

# Глава 1

---

## ТРЕВОЖНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

### ПОЯВЛЕНИЕ ТЕЛЕСНЫХ СИМПТОМОВ

Представим себе среднестатистического человека, живущего обычной жизнью. С утра он едет на учебу или работу, вечером — спортивная тренировка или отдых с семьей, по выходным и праздникам — встречи с друзьями, сопровождающиеся эпизодическим употреблением алкоголя. Он не имеет особых проблем со здоровьем и давно не обращался к врачам, ведет вполне традиционный образ жизни, словом, живет как все. Однако время от времени на этого общительного весельчака накатывает головокружение, проявляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъеме ни с того ни с сего темнеет глазах. Поначалу наш герой не обращает на это внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? Ведь в современном мире нет абсолютно здоровых людей».

### ТРЕВОЖНОЕ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

Тем не менее симптомы не отступают, некоторые усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения

удушья и нехватки воздуха, волны жара и потливость, резкие боли в спине и позвоночнике. Это приводит человека в замешательство: «Со мной что-то не так! А если я действительно болен?» Тревожные мысли посещают все чаще, однако наш герой по-прежнему не придает симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлекаться.

## ПЕРВАЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

Однажды, стоя в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, наш герой внезапно испытывает неопиcуемый ужас, дикую тревогу: ему кажется, что он сейчас упадет в обморок, умрет, сойдет с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько сильные и яркие, что человек забывает о социальных нормах и начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить людей о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям. И все же он оказывается дома в целости и сохранности. Спустя какое-то время человек приходит в себя и возвращается к обычной жизни, изредка вспоминая досадное недоразумение, но уже обходя стороной супермаркеты и стараясь (на всякий случай!) избегать пробок.

## МЫСЛИ О СТРАШНОЙ БОЛЕЗНИ

Безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой всерьез озабочен своим здоровьем и ни за что не хочет оказаться один в супермаркете или в битком набитом людьми автобусе. Навязчивая мысль, что он болен страшной и неизлечимой болезнью, прочно засела в его голове и теперь является постоянным спутником.

## ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

Желая выяснить причину своих неприятных и тяжело переносимых состояний, человек идет в поликлинику. Героически преодолевая духоту коридоров, волокиту с направлениями и малопонятными анализами, проведя время в регистратуре и очереди на прием, он, наконец, попадает к врачу. Однако его яркий и подробный рассказ (чтобы не упустить ни одной детали случившегося) о внезапных панических состояниях не находит ожидаемого отклика у флегматичного доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень. Соблюдай режим дня, труда и отдыха, пропей курс магния и этот антидепрессант». И выдает какое-то заключение с диагнозом. Пронизываясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, будто на священном манускрипте, читает на бумаге заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз», «диэнцефальный криз», «симптоадреналовый криз» или «вегетативный синдром с паническими атаками».

## КАСКАД БЕССМЫСЛЕННЫХ И БЕСПОЩАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Несмотря на то что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили смертельной болезни и даже патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симптомы и страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх неадекватно повести себя на улице и умереть от сердечного приступа. В сознание человека закрадывается мысль, что его недообследовали, и он начинает каскад бессмысленных и порой суровых исследований, увлеченно тратя большое количество денег, сил и времени на разные энцефалограммы и эндо- и ректороманоскопии, УЗИ и доплеры, холтеровские мониторы и магнитно-резонансную томографию с сосудистой программой, которые и на этот раз не выявляют отклонений от нормы.

## ПУГАЮЩИЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Сделав очередную магнитно-резонансную томографию, сдав кровь на бесчисленные аллергены, поискав тропических паразитов и взглянув на сериал диагнозов, подаренных специалистами, наш герой приходит в ужас от огромного количества сложных медицинских терминов и туманных перспектив. Пытаясь прояснить текущее положение и вероятное будущее, он расспрашивает всех, с кем сводит судьба, — от специалиста, который снова делает УЗИ, до администратора, выдавшего на руки результаты анализов. Растерянность толкает его на бесчисленные расспросы и спонтанные диалоги со всеми, кто, как ему кажется, знает, что происходит. Под руку попадают журналы, передачи о здоровье и знакомые, поднабравшиеся опыта, а также блогеры с марафонами в соцсетях. Но человек не отдает себе отчета в том, что даже профессиональное обследование выполняют диагносты, которые лишь описывают то, что видят в организме человека, а непосредственный диагноз может поставить только врач, собравший всю необходимую для его постановки (немалую и сложную) информацию.

Навязчивыми и, как кажется родственникам, почти бредовыми мыслями и рассуждениями забита голова человека, попавшего в ловушку ипохондрии и перестраховки, а также кризиса доверия к современной медицине, по крайней мере домашней. Хаосу в голове активно способствуют бессчетный сонм советчиков, продавцов снадобий, простых и быстрых рецептов. И последние силы забирает попытка как можно быстрее своими руками поставить себя на ноги. А для этого нужно срочно стать врачом-универсалом, разбирающимся во всем. Ведь специально для такой краткосрочной подготовки придумали замечательную штуку — интернет. Так доверчивые граждане надолго прилипают к Всемирной паутине, которая щедро подкармливает своей виртуальной вселенной мир иллюзий в голове, где можно столкнуться с чем угодно — от приветливых и насыщенных информацией сайтов до общения в чатах. Так человек подкрепляет свою привычку гиперконтроля и получает дополнительные поводы для тревоги.

## КАТАСТРОФИЧЕСКИЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ДИАГНОЗОВ

Продолжая свой крестовый поход по врачам и тратя последние или уже кредитные деньги на обследования, наш герой, как ему кажется, находит причину своих страданий. Оказывается, все это время у него был пролапс митрального клапана. Но это полбеды, у него вдобавок блокада правой ножки пучка Гиса. Ясное дело, тревожное мышление с помощью творческого воображения начинает рисовать леденящие душу картины, как какой-то клапан, будучи в абсолютном пролапсе, не ровен час перестанет открываться или закрываться или, что гораздо хуже, оторвется и будет циркулировать по всему организму, направляемый кровотоком. Настораживает и правая ножка, которая отчего-то одна (видимо, левая уже отвалилась), и к тому же неполноценная, иначе ее назвали бы ногой, а не жалкой ножкой. Неизвестно откуда взявшийся пучок не добавляет оптимизма, особенно учитывая его принадлежность некоему Гису. Да и блокада не предвещает ничего хорошего. Фантазия сразу отсылает мысли к блокаде Ленинграда, которая длилась около девяти сот дней. Значит, придется страдать не меньше, но без гарантии снятия. Поэтому главная ассоциация с блокадой — драматический финал, к которому она может привести. И хорошо, если до того, как у человека разыграется воображение, ему объяснят, что такие диагнозы встречаются у многих людей и не представляют той угрозы, которую он внушает себе, и что комплекс его состояний в большинстве случаев — экстремальный формат работы организма и вариант нормы, с которым можно прожить долгую и счастливую жизнь.

## ПРИСЛУШИВАНИЕ К СЕБЕ

Так или иначе, бесконечные медицинские обследования нашего героя выявили странность: вроде есть что-то, но ничего криминального. Однако мнительному, впечатлительному и тревожному человеку самые невинные слова кажутся угрожающими, например «тахикардия». И он, как в болото, погружается в тревогу ожидания,

каждую секунду трепетно прислушиваясь и присматриваясь к себе: «А вдруг будет инфаркт? Сердце-то одно! Если остановится — кирдык!» Тут еще врачи сообщают, что с его сердцем творится неприятно и мудрено звучащая беда. К тому же в голове возникают слова доброй женщины из телевизора, которая подробно рассказала, что если отдаст в левую руку да еще колет под лопаткой — жди беды! И что? Настырный самомониторинг по механизму самосбывающегося пророчества (о чем мы еще поговорим) приводит к спазмам: в левую руку действительно отдает, под лопаткой действительно колет! От этого человек начинает страдать, поскольку верит, что инфаркт вот-вот наступит. Но нашему герою невдомек, что спазм возникает именно там, куда он часто направляет свое распаленное катастрофизацией внимание. Ожидая инфаркта, он всякий раз получает его своеобразную имитацию — межреберную невралгию, которая для тревожного человека является чуть ли не всадником Апокалипсиса, возвещающим о скором и неминуемом конце.

## ВИЗИТ К ПСИХИАТРУ

Так человек мрачными сценариями и образами будущего пугает себя все больше, подкрепляя веру в негативный прогноз фактом того, что его самочувствие продолжает ухудшаться (субъективно, в виде усиления ощущения дискомфорта, а не в медицинском смысле). Теперь при выходе на улицу мир представляется ему уже не таким, как раньше, скорее как в кино, а отражение в зеркале воспринимается будто чужое. И что особенно неприятно, появляются странные и пугающие мысли нанести вред себе или близкому человеку, опасения выпрыгнуть из окна, ударить друга или родителей. Как тут не подумать о сумасшествии? Преодолевая стыд и страх, человек обращается к психологу, психиатру или психотерапевту, но чаще всего безрезультатно, ведь потребность в контроле в виде четкой определенности состояния и предсказуемости будущего остается неудовлетворенной: «Вроде шизофрению никто не поставил. Но может, они просто не говорят, что у меня психическое расстройство, не желая пугать?» Многие тревожные пациенты, как это ни удивительно, хотят получить «хоть какой-то

диагноз». Им кажется, что в этом случае жизнь и прогноз на будущее станут более понятными, предсказуемыми, управляемыми и, как следствие, безопасными. Но иллюзия лишь подливает масла в огонь беспокойства: «все еще непонятно, что со мной». Возможен и другой вариант, когда магическое мышление заставляет человека воспринимать встречу в специфическом эзотерическом ключе и уходить от специалиста разочарованным из-за нереализованного ожидаемого сценария. Посетив психотерапевта, клиент недоумевает: «Что это было? Куклу вуду шить не научили, порчу не сняли, лейкопластырем энергетические пробои ауры заклеить поленились, чакры не чистили, магическим мелом вокруг меня не рисовали... И почему, спрашивается, не горели свечи? Чем здесь устраняют плохую энергию? И что мне с провисшей кармой прикажете делать?»

