

ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД

ТРЕВОГА ПОД КОНТРОЛЕМ

Книга-практикум: как справиться с тревогой,
паникой и синдромом самозванца



68 ПРАКТИК И 9 БЛАНКОВ ВНУТРИ

27 глав · 345 страниц · программа на 14 дней

Техники, которые работают за 2 минуты —
прямо во время приступа

ИРИНА БОВДУР

Дипломированный КПТ-психолог

Ирина Бовдур

ТРЕВОГА ПОД КОНТРОЛЕМ

<https://litres.ru/74330522>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тревога, паника, синдром самозванца — если вы держите эту книгу в руках, значит, знакомы, хотя бы с одним из них.

Эта книга-практикум: 68 практик и 9 бланков, которые работают за две минуты — прямо в момент приступа, в переговорной или в вагоне метро.

Автор — дипломированный психолог когнитивно-поведенческого направления и HR. Редкое сочетание: доказательные приборы подключаются с пониманием того, как тревога и самозванец работают на собеседованиях, в переговорах о зарплате и в отношениях с руководителем.

Без академического языка и без советов «просто расслабиться». 27 глав, программа на 14 дней и бланки, которые можно заполнить прямо в книге.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Ирина Бовдур ТРЕВОГА ПОД КОНТРОЛЕМ

Глава

ПРАКТИКУМ КИТ ТРЕВОГА ПОД КОНТРОЛЕМ

Как справиться с тревогой, паникой и синдромом самозванца за 14 дней

Ирина Бовдур

психолог когнитивно-поведенческого направления, HR - директор с опытом 15 лет

Прежде чем начать

Эта книга — инструмент самопомощи. Она не заменяет консультацию врача или психотерапевта и не ставит диагнозов.

Техники, собранные здесь, взяты из когнитивно-поведенческой терапии — направления, эффективность которого при тревожных расстройствах подтверждена большим числом исследований. Но книга работает как самоучитель: вы применяете методы самостоятельно, без сопровождения спе-

циалиста, и сами оцениваете результат.

Для многих людей этого достаточно. Тревога — состояние, которое хорошо поддаётся самостоятельной работе, если делать её регулярно и по структуре. Именно поэтому книга устроена как практикум, а не как сборник рассуждений.

Когда самопомощи недостаточно

Обратитесь к специалисту, если узнаёте себя хотя бы в одном пункте:

тревога держится большую часть дней на протяжении нескольких месяцев и не снижается;

вы перестали делать то, что раньше делали спокойно: ездить в метро, выступать, водить машину, выходить из дома;

нарушен сон: вы не засыпаете больше часа или просыпаетесь среди ночи с тревогой почти каждую ночь;

появились мысли о причинении вреда себе — в этом случае помощь нужна срочно, не откладывая;

вы принимаете алкоголь или лекарства, чтобы справиться с тревогой;

тревога появилась внезапно и сопровождается новыми телесными симптомами — здесь первым шагом должен быть визит к терапевту, чтобы исключить соматические причины.

Обращение к специалисту — не признак слабости и не отмена этой книги. Многие читатели используют её параллельно с терапией: техники становятся домашней работой между сессиями.

Важно о телесных симптомах

Учащённое сердцебиение, боль в груди, одышка, головокружение могут быть проявлениями тревоги — но могут иметь и медицинские причины. Если такие симптомы возникли впервые или изменились, сначала покажитесь врачу. Убедиться, что с телом всё в порядке, — это не перестраховка, а нормальный первый шаг.

От автора

Пятнадцать лет я работаю с людьми в организациях: провожу собеседования, выстраиваю процессы найма, разбираю конфликты, сокращаю штат в кризис и удерживаю тех, кто остаётся. Параллельно я получила психологическое образование и специализацию в когнитивно-поведенческой терапии. Эти две линии долго шли рядом и в какой-то момент сошлись.

Сошлись они на простом наблюдении. Люди, приходившие ко мне на собеседования, и люди, приходившие на консультации, говорили одними и теми же фразами.

«Мне просто повезло». «Там любой бы справился». «Я боюсь, что сейчас все поймут, что я не тяну». «У меня всё хорошо, просто я не сплю третий месяц».

Это язык тревоги. И он одинаково звучит в переговорной и в кабинете психолога.

...

Я написала эту книгу для человека, который держится. Ходит на работу, растит детей, отвечает на письма, улыбает-

ся коллегам — и при этом внутри у него постоянный фон напряжения, который он давно перестал замечать как что-то ненормальное.

