

КЛАУС БЕРНХАРДТ

ПАНИКА

Как распознать причины тревоги
и справиться со страхом

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023



КЛАУС БЕРНХАРДТ

ПАНИКА

Как распознать причины тревоги
и справиться со страхом

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.	5
Глава 1. ПРИСТУПЫ ПАНИКИ — ПОЧЕМУ ОНИ СЛУЧАЮТСЯ?	9
Глава 2. КАК ЗАМЕЧАТЬ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ И ПРАВИЛЬНО НА НИХ РЕАГИРОВАТЬ	41
Глава 3. КАК ОСТАНОВИТЬ ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА, РАЗВИВАЮЩИЕСЯ ИЗ-ЗА ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ	67
Глава 4. КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕДНЫЕ АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ, СОХРАНЕННЫЕ В МОЗГЕ	96
Глава 5. ТЕХНИКИ НА КРАЙНИЙ СЛУЧАЙ: БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ ЗА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД	160
Глава 6. НАКОНЕЦ-ТО НАСТУПИТ ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА И ПРИСТУПОВ ПАНИКИ	230
Будьте в курсе новых тенденций	249
Благодарности	250
Источники	252

ПРЕДИСЛОВИЕ

Только на территории стран, говорящих на немецком языке, более 14 млн человек страдают от официально диагностированного тревожного невроза, а около 2 млн из них мучаются от постоянных приступов паники. Заветным желанием этих людей является скорейшее возвращение к нормальному существованию — к жизни без страха перед страхом.

Несколько лет назад, основываясь на собственном опыте лечения этих заболеваний, я принял решение сделать все, что в моих силах, чтобы помочь страдающим от приступов паники людям как можно скорее избавиться от них, используя новые комплексные методы, которые более эффективны, чем те, что применялись ранее. В связи с этим в нашей психотерапевтической клинике, находящейся в Берлине, мы специализируемся именно на лечении различного рода невротических расстройств. Мы с женой применяем совершенно новый тип терапии, основанный на результатах современных исследований мозга. Наша методика имеет мало общего с теми

подходами, которые пациенты с неврозами обычно ожидают от врачей. Мы не применяем методы экспозиционной терапии¹, не используем дыхательные упражнения и так называемое осознанное расслабление мышц, не копаемся в детских воспоминаниях наших больных. Мы также отказались от применения антидепрессантов и транквилизаторов и прописываем их только в особых случаях. Нас часто спрашивают, почему же наша форма терапии так радикально отличается от тех методов лечения, которые используют наши коллеги. И тогда я охотно привожу цитату Альберта Эйнштейна, который однажды очень метко сказал: «Чистейшая форма безумия — постоянно делать одно и то же, но надеяться, что при этом что-то изменится»².

Я вынужден с сожалением констатировать, что это мудрое высказывание очень точно

¹ Экспозиционная терапия — основная техника поведенческой терапии, направлена на избавление человека от невротического поведения путем непосредственной встречи со стрессовой ситуацией (*прим. ред.*).

² Существуют сомнения, что Эйнштейн действительно говорил что-то подобное, хотя большинство источников из раза в раз приписывают ему эти слова (*прим. ред.*).

описывает то, как сегодня принято обходиться с пациентами, страдающими тревожными невротами. Практикуются одни и те же виды терапии, несмотря на то что они либо не дают никакого результата, либо приносят лишь незначительное облегчение. В то же время новые знания в сфере исследования мозга игнорируются и не замечаются. Вместо того чтобы использовать свежие данные для разработки новых, более эффективных стандартов лечения, по всему миру врачи так и продолжают прописывать антидепрессанты и применять методы, которые на протяжении нескольких десятилетий, в сущности, почти не изменились. При этом именно за последние 20 лет было получено много новых знаний о мозге и принципах его работы. Благодаря методам визуализационной диагностики мы теперь имеем возможность наблюдать за клетками серого вещества непосредственно в процессе мышления. Мы можем проверить, какие мысли и ментальные процессы вызывают определенные реакции. К тому же у специалистов всего мира есть возможность обмениваться данными по Интернету.

Все это привело к тому, что сегодня мы точно знаем, какие процессы должны протекать в мозге, чтобы приступы паники в прин-

ципе могли возникнуть, а также знаем, что можно сделать для того, чтобы раз и навсегда победить эти страхи. Все техники, описанные в этой книге, проверялись и апробировались в нашей клинике на протяжении нескольких лет, и мы постоянно совершенствуем и оттачиваем их. Вы не поверите, но в среднем требуется менее 6 сеансов, чтобы навсегда избавиться 70% наших пациентов от приступов паники!

Конечно же, никакая книга не может — и не должна! — заменить работу с опытным врачом или терапевтом. Тем не менее эта книга может помочь вам понять, что именно вызывает у вас панику. Одновременно здесь также предлагаются интересные и простые в изучении техники, при помощи которых многим нашим пациентам уже удалось вернуться в жизнь без страхов, тревог, неврозов и других расстройств.

Я очень надеюсь, что следующие главы помогут и вам достичь данной цели в скорейшем времени.

*Ваш Клаус Бернхардт,
научный и медицинский журналист,
практикующий психотерапевт
и член Академии нейронаучного
образовательного менеджмента AFNB.*

Глава 1

ПРИСТУПЫ ПАНИКИ — ПОЧЕМУ ОНИ СЛУЧАЮТСЯ?

