкреплены мнением психологов и научными исследованиями.

Мне захотелось написать эту книгу, поскольку я прошел свой собственный путь в борьбе с тревогой. Я живу с ней с подросткового возраста и много лет страдаю от нее. Я могу назвать себя уверенным и общительным, но при этом испытываю тревожные мысли и чувства. Обе эти стороны моей натуры не исключают друг друга.

Мою тревогу породило несколько факторов. Близкий человек умирал у меня на глазах, а его последними словами были: «Помоги мне!» Этим человеком был мой дедушка, которого я очень любил и на которого всегда мечтал быть похожим. Переживания по поводу его ухода, наряду с околосмертным опытом, полученным мной в результате дорожной аварии, — когда я на мопеде столкнулся с Range Rover — привело к развитию посттравматического стрессового расстройства и ипохондрии. Сыграли свою роль и другие факторы, среди которых одним из важных являлась постановка диагноза «атаксия». Это заболевание возникло у меня в результате повреждения мозжечка и повлияло на нервную систему. Приступы атаксии начались, когда мне было 22 года, но, несмотря на многочисленные анализы и обследования, болезнь не была выявлена до 30 лет. Все 8 лет я думал, что схожу с ума, чувствовал усталость, испытывал тремор и ощущение, что временами теряю контроль над реальностью. Это привело к тому, что у меня развилось тяжелое тревожное расстройство, сопровождающееся периодами депрессии.

Беспокойство все больше усиливалось и угнетало меня, но я никому не говорил о нем и не пытался решить проблему ни самостоятельно, ни с чьей-либо помощью. Мне становилось все хуже и хуже, пока это не стало совсем невыносимым. Я смотрел в бездну. Как человек с огромным желанием жить, я знаю, через что нужно пройти, чтобы оказаться на краю обрыва. Раньше я употреблял алкоголь, чтобы справиться с собой, и был зависимым от лекарств. К счастью, те мрачные дни уже в про-



шлом, и, хотя моя тревога является частью меня, я принимаю ее, управляю ей и живу свободной, счастливой и успешной жизнью. Атаксия останется со мной до конца жизни, я по-прежнему испытываю усталость, головокружение и дрожь. Однако тот тип атаксии, от которого страдаю я, не прогрессирует при соблюдении правил здорового образа жизни, и, к счастью, его симптомы не настолько выражены, как могли бы быть.

Сейчас у меня прекрасная жизнь, я счастлив со своей женой, у нас двое детей. Я обожаю свою работу в реабилитационном центре для животных и являюсь представителем благотворительной организации по охране психического здоровья. Я мог бы поразмышлять о том, как летом работал за границей, установил рекорд Гиннеса, снимался в кино и выступал на телевидении. Но я хотел бы вспомнить о том, как тяжело мне бывало находиться в контакте со своими эмоциями, и поговорить о тех днях, когда кажется, что жизнь — словно американские горки. Есть дни лучше, а есть хуже, но такова уж наша жизнь.

Несмотря на то что у меня степень магистра в области преподавания, мой опыт отнюдь не академический, он основан на прожитой жизни и километрах пути, пройденных в шкуре человека, испытывавшего тревогу, панические атаки, страх, волнение, усталость, гипервентиляцию легких, головокружение, потливость, беспокойство и прочие симптомы, какие только можно себе представить.

Наши тревоги не определяют нас, но они могут осложнить нам жизнь. Пусть эта книга поможет вам вернуть контроль над ситуацией и начать жить полной жизнью, жизнью без страха.

Я желаю вам всяческих успехов на вашем пути преодоления тревоги. Я верю, что вы научитесь контролировать ее и справляться со своими мыслями, чувствами и сопутствующими симптомами лучше, чем сейчас. Кроме того, помните, что вы сильнее, чем думаете.

Психическое здоровье — это наше богатство.

С наилучшими пожеланиями,
Гед

Что такое тревога?

Тревога — это кошмар. Вот что такое тревога! Она способна вызывать у вас панику, чувство, что вы на пределе, и ощущение, будто вы теряете контроль над реальностью. Она может повлечь за собой боли неизвестного происхождения, одышку, головокружение и страх. Это ощущение ужаса, беспокойства и нервозности из-за того, что что-то может произойти, а вы не в силах контролировать исход. Эти страхи и беспокойство могут быть связаны с произошедшим, с тем, что вы видели, слышали, или тем, чем занимались в течение своей жизни.

Это психическое заболевание может проявляться в легкой, средней или тяжелой форме; как самостоятельное заболевание или сочетаться с другими физическими или психическими недугами. Тревога может вызывать ощущение слабости, вынуждать вас разрушать социальные связи и чувствовать безысходность. Она также может вызывать чувство горечи, обиды и недоумения: «Почему я?» Исследования показали, что повышение уровня тревожности может быть связано с увеличением уровня стресса. Об этом следует помнить.

Однако давайте отмотаем время на секунду назад и просто глубоко вдохнем... а затем выдохнем. Тревога, какой бы ужасной она ни была, является следствием функции, которая поддерживает жизнь людей с незапамятных времен. Возможно, вы слышали о реакции «бей или беги», что представляет собой физиологическое состояние, в которое погружается организм, когда возникает опасность, угроза нашей жизни или неминуе-



мое нападение. Она была полезной в каменном веке, когда мы убегали от саблезубых тигров, и необходима в наше время, если горит дом или машина. Раньше мы должны были бороться за свою жизнь или спастись бегством как можно скорее и гораздо чаще. Однако в современную эпоху, когда постоянное напряжение, стрессы и технологии окружают нас со всех сторон, наша реакция «бей или беги» вышла на новый уровень. Это привело к тому, что нас захлестнули тревога и беспокойство, и у нас развились ужасные симптомы, которые ставят под угрозу наше психическое здоровье.