Такой человек обычно не идёт к специалисту. Не потому, что не верит, а потому, что «вроде некритично» и «сейчас не до этого». Он ищет что-то, что можно сделать самому, быстро, между делом. Обычно находит советы вроде «просто расслабься», «займись йогой» и «не накручивай себя» — и справедливо считает, что это не работает.

Не работает, потому что это не инструкции, а пожелания. Сказать тревожному человеку «не тревожься» — примерно то же, что сказать человеку с переломом «просто не хромай».

Что вы найдёте в этой книге

Инструменты. Не рассуждения о природе тревоги, а конкретные техники, у каждой из которых есть пошаговая инструкция, объяснение, почему она работает, и бланк, который можно заполнить прямо на странице или в заметках телефона.

Я специально писала так, чтобы книгой можно было пользоваться в плохом состоянии. Когда тревога поднимается, способность читать длинные тексты падает — это нормальное свойство психики, а не ваша особенность. Поэтому главы короткие, практики вынесены отдельными блоками, а самое нужное — техники скорой помощи — стоит в начале, а не в конце.

Если вам плохо прямо сейчас — не читайте предисловие.

Откройте главу 2 и делайте.

Про истории в книге

В тексте вы встретите истории людей: Марина, Андрей, Ольга и другие. Это собирательные образы. Я изменила профессии, детали и обстоятельства так, чтобы узнать конкретного человека было невозможно. Сохранена только механика: как разворачивалась тревога и что помогло её развернуть обратно.

Я оставила эти истории по одной причине: тревожному человеку важно знать, что он не один и что его случай не уникально безнадежен. Обычно оказывается наоборот — сценарии повторяются с поразительной точностью.

Как пользоваться книгой

У книги три режима чтения. Выберите тот, который подходит вашему состоянию сейчас.

Режим первый: мне плохо прямо сейчас

Откройте главу 2 «Скорая помощь» и главу 3 «Дыхание». Сделайте одну технику. Не читайте объяснения — просто выполните шаги. Объяснения прочитаете потом, когда отпустит.

К остальной книге вернётесь, когда состояние стабилизируется. Это не откладывание на потом, а правильная последовательность: сначала снять острое, потом разбираться в причинах.

Режим второй: хочу разобраться системно

Читайте подряд, с первой главы. Каждая следующая опирается на предыдущую: сначала вы учитесь замечать и замечать тревогу, потом снимать её в моменте, потом работать с мыслями, которые её запускают, и наконец — перестраивать поведение, которое её кормит.

Не пропускайте практики. Книга без выполненных практик — это просто текст про тревогу, а таких текстов в интернете уже достаточно.

Режим третий: программа на 14 дней

Если вам нужна структура и внешняя дисциплина — идите по программе из последней главы. Каждый день одна задача на 10–15 минут, с отметкой о выполнении. За две недели вы пройдёте все ключевые техники и поймёте, какие работают именно для вас.

Правило одной практики

Не пытайтесь освоить всё сразу. Возьмите одну технику и делайте её неделю. Освоенная техника работает автоматически, а десять прочитанных не работают вообще. Это главная причина, по которой книги по самопомощи не помогают: их читают, а не делают.

Условные обозначения

ПРАКТИКА — блок с пошаговой инструкцией. Выполняется сразу, а не «когда будет время».

История — случай из практики в собирательной форме,

курсивом.

Врезка — короткое пояснение или предостережение.

Бланк — форма для заполнения. Можно писать прямо в книге или перенести в заметки телефона.

Что запомнить — итоги главы. Если времени мало, читайте хотя бы их.

Глава 1. Что такое тревога и почему она такая сильная

В этой главе разберёмся, что именно с вами происходит. Не в общих словах, а по механике: какая система включается, зачем она нужна и почему её так трудно выключить усилием воли.

Тревога — это не поломка

Первое, что важно понять: тревога не является сбоем психики. Это работающая система безопасности, которая делает ровно то, для чего создана. Проблема не в том, что она включается, а в том, что она включается там, где опасности нет.

Представьте пожарную сигнализацию в квартире. Она нужна, она полезна, она может спасти жизнь. Но если датчик слишком чувствительный, он срабатывает на пар из ванной, на дым от тостера, на пыль. Сигнализация не сломана — она исправна и делает свою работу. Она просто настроена слишком чутко.

С тревогой то же самое. Ваш мозг оценивает ситуацию

как угрозу и запускает реакцию мобилизации. Реакция качественная, быстрая, отработанная миллионами лет эволюции. Беда в том, что угроза — это письмо от начальника, а не тигр в кустах.

Из этого следует важный вывод: цель работы с тревогой — не выключить систему навсегда. Человек без тревоги не был бы спокойным — он был бы безрассудным и не дожил бы до тридцати. Цель — перенастроить чувствительность датчика так, чтобы он реагировал на реальные угрозы и молчал на пар из ванной.

