



Клаус Бернхардт

ПАНИКА

Как знания о работе
мозга помогут навсегда победить
страх и панические атаки

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616.89
ББК 56.14
Б51

Klaus Bernhardt
PANIKATTACKEN UND ANDERE
ANGSTSTÖRUNGEN LOSWERDEN

Copyright © 2016 Klaus Bernhardt

Бернхардт, Клаус.

Б51 Паника : как знания о работе мозга помогут навсегда победить страх и панические атаки / Клаус Бернхардт ; [перевод с немецкого В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с.

ISBN 978-5-04-112102-0

Необъяснимое чувство страха, учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение и потеря контроля над ситуацией – все это симптомы панической атаки, которые зачастую принимают регулярный характер и мешают вести полноценную жизнь. Причины, вызывающие тревожные состояния, могут быть самыми разными, но все они, как правило, сводятся к недостаточному пониманию собственных эмоций. Откажитесь от антидепрессантов и неэффективных традиционных методов лечения и узнайте, как победить страх с помощью новейших ментальных упражнений, разработанных на основе последних исследований мозга.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-112102-0

© Черепанов В.В.,
перевод на русский язык, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------|---|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 9 |
|-------------------|---|

| | |
|---|----|
| 1 ПРИСТУПЫ ПАНИКИ — ПОЧЕМУ ОНИ СЛУЧАЮТСЯ? | 13 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 1.1. Предупреждающие сигналы, которые мы игнорируем | 14 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| 1.2. Вещества, которые могут вызвать приступы паники | 16 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| 1.3. Негативные мысли и их ощутимые последствия для мозга | 25 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 1.4. Вторичная польза: когда приступы паники приносят скрытую выгоду | 32 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 1.5. История болезни, возникшей с целью получения вторичной выгоды | 34 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 1.6. Резюме: выявите истинную причину ваших страхов | 38 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 2 КАК ЗАМЕЧАТЬ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ И ПРАВИЛЬНО НА НИХ РЕАГИРОВАТЬ | 40 |
|---|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| 2.1. Власть подсознания | 41 |
|-------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| 2.2. Приступы паники: добрая услуга психики | 42 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 2.3. Нейромедиаторы: мощные подручные нашей психики | 47 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 2.4. Интуиция и сознание: вечное противостояние | 51 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| 2.5. Полная диспансеризация, но... ничего не найдено | 54 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| 2.6. Резюме: почему вы не больны, хотя по вашим ощущениям что-то не так | 60 |
|--|----|

| | | |
|----------|--|-----|
| 3 | КАК ОСТАНОВИТЬ ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА, РАЗВИВАЮЩИЕСЯ ИЗ-ЗА ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ | 63 |
| 3.1. | Альтернативные лекарства могут стать спасением | 66 |
| 3.2. | Защитный механизм: тошнота, приливы жара и головокружение | 67 |
| 3.3. | Психотропные средства: проклятие или благословение? | 69 |
| 3.3.1. | <i>Антидепрессанты</i> | 69 |
| 3.3.2. | <i>Сильные успокоительные (бензодиазепин)</i> | 72 |
| 3.4. | Ключ к здоровью: личная ответственность и чувство самооценности | 74 |
| 3.5. | Счастье и расслабление вместо искусственной стимуляции и кайфа | 83 |
| 3.6. | Резюме: как быстро ликвидировать приступы паники, возникающие из-за внешних воздействий | 86 |
| 4 | КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕДНЫЕ АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ, СОХРАНЕННЫЕ В МОЗГЕ | 88 |
| 4.1. | Страх — это выученная модель поведения | 89 |
| 4.2. | Почему стандартные методы лечения приносят больше вреда, чем пользы | 91 |
| 4.2.1. | <i>Экспозиционная терапия</i> | 96 |
| 4.3. | Психоанализ | 97 |
| 4.3.1. | <i>Групповая терапия</i> | 102 |
| 4.3.2. | <i>Отвлекающая терапия</i> | 104 |
| 4.4. | Два уровня успешной страхотерапии | 106 |
| 4.5. | 10-фразовая методика. Как перепрограммировать свой мозг | 110 |

| | |
|--|-----|
| 4.6. Техника 5 каналов: турбозагрузка для психического здоровья | 124 |
| 4.7. Первые успехи — и что вы можете сделать, чтобы процесс пошел быстрее | 134 |
| 4.8. Резюме: как освободиться от страха при помощи 10-фразовой методики | 140 |

| | |
|--|------------|
| 5 ТЕХНИКИ НА КРАЙНИЙ СЛУЧАЙ: БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ ЗА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД | 142 |
| 5.1. Каналы восприятия страха | 146 |
| 5.2. Разрыв шаблона: тайное оружие против страха и паники | 152 |
| 5.3. Тест для идентификации ваших личных провокаторов страха | 155 |
| 5.4. Как выявить слабые места своего страха | 161 |
| 5.5. Техника блокировки для страхов, приходящих по визуальному каналу восприятия | 166 |
| 5.5.1. <i>Техника визуального сдвига</i> | 167 |
| 5.5.2. <i>Альтернатива технике визуального сдвига: техника «больше-меньше»</i> | 171 |
| 5.5.3. <i>Техника «замедленной съемки»</i> | 174 |
| 5.6. Техника остановки страхов, которые разворачиваются из-за внутреннего диалога | 179 |
| 5.6.1. <i>Техника сдвига для аудиофакторов</i> | 180 |
| 5.6.2. <i>Техника перенастройки (питчинг)</i> | 182 |
| 5.7. Техника остановки страхов, возникающих из-за телесных ощущений | 187 |
| 5.7.1. <i>Как оказывать противодействие</i> | 189 |
| 5.7.2. <i>«Воплощение» — простое и действенное упражнение</i> | 196 |
| 5.7.3. <i>Использование сильных поз</i> | 199 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 6 | НАКОНЕЦ-ТО НАСТУПИТ ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА И ПРИСТУПОВ ПАНИКИ | 201 |
| 6.1. | Снова все о'кей! Что вы можете делать, чтобы сохранять и поддерживать текущее состояние | 202 |
| 6.2. | Оставайтесь в седле. Это того стоит! | 204 |
| 6.3. | Старые и новые советчики, умные и опытные | 207 |
| 6.4. | Почему так мало терапевтов работают по этой методике | 209 |
| 6.5. | Выбирайте правильные мотивационные стратегии! | 212 |
| 6.6. | Заключительные мысли | 215 |
| | БУДЬТЕ В КУРСЕ НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ | 217 |
| | БЛАГОДАРНОСТИ | 218 |
| | ИСТОЧНИКИ | 220 |

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 описывает то, как сегодня принято обходиться с пациентами, страдающими тревожными невротозами. 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 ле-

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.*).

чения, 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 принципе 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 избавить 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 изу-

ПРЕДИСЛОВИЕ

чении 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.*

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 отвра-

щения — 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, го-

лос 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 подвинуть 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 «звончкам» 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.