Если вы относитесь к реакции «бей или беги» как ко встроенной в вас пожарной сигнализации, то наверняка хотите, чтобы она срабатывала в случае настоящего пожара, а не каждое утро, когда вы делаете себе тосты. Она нужна в случае крайней необходимости, но нам не нужно, чтобы она постоянно звенела в ушах. Если мы посмотрим на знаменитую, ныне вымершую птицу дронг, или додо, то поймем, почему эта «встроенная система» так важна. Есть несколько версий этой истории, но суть ее сводится к тому, что, когда моряки впервые достигли прекрасного острова Маврикий, они наткнулись на дронга — нелетающую птицу размером чуть больше индейки. Додо не боялись ни людей, ни их собак: поскольку в их среде обитания не было естественных хищников, они не чувствовали угрозы. У них не было встроенного механизма борьбы или бегства, поэтому их было очень легко поймать и съесть. В результате они вымерли. Это яркий пример того, зачем нам нужна наша встроенная система тревоги, чтобы мы не закончили, как додо. Однако мы также не хотим постоянно испытывать страх, панику, бояться и нервничать. Поэтому нам необходимо обрести в жизни покой и равновесие.

Ваша встроенная система сигнализации вышла из строя, и вы чувствуете себя подавленным своими тревогами? Если это так, то, надеюсь, эта книга в какой-то мере предоставит вам советы и инструменты, необходимые для того, чтобы привнести спокойствие в вашу жизнь. Так что приятного вам чтения,



и давайте вместе искать баланс между птицей додо и неумолкающей пожарной сигнализацией.

Распространенные виды тревоги

- Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)
- Социальная тревожность
- Панический синдром
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Ипохондрия
- Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)
- Фобии, включая агорафобии
- Телесное дисморфическое расстройство

Симптомы тревоги

У разных людей тревога проявляется по-разному. Одно можно сказать наверняка: как бы мы ее ни переживали, она может вселять ужас. Вы можете испытывать не все эти симптомы; возможно, есть и другие, но вот список наиболее распространенных:

- нервозность, паника, ощущение того, что вы на грани
- испуг, дрожь, волнение, ощущение, будто вы теряете контроль, сходите с ума, хотите причинить себе вред, можете потерять сознание
- суицидальные мысли
- гиперактивность
- усталость, утомляемость, слабость
- ощущение, будто не хватает воздуха, сдавленность или тяжесть в груди
- тошнота, пустота, отчужденность, озноб или жар
- приступы паники и тревоги
- учащенное сердцебиение
- пальпитация
- бессонница
- учащенное дыхание или гипервентиляция легких
- диарея



- навязчивые мысли
- сухость во рту
- проблемы с пищеварением
- боли
- потливость
- рвота
- трудности при запоминании и с сохранением неподвижности (гиперактивность)
- трудности с расслаблением
- покальвания
- головные боли
- светочувствительность
- повышенная чувствительность к звукам
- чрезмерное внимание к сердцебиению
- повторяющиеся, нежелательные, навязчивые мысли или побуждения

Таблица преодоления тревоги

Эту книгу можно читать по-разному. Ее можно открыть на любой странице и узнать новую стратегию или совет.

Вы можете прочитать ее от корки до корки, не делая заметок. Или читать ее и отвечать на вопросы, которые следуют за каждым советом.

Какой бы способ вы ни выбрали, обязательно записывайте, какие стратегии и советы помогают вам справляться с тревогой и что именно вас беспокоит.

В этом вам поможет «Таблица преодоления тревоги», которую вы затем сможете использовать в качестве краткой шпаргалки по самопомощи, обращаясь к ней всякий раз, когда это будет необходимо.

Прочитав эту книгу и найдя для себя работающие стратегии преодоления тревоги, запишите их здесь на всякий случай. И если необходимо, не стесняйтесь добавлять новые строки на бумаге или в телефоне.



САМОЕ ВАЖНОЕ

Первые шесть стратегий и советов,
приведенные в этой книге,
являются, возможно, одними из самых важных,
о которых следует знать на вашем пути
борьбы с тревогой.

№ 1

Поговорите с кем-нибудь

Один из самых важных механизмов избавления от тревоги для тех, кто страдает от нее, — доверительный разговор. Вы ДОЛЖНЫ поговорить с кем-то о том, что чувствуете. НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ в себе, это может свести вас с ума. Поговорите с любимым человеком или членом семьи, другом, психотерапевтом, врачом или кем-то еще, кому вы доверяете. Обратитесь к ним всем, если это возможно. Однако если вы не можете поговорить ни с кем в вашем окружении, существуют различные организации, в которые вы можете позвонить, например Mind, The Samaritans и др. Что бы вы ни выбрали, обязательно дайте кому-то знать о том, как вы себя чувствуете, не держите все это в себе. Помните, проблема, разделенная на двоих – уже всего лишь половина проблемы.

- Говорили ли вы с кем-нибудь о своем состоянии/симптомах? ДА/НЕТ
- Помогло ли вам это снять тревогу или перестать волноваться о своих чувствах/своем состоянии? ДА/НЕТ
- С кем вы разговаривали? Что он/она сказал(а)?
- Будете ли вы продолжать разговаривать с ним(и) о том, что вас тревожит/что вы чувствуете? Я отвечаю на этот вопрос за вас — ДА.
- Добавьте ли вы эту стратегию в «Таблицу преодоления тревоги»? И снова я отвечаю на этот вопрос за вас — ДА.