## ИЗБЕГАНИЕ МЕСТ И ДОМАШНЕЕ ЗАТОЧЕНИЕ

Итак, наш герой давно никому не верит и запуган до такой степени, что лишний раз не выходит из дома, прекратил общаться с друзьями и уволился с работы, боясь спровоцировать приступ панической атаки. А если приходится выходить на улицу, он всякий раз берет бутылочку с водой, аптечку, которой могут позавидовать небольшие аптечные киоски, и, конечно, телефон — вдруг понадобится вызывать скорую помощь? Он все отчетливее понимает, что с такими проблемами долгоиграющую пластинку можно не покупать: высока вероятность не дослушать ее до конца. Добровольно заточив себя в «тюремные» стены собственного дома, человек живет в иллюзии, что дом — единственное безопасное место на земле, будто дома под кроватью есть спецнабор для оказания медицинской помощи, аппараты искусственного дыхания и кровообращения, а в соседней квартире круглосуточно дежурит бригада реаниматологов экстра-класса. Как тут не вспомнить премудрого пескаря Салтыкова-Щедрина и чеховского «человека в футляре», которые беспокоились, как бы чего не вышло!

## САМОКОПАНИЕ И ДЕПРЕССИЯ

Нашему страдальцу не до шуток. Он измучен бесконечной тревогой, постоянно меняющимися симптомами и острыми приступами паники; разбит, обессилен и не знает, как жить дальше. В голове одна за другой проносятся мысли: «Моя жизнь превратилась в кошмар! Мне никогда из этого не выбраться! За что мне все это? Почему это происходит именно со мной? Почему другие люди живут счастливо, лишь я один страдаю?» Апатию и депрессивное настроение усиливают мысли о том, что данное состояние — божья кара, наказание судьбы или вообще сглаз и порча. Масла в огонь подливают родители и родственники, которые поначалу жалеют нашего героя, а через какое-то время, понимая, что он, скорее всего, придуривается, начинают злиться и ругаться. Отсутствие поддержки близких провоцирует чувство безысходности и вызывает еще большее беспокойство, усиливая тревогу и страх.

## ОБВИНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И НАСЛЕДСТВЕННОСТИ

Более того (иногда не без помощи специалистов), человека начинают преследовать мысли о том, что его проблемы — следствие неправильного воспитания и травм, полученных в связи с его издержками. Он начинает обвинять родителей во всех грехах, тем самым усиливая напряжение. Но вместо осознания того, что каждый родитель воспитывал ребенка как умел и со своим бременем детского опыта или его дефицитами, он не перестает осыпать отца с матерью порой обоснованными, но уже бесполезными и тем более несправедливыми упреками. Есть профессиональный анекдот, когда психоаналитик предлагает на сеансе сразу обвинить во всем родителей и побыстрее освободиться.

Некоторым людям действительно важно осознать и принять тот факт, что близкие и жизнь обошлись с ними в детском возрасте жестоко и несправедливо. Но для этого нужны фактические основания, а не только желание найти виноватых в текущих проблемах.

В то же время на практике есть варианты, когда нужно осознать и признать насилие, не мирясь с ним; обсудить его со своим психотерапевтом. Кому-то требуется целый курс для работы над пост-травматическим стрессовым расстройством.

## ПРИДИРКИ К НАСЛЕДСТВЕННОСТИ

Вскоре на смену мыслям о никудышном воспитании нашему герою приходит новое озарение — все дело в дурной наследственности! Тут претензии возникают не только к родителям, но и к бабушке с дедушкой, всем предкам, вместе взятым. Однако и здесь наш герой зря уповает на генетический способ передачи тревожных состояний, потому что у большинства «Гены и Чебурашки» ни при чем. Как не привести юмористический пример, поясняющий убеждения и правила тревожного человека: «Да что ты можешь знать о страхе?! В семь лет моя мама оставила меня в очереди в поликлинике, а сама ушла в регистратуру. Когда она вернулась, передо мной в очереди стоял лишь один человек! Один, черт подери!!! Я седой с семи лет!»

## ПОИСК ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА

«Значит, все дело во внутреннем конфликте из детства!» — опять осеняет нашего героя. Ведь о нем судачат все — от дядюшки Фрейда до нынешних блогеров. И что делать? Конечно, глубже копнуть свое детство, чтобы найти там психотравму, ставшую источником всех симптомов и жизненных проблем. Однако, несмотря на то что мы не в силах изменить свое детство, лишь текущее отношение к нему, наш герой начинает, как в ящике с грязным бельем, рыться в прошлом, ища обычно неверно понимаемый внутренний конфликт, разрешив который, как ему кажется, можно раз и навсегда разрубить гордиев узел любых прежних, настоящих и будущих проблем. Ради пущего эффекта хорошо бы воскресить прабабушек и прадедушек, принести их останки на психоаналитический сеанс и хорошенько постучать костями по столу. Еще лучше стереть их в порошок и принимать лекарство три раза в день.