Что происходит в теле за первые тридцать секунд

Когда мозг оценивает ситуацию как опасную, запускается цепочка, которую называют реакцией «бей или беги». Она разворачивается быстрее, чем вы успеваете подумать, — и это важная деталь: сознание подключается позже, когда тело уже среагировало.

Миндалевидное тело — участок мозга, отвечающий за распознавание угроз, — подаёт сигнал тревоги. Оно работает быстро и грубо: лучше сто раз ошибиться, приняв палку за змею, чем один раз не заметить змею.

Надпочечники выбрасывают адреналин и кортизол — гормоны мобилизации.

Сердце начинает биться чаще и сильнее: нужно быстрее гнать кровь к мышцам.

Дыхание учащается и становится поверхностным — организму нужно больше кислорода.

Кровь перераспределяется: уходит от кожи и внутренних органов к крупным мышцам. Отсюда холодные руки, бледность и ощущение «ватных» ног.

Пищеварение приостанавливается — в момент бегства оно не приоритет. Отсюда тошнота и тяжесть в животе.

Зрачки расширяются, слух обостряется, мышцы напрягаются.

Внимание сужается до предполагаемой угрозы. Вы перестаёте замечать периферию — и это одна из причин, почему в тревоге так трудно рассуждать здраво.

Вся последовательность занимает несколько секунд и полностью автоматическая: вы не можете приказать себе не выбрасывать адреналин, как не можете приказать себе не краснеть.

Теперь посмотрите на список ещё раз. Учащённое сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение, тошнота, дрожь, слабость в ногах. Узнаёте? Это ровно те симптомы, которые пугают людей во время панической атаки и заставляют думать, что они умирают.

На самом деле это не признак того, что с телом что-то не так. Это признак того, что тело сработало отлично — просто не по адресу.

Почему кажется, что не хватает воздуха

Один из самых пугающих симптомов — ощущение удушья. Парадокс в том, что в этот момент кислорода в крови не меньше, а больше нормы: вы дышите чаще, чем нужно. Из-

быток кислорода при недостатке углекислого газа и даёт головокружение, покалывание в пальцах и ощущение нехватки воздуха. Именно поэтому техники дыхания в главе 3 построены на замедлении и удлинении выдоха, а не на глубоких вдохах.

Тревога, страх, паника, беспокойство — в чём разница

Эти слова часто используют как синонимы, но за ними стоят разные состояния. Различать их полезно: способ работы с каждым свой.

Страх

Реакция на конкретную опасность здесь и сейчас. На вас едет машина — вы отпрыгиваете. Страх краткий, предметный и, как правило, адекватный. Он не требует психологической работы: когда опасность исчезает, страх проходит сам.

Тревога

Реакция на предполагаемую опасность в будущем. Угрозы ещё нет, но организм уже мобилизован. Тревога размытая, длительная и часто беспредметная: человек не может точно сказать, чего именно боится, — просто «что-то плохое». Именно с ней мы работаем.

Паническая атака

Резкий приступ интенсивного страха с выраженными телесными симптомами, который достигает пика за несколько минут. Ключевая особенность: страх направлен не на внешнюю ситуацию, а на собственные ощущения. Человек боится

не лифта — он боится того, что с ним происходит в лифте.

Беспокойство

Мыслительный процесс: повторяющееся прокручивание вариантов «а что, если». В отличие от тревоги, которая живёт в теле, беспокойство живёт в голове. Оно ощущается как поиск решения, но решением не является.

Почему тревога закрепляется

Тревога сама по себе неприятна, но не опасна и проходит за минуты. Проблемой она становится тогда, когда попадает в самоподдерживающийся круг.

Появляется телесное ощущение: сердце застучало, стало душно, закружилась голова.

Мозг интерпретирует это как угрозу: «со мной что-то не так», «сейчас станет хуже».

Интерпретация усиливает тревогу — миндалина получает подтверждение, что опасность реальна.

Усиленная тревога даёт ещё более выраженные телесные симптомы.

Симптомы подтверждают исходную мысль: «вот видишь, действительно плохо».

Круг замкнулся. Обратите внимание: внешней опасности в нём нет вообще. Человек пугается собственной реакции, и этот испуг усиливает реакцию. Именно поэтому паническая атака может развернуться на пустом месте — в очереди, в машине, дома на диване.

Хорошая новость в том, что круг можно разорвать в лю-

бой точке. Можно поработать с телом — замедлить дыхание. Можно поработать с интерпретацией — заменить «со мной что-то не так» на «это тревога, она пройдёт». Можно поработать с вниманием — переключить его с внутренних ощущений на внешний мир. Все техники этой книги — способы разорвать круг в разных точках.

