

# ГЛАВА 1

## ПОНЯТЬ ТРЕВОГУ

В мой кабинет вошла женщина: красивая, хорошо одетая. Но изможденный вид и напряженное выражение лица не давали ей выглядеть по-настоящему привлекательно. Женщина не улыбнулась, робко посмотрела на меня, прошла в кабинет, стараясь не встречаться со мной взглядом, и неловко присела на край стула. Во время беседы она постоянно меняла позу, и взгляд ее метался по комнате. Она как будто боялась, что вот-вот случится что-то ужасное.

— Итак, Кэролин, — сказал я, когда мы представились друг другу, — чем я могу вам помочь?

После долгой паузы она произнесла:

— Я... мне кажется, я схожу с ума.

— Почему?

— У меня постоянно приступы тревоги... Они мучают меня уже несколько лет. Я не понимаю, что со мной не так. И не понимаю, что их вызывает.

Она стала описывать приступы: внезапный ужас, охватывающий посреди улицы, в супермаркете или когда она выглядывает из окна высокого здания. Всеобъемлющая, беспричинная, удушьящая паника; сердце вырывается из груди, не хватая воздуха. Приступы начинаются ни с того ни с сего, и ей приходится бежать домой и запирается там на несколько дней.

— Думаю, я уже знаю, что с вами, — заключил я. — Но расскажите, пожалуйста, побольше о своей жизни.

Кэролин колебалась, словно моя просьба ее напугала. Я постарался приободрить ее, и она начала свой рассказ. Оказалось,

недавно она рассталась с молодым человеком: он решил, что больше не может с ней жить. И дело было не столько в приступах тревоги, сколько в других донимавших ее страхах и фобиях. Ее пугало столько всего, что удивился даже я, за годы практики повидавший разных пациентов. Кэролин боялась не только летать — даже в машине она напрягалась на каждом перекрестке. Она предпочитала не пользоваться лифтами. Ненавидела и скопления людей, и безлюдные открытые пространства. Ей бывало тяжело даже просто находиться в кругу друзей на вечеринке, что очень мешало ей вести нормальную социальную жизнь. Рабочие встречи превращались для нее в пытку, особенно если предстояло выступать перед коллегами; Кэролин было сложно даже позвонить кому-то. Ее беспокойство было хроническим; годами ее мучила бессонница, потому что она не могла остановить поток тревожащих мыслей и уснуть.

Рассказав все это, Кэролин заплакала.

— Я так несчастна! Мне кажется, я хочу умереть...

Через несколько минут она взяла себя в руки и смогла наконец рассказать, что привело ее ко мне. Как ни странно — не тревога! Кэролин воспринимала ее как неотъемлемую часть своей жизни. Прийти ко мне ее вынудила невыносимая тоска. После разрыва с любимым Кэролин стала больше пить. Она прекратила общаться с друзьями, убедив себя, что все ее презирают. На работе дела тоже шли из рук вон плохо, и Кэролин боялась, что ее уволят. Она тонула в одиночестве, становилась все более печальной и подавленной. Она призналась, что думала о самоубийстве.

— Кэролин, — сказал я наконец, — вы когда-либо раньше обращались за помощью?

— Нет...

— Почему? Меня, честно говоря, удивляет, как в такой тяжелой ситуации вы пытались справиться своими силами.

— Ну... Наверное, я не верила, что кто-то может мне помочь. Я ведь всегда была такой... — Тут наши взгляды впервые за все это время встретились. — Вообще-то, наверное, я не верю, что и вы сможете мне помочь.

К счастью, в этом она оказалась не права. Помощь всегда можно получить — и я не единственный, кто способен ее оказать. Тревожность действительно уродует жизнь, создавая искусственные

ограничения в самых разных ее сферах. В некоторых случаях она приводит к депрессии и даже самоубийству. Тревожность — самое распространенное психическое расстройство. Она может развиваться годами, если пустить все на самотек. Но тревожные расстройства поддаются лечению, и зачастую весьма успешно. Случай Кэролин был действительно тяжелым, но и она сумела выздороветь. Если вас беспокоит хотя бы один из симптомов Кэролин, знайте: вы можете от него избавиться и жить совершенно нормальной, приносящей удовольствие, полной жизнью. Вы можете покинуть мрачный мир страха, перебраться на другой берег, где тревога больше не будет управлять вами, лишая удовольствий, посягать на ваше здоровье и благополучие. Эта книга — про путь из мира тревоги. И начнем мы с разбора некоторых факторов — исторических, биологических, психологических, — которые лежат в основе расстройства Кэролин и являются ключевыми для их понимания.

## Недуг современности

Мы живем в эпоху тревожности.