Страхи (к ним относятся и приступы паники) в целом представляют собой в первую очередь совершенно правильную и здоровую реакцию нашего организма. Ведь у страха есть лишь одна задача — защитить нас. Если, например, из-за кустов перед вами выпрыгивает голодный лев, ваш организм в тот же момент начинает выбрасывать в кровь адреналин, сердце принимается стучать так, будто вы взбираетесь на гору, и в течение нескольких миллисекунд вы принимаете решение: желаете вы драться (что при встрече со львом совершенно не рекомендуется) или же предпочтете убежать подальше. Это совершенно нормальная и необходимая реакция человеческого организма, которая обеспечивает наше выживание.

Однако что же происходит в вашем теле, когда вас не поджидает лев, а сердце тем не менее ни с того ни с сего начинает стучать как сумасшедшее, появляется чувство потери контроля над собой или же начинает казаться, что вы сходите с ума? Когда вас охватывает

головокружение, вы утрачиваете слух, испытываете недостаток воздуха и на вас накатывает приступ отвращения — причем все это возникает как гром среди ясного неба?

Что происходит в вашем мозге и какие у вас имеются основания реагировать подобным образом? В сущности, можно назвать по крайней мере четыре причины появления таких состояний. Я расскажу о них в отдельной главе, и будет лучше, если вы не перескочите сразу туда, а прочтете книгу целиком, так как приступы паники часто вызываются не одним, а несколькими факторами. Только тот, кто знает их все и впоследствии использует подходящие техники, сможет быстро и надолго избавиться от своих страхов. Поэтому прежде мы вкратце рассмотрим четыре наиболее распространенные причины появления приступов паники.

1.1. Предупреждающие сигналы, которые мы игнорируем

Из того опыта, который я получил в течение последних лет практической работы в клинике, я могу сделать заключение, что подавленные или проигнорированные/незамеченные сигналы являются основной причиной появления первых приступов паники.

Что же именно относится к таким предупреждающим сигналам? В большинстве случаев все начинается с того, что вы слишком долго не прислушиваетесь к своему внутреннему голосу. Интуиция представляет собой рупор вашего подсознания и, можно сказать, голос вашей психики. Чем чаще вы пытаетесь привести еще один аргумент своему разуму, объясняя, почему в очередной раз не прислушались к своему чутью, тем отчетливее и громче кричит ваше недовольное подсознание. При помощи различных предупреждающих сигналов, которые могут иметь как психическую, так и соматическую природу, ваша психика пытается подвигнуть вас к осуществлению изменений в тех сферах жизни, где уже давно наблюдается разлад.

К психическим сигналам относятся, например, неожиданные нарушения памяти, утрата способности к концентрации, недостаток активности, снижение мотивации, слабость и якобы беспричинная грусть.

Приступы паники сами по себе являются последней ступенью, а потому могут быть названы самой сильной формой психических предупреждающих сигналов.

К соматическим сигналам относятся, среди прочего, проблемы с желудком или кишечником, неожиданное ухудшение зрения, раздражение кожи, непроизвольные подергивания мышц (так называемые тики), повышенные позывы к мочеиспусканию. Даже грыжи межпозвоночных дисков и опоясывающий лишай, как было научно доказано, часто обусловлены психосоматическими процессами и поэтому тоже причисляются к таким предупредительным «звоночкам» нашего тела. Как это все вместе связано и что именно вы можете сделать, чтобы ваша психика не вела себя подобным образом, я подробно расскажу в главе 2.

1.2. Вещества, которые могут вызвать приступы паники

Есть некоторые медикаменты, которые однозначно могут вызывать приступы паники. Наряду с нейролептиками, которые прописываются, например, при шизофрении, приступ может спровоцировать гормон тироксин, который назначается при нарушенной функции щитовидной железы. Прежде всего у женщин, которым был поставлен диагноз «болезнь

Хашимото»¹, неправильная дозировка синтетически полученного тироксина может привести к возникновению приступов паники. Здесь в любом случае рекомендуется проверить, правильно ли вам назначили дозировку лекарства. Некоторые мои пациенты перешли (и весьма успешно) на медикаменты, произведенные из щитовидной железы свиней, то есть естественные препараты. Больше информации по этой теме вы найдете в главе 3.1, а также на нашем сайте *hilfe-bei-hashimoto.de*, который мы с женой специально создали для пациентов, страдающих от этого недуга. На настоящий момент там есть страницы на немецком, английском и французском языках, а переводы на другие языки будут сделаны в ближайшее время.

Впрочем, гораздо чаще, нежели медикаментами, приступы паники вызываются наркотиками. В первую очередь это действующее вещество ТГК (тетрагидроканнабинол), которое поступает в организм любителей марихуаны, а также MDMA (известное как «экстази») и кокаин — все они могут сыграть свою негативную роль. Есть еще и псилоци-

¹ Хроническое аутоиммунное воспаление щитовидной железы (*прим. пер.*).

бин, который является психоактивным веществом, содержащимся в грибах некоторых видов, — он стоит в первых строчках списка соединений, вызывающих приступы паники. Сюда же стоит отнести и множество синтетически произведенных наркотиков, которые наводнили сегодня рынок. Все эти вещества вторгаются в систему нейромедиаторов нашего тела и на некоторое время отключают определенные защитные функции мозга. Интересен тот факт, что после приема ряда психоактивных веществ умственные показатели нашего мозга как бы повышаются. Из биографий известных художников и писателей, к которым, в частности, принадлежит и автор бестселлеров Стивен Кинг, нам известно, что большое число произведений искусства создавалось и создается под влиянием наркотиков.

Работу находящегося в мозге защитного фильтра, который отключается после приема наркотиков, можно проиллюстрировать на следующем примере: представьте, что из водопроводной системы вытащили фильтр-грязеуловитель. Благодаря этому вода начинает течь немного быстрее, но находящаяся в ней грязь, к сожалению, распределяется во всей системе и при особых обстоятельствах может причинить ей значительный вред. Од-