Порядка 18% американцев страдают от тревожных расстройств. Тревога встречается в два раза чаще депрессии — которой тем не менее внимания уделяется намного больше. С возрастом вероятность стать жертвой тревожного расстройства достигает почти 30%. Это поразительный показатель. Как и клиническая депрессия является проблемой намного более сложной, чем всем нам знакомое ощущение подавленности, так и клиническая тревожность переносится намного тяжелее обычных повседневных волнений. Настоящее тревожное расстройство — диагноз действительно серьезный. Если вы страдаете от чрезмерной тревожности, она наверняка значительно влияет на вашу жизнь. Зачастую она не позволяет человеку эффективно работать, общаться, путешествовать или поддерживать стабильные отношения. Кому-то приходится вести себя очень странно, чтобы избежать определенных людей, мест и видов деятельности — среди которых может оказаться вождение, перемещение на

самолетах или использование лифтов. Кому-то бывает невыносимо находиться в толпе, на открытых пространствах, на дружеских встречах. Кто-то не выносит грязи. Кто-то страдает бессонницей. Кто-то запирается в четырех стенах собственного дома. В наиболее тяжелых случаях при тревожном расстройстве может потребоваться госпитализация. Это совсем не то же самое, что просто волноваться по поводу налоговой декларации или вздрагивать при виде паука. Это настоящий и вполне серьезный недуг, последствия которого затрагивают разные сферы жизни.

Однако и это еще не все. У пациентов с тревожными расстройствами чаще развивается клиническая депрессия, и им приходится бороться сразу с двумя изматывающими заболеваниями. Кроме того, тревожные люди часто страдают зависимостями, особенно алкогольной. Без сомнения, тревожные расстройства вредят и общему состоянию здоровья. Они часто провоцируют респираторные, кожные и сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, расстройства пищеварительной системы, диабет, астму, артрит, повышенную утомляемость и целый спектр других нарушений. У 16% детей проблемы с тревожностью сказываются на дальнейшем развитии. Они испытывают больше трудностей в школе (и в обучении, и в общении) и с большей вероятностью становятся в дальнейшем психологически нестабильными или даже недееспособными. Тревожные расстройства оказывают заметное влияние на общее состояние здоровья и качество жизни человека.

Это дорого обходится не только самим пациентам, но и обществу в целом. На лечение тревожных расстройств уходят миллиарды долларов — около трети всех расходов на психиатрические услуги. Люди с тревожными расстройствами работают менее продуктивно, чаще обращаются к врачам и вызывают скорую помощь. Им в пять раз чаще обычного назначают выплату пособий по нетрудоспособности. За пределами официальной статистики остаются миллионы людей, которые страдают от тревожных симптомов — диагностированных официально или нет — и обращаются с жалобами на них к докторам разных специализаций. Нельзя точно измерить, сколько система здравоохранения тратит

на эту борьбу. Зато с уверенностью можно сказать: стресс каждого отдельно взятого человека, страдающего от тревоги, несомненно усиливает ощущение коллективного стресса в обществе.

## Растет ли тревожность?

Трудно проигнорировать очевидное ухудшение ситуации: за последние 50 лет распространенность тревожных расстройств заметно увеличилась. Самый большой скачок случился в 1952–1967 годах, но и позже цифры продолжали расти. Среднестатистический ребенок сегодня испытывает тревогу той же силы, что среднестатистический пациент психиатрической клиники 1950-х.

С чем это может быть связано? Разве наша жизнь не становится лучше и дольше? Не совершенствуется система здравоохранения? А разнообразные угрозы — детская смертность, недоедание, оспа — не исчезают? Разве мы не защищены от влияния плохой погоды и климата? Разве наши дома не становятся больше и комфортней, наполняясь приспособлениями, которые облегчают нашу жизнь и избавляют нас от бытовых тягот? Разве не можем мы раньше уходить на пенсию, играть в гольф, проводить отпуска на райских тропических пляжах? Разве нет у нас страховки на случай безработицы, разве нет мотоциклетных шлемов, надежной полиции, возможности вылечить зубы? Лишь немногим из нас хоть раз доведется пробираться сквозь буран, переправляться через бушующую реку или охотиться и искать дрова в лесу. Логично было бы заключить: раз жизнь становится безопаснее, люди должны тревожиться меньше. Однако на самом деле происходит обратное. Мы превращаемся в общество неврастеников. Как это объяснить?

Очевидно, тревога связана не только с материальным комфортом и безопасностью. Одним из обуславливающих ее факторов может оказаться ощущение «социальной связанности». За последние полвека наши связи с другими людьми потеряли свою стабильность и предсказуемость. Развод стал обычным делом, а большие семьи, живущие вместе, встречаются редко.

Местные сообщества становятся все менее сплоченными, их разделяет экономическая мобильность, дороги, автомобили, далеко расположенные торговые и развлекательные центры. Современная общественная жизнь — лишь тень прошлой. Города с их разрастающимися пригородами поглощают маленькие населенные пункты; люди все реже дружат с соседями и все чаще живут одни. Во многих районах растет уровень преступности, и даже общественные места больше не кажутся безопасными. В реальную угрозу превратился терроризм. Усиливается глобализация и экономическая конкуренция, а работу потерять все легче. Многим из нас уже не приходится рассчитывать на пенсию или достойную социальную поддержку в старости. Жизнь больше не кажется безопасной. Поддержка «племени», полагаться на которую нас приучила эволюция, просто больше не работает, как раньше.

Изменилось не только наше общество: думать мы тоже стали по-другому. Если раньше мы всегда чувствовали ответственность за свою жизнь, то теперь многим все чаще кажется, что их судьба находится во власти некой могущественной и далекой силы, мотивы которой едва ли можно понять. В то же время свойственное современной жизни изобилие повысило наши требования к комфорту: из граждан и членов сообщества мы превратились в потребителей. В материальном смысле мы живем лучше наших родителей, дедушек и бабушек, но оттого лишь сильнее ощущаем, как нам чего-то не хватает. Реклама на телевидении и в прессе только укрепляет нас в этих чувствах, демонстрируя сцены идиллической жизни, которая могла бы быть и у нас — если бы мы покупали правильные товары, ели правильную еду и носили правильную одежду. Чем прочнее мы встраиваемся в систему потребления, тем острее чувствуем одиночество. Экономика предлагает нам все больше вариантов для выбора — и мы теряем уверенность в правильности принятых решений. Наши стандарты красоты, ожидания успеха и продолжительного неослабевающего счастья делают нас вечно неудовлетворенными миром, в котором мы толстеем из-за фастфуда и гаджетов. Миром, где свободное время кажется пустым, где в отчаянии мы бежим

в магазин за очередной книгой по самопомощи в надежде найти в ней смысл и счастье.

## Есть ли надежда?

Можем ли мы что-то с этим сделать?

На индивидуальном уровне у нас всегда есть выбор, *как* справиться с тревогой. Кроме того, у нас есть ресурсы, ранее человеку недоступные. Мы намного больше знаем о происхождении тревоги, механизмах и природе ее поведенческих паттернов. Все это помогает нам понять роль, которая отведена тревоге в нашей жизни. И это понимание — ключ к ее преодолению. Преодолению, потому что полное уничтожение тревоги — цель едва ли реалистичная. Однако мы можем научиться нейтрализовывать и контролировать ее, не давая ей превратиться в истощающую силу, которая испортит нам здоровье и ограничит свободу. Иными словами, поняв природу тревожности, мы сможем выйти из-под ее власти.

Первым делом нужно понять, что тревога — неотъемлемая часть нашего биологического наследия. Задолго до начала письменной истории жизнь наших предков наполняли различные угрозы: хищники, голод, ядовитые растения, враждебные соседи, болезни, риск сорваться с высоты или утонуть. Именно под влиянием подобных опасностей развивалась психика человека. Качества, необходимые для избегания угроз, передавались из поколения в поколение и сделали нас теми, кем мы являемся сегодня. Многие из этих качеств превратились в то, что мы сегодня называем осторожностью. Страх — это защитная реакция, ведь именно осторожность лежит в основе выживания. В психике современного человека эта осторожность может трансформироваться в глубокое отвращение и фобии. По сути своей такие страхи адаптивны, ведь за ними скрываются инстинкты выживания, сохранившиеся в психике с древних времен. В следующей главе мы подробнее рассмотрим, как эти эмоции попали в программу нашей нервной системы и какие это имело последствия.

Нужно, однако, понимать, что наш мир больше не похож на тот примитивный доисторический, а значит, пришедшие оттуда страхи больше не помогают нам адаптироваться. Во многом благодаря возникновению языка и цивилизации вызовы повседневной жизни кардинально изменились по сравнению с задачами, стоявшими перед нашими предками из джунглей и саванн. А вот нервная система продолжает работать, словно ничего не изменилось. Мы встречаем лающую собаку — и нашу реакцию определяет тот же инстинкт, который в далеком прошлом помогал убегать от голодного ягуара. Нам неприятно трогать тарелку, из которой кто-то ел, потому что у наших предков развилось здоровое отвращение к испорченной еде. Мы бываем ужасно робкими, потому что в прошлом неизвестный мог запросто убить; даже член собственного племени мог обидеться и навредить в ответ. Наши инстинкты работают так, будто мы все еще живем в каменном веке и проблемы перед нами встают палеолитические.

Итак, «правила», по которым мы живем, несколько устарели. Эволюция запрограммировала мозг человека таким образом, чтобы защитить от возможных рисков. А ведь этому программному обеспечению уже миллионы лет. Наши инстинкты заставляют беспрекословно подчиняться все тем же правилам, будто это спасет нам жизнь, хотя на самом деле все может быть ровно наоборот. Чтобы избавиться от тирании тревоги, нужно бросить этим правилам вызов и в итоге переписать их. Нам потребуется исследовать иррациональные убеждения, которые легли в их основу. Ведь эти убеждения, если никогда не подвергать их сомнению, оказывают мощнейшее влияние на наши мысли и поведение.

И лишь усомнившись в них, мы сможем переосмыслить правила, порождающие тревогу. Не важно, насколько глубоко они вживлены в наше сознание. Как этого достичь? Природа не просто наградила нас инстинктами, но также дала возможность модифицировать их на основе личного опыта, и возможность эта заложена в другой, рациональной части нашего мозга. Вот он — ключ к победе над тревогой. Я не советую «просто рационально относиться к своим страхам». Это не работает: даже понимая, что страх

иррационален, мы не перестаем бояться. Такое знание появится «изнутри», если мы снова и снова переживем пугающую ситуацию и убедимся, что она не несет реального вреда, и сам мозг научится реагировать более рационально и не бояться. В жизни постоянно так происходит. Нужно всего лишь пережить пугающее событие в контексте, который позволит нам понять: то, чего мы боимся, на самом деле безопасно. Так с течением времени мы будем учиться бояться все меньше. В следующих главах мы посмотрим, как действует этот принцип применительно к различным тревожным расстройствам, позволяя заменить неконструктивные правила новыми, работающими намного лучше. Мы сделаем то, на что у эволюции не хватило времени, — адаптируем старые правила к нынешним условиям жизни.

## Есть ли у вас тревожное расстройство?

Принято выделять шесть видов тревожных расстройств, для каждого из которых характерно свое сочетание симптомов. Все они происходят из базового инстинкта выживания. Несмотря на то что называются они по-разному, по сути это скорее не различные расстройства, а проявления фундаментальной тревоги, которые запускаются разными ситуациями-стимулами и выражаются по-разному. Если у человека есть одно тревожное расстройство, часто обнаруживается и другое. В наиболее тяжелых случаях пациента мучает большинство из них, если не все. Однако каждому из этих расстройств присущи свои отличительные особенности и характерные проблемы, поэтому техники лечения также различаются. Есть методы, подобранные специально для каждого отдельного расстройства, и они наиболее эффективны.

Это не значит, что вам не нужно общее представление о тревожности или что незачем читать книгу целиком. Даже если вы страдаете только от одного из описанных ниже расстройств, вы можете узнать что-то полезное для себя, изучив остальные. Грамотное лечение тревоги во всех ее формах — это в своем роде искусство, которому вы можете обучиться и заниматься им самостоятельно.

Выделяют следующие виды тревожных расстройств.

1. *Изолированные фобии*. Боязнь определенной ситуации или стимула: самолетов, лифтов, глубины, некоторых животных и др. Пациент убежден в том, что эти вещи действительно опасны (самолет может разбиться, собака может укусить). Порядка 12% людей имеют изолированные фобии, хотя у значительно большего количества определенные стимулы вызывают страх разной степени.
2. *Паническое расстройство*. Это боязнь собственных физиологических и психологических реакций на пугающие стимулы; по сути — боязнь панической атаки. Любые отклонения от нормы, будь то изменение дыхания или сердечного ритма, головокружение, повышенное потоотделение, дрожь, воспринимаются как признаки надвигающегося обморока, сумасшествия или даже смерти. Возникающее параллельно с этим стремление избегать ситуаций, способных вызвать подобные реакции, называют агорафобией. Она может серьезно ограничить мобильность пациента. Паническое расстройство диагностируется примерно у 3% людей. Нередко оно приводит к депрессии.
3. *Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)*. Пациента беспокоят повторяющиеся образы или мысли (обсессии) — например, об отравлении, потере контроля, возможной ошибке или неподобающем поведении. Человек с ОКР ощущает непреодолимые позывы совершить определенные действия (компульсии), которые, как ему кажется, помогут нейтрализовать неприятные образы. Это может быть мытье рук, случайные ритуалы, постоянные проверки и т. п. ОКР также часто приводит к депрессии и затрагивает около 3% людей.
4. *Генерализованное тревожное расстройство*. По сути это склонность постоянно обо всем волноваться. Человек пытается представить все возможные негативные последствия любого события и придумать способы их предотвратить. Расстройство часто сопровождается физическими симптомами стресса: бессонницей, мышечным напряжением, проблемами с пищеварением и др. Оно встречается у 9% людей.