История Марины

Марина, тридцать четыре года, руководитель отдела. Пришла с жалобой: «Кажется, у меня

с сердцем что-то. Обследовалась дважды, врачи говорят, что здорова, а мне не верится».

Первый приступ случился в супермаркете. Она стояла в очереди, и внезапно застучало

сердце, потемнело в глазах, стало нечем дышать. Марина бросила корзину и вышла на улицу.

Вызвала скорую. Кардиограмма оказалась в норме.

Дальше начало разворачиваться то, что и превращает единичный эпизод в проблему.

Марина стала прислушиваться к сердцу. Заметила, что оно иногда бьётся неровно — а оно

бьётся неровно у всех, просто обычно мы этого не заме-

чаем. Каждая замеченная неровность

вызывала всплеск тревоги, всплеск учащал пульс, учащённый пульс подтверждал: «вот, опять».

Через два месяца она перестала ходить в супермаркеты одна. Через четыре — избегала метро

и лифтов. К моменту нашей встречи её мир сжался до маршрута дом — работа — дом.

Мы начали не с мысли и не с причин, а с объяснения механики реакции «бей или беги».

Марина слушала и в какой-то момент сказала: «То есть я не умираю. Я просто пугаюсь того,

что пугаюсь».

Это и был первый поворот. Не потому, что знание волшебное, а потому, что оно

разомкнуло круг в точке интерпретации.

Почему «просто перестань» не работает

Самый частый совет, который слышит тревожный человек: «не накручивай себя», «успокойся», «перестань об этом думать». Совет бесполезный, и вот почему.

Попробуйте прямо сейчас не думать о белом медведе. В течение тридцати секунд думайте о чём угодно, только не о

белом медведе.

Скорее всего, медведь появился немедленно. Это известный эффект: попытка подавить мысль делает её более настойчивой. Мозг, чтобы проверить, не думаете ли вы о медведе, вынужден постоянно к нему обращаться.

С тревогой то же самое. Установка «не тревожься» превращается в постоянную проверку: «я сейчас тревожусь? а сейчас?». Такая проверка сама по себе поддерживает состояние.

Поэтому в этой книге вы нигде не встретите совета перестать тревожиться. Мы будем делать другое: замечать тревогу, называть её, снижать её интенсивность конкретными действиями и постепенно возвращать себе то, что тревога отобрала.

Шкала: почему важно измерять

Тревога кажется монолитной: либо она есть, либо её нет. На самом деле у неё есть интенсивность, и она постоянно меняется. Человек, который начинает её измерять, довольно быстро обнаруживает две вещи.

Первая: тревога никогда не держится на максимуме долго. Организм физически не может поддерживать пиковую мобилизацию дольше нескольких минут — ресурсы заканчиваются. То, что ощущается как «это никогда не кончится», по факту длится минуты.

Вторая: между «всё в порядке» и «невыносимо» есть множество промежуточных состояний. И работать с тревогой на

четвёрке гораздо легче, чем на девятке. Тот, кто научился замечать её на подъёме, останавливает приступ до того, как он развернётся.

ПРАКТИКА 1. ЗАМЕРИТЬ И НАЗВАТЬ

Базовая практика, с которой начинается всё остальное. Выполняется за двадцать секунд, делается несколько раз в день.

Заметьте, что вам тревожно. Не «плохо», не «как-то не так», а именно тревожно.

Оцените интенсивность по шкале от 0 до 10, где 0 — полное спокойствие, 10 — самая сильная тревога, которую вы можете представить.

Назовите её вслух или про себя: «Сейчас у меня тревога на шесть».

Добавьте одно уточнение: «Это состояние. Оно меняется. Оно пройдёт».

Через десять минут замерьте ещё раз и сравните цифры.

Не пытайтесь на этом этапе ничего изменить. Задача первой недели — только замечать и измерять. Изменения начнутся сами, просто от того, что вы перестали сливаться с состоянием.

Почему название работает

Когда вы обозначаете эмоцию словом, активность миндалевидного тела снижается, а зоны, отвечающие за осознанную регуляцию, наоборот, включаются. Проще говоря, называя тревогу, вы переводите её из режима «я — это тревога»

в режим «у меня есть тревога». Разница огромная: во второй формулировке появляется тот, кто наблюдает, а значит — тот, кто может действовать.

ПРАКТИКА 2. ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ НА НЕДЕЛЮ

Задача — собрать данные о своей тревоге вместо смутного общего впечатления.

Заведите заметку в телефоне или используйте бланк в конце книги.

Три раза в день — утром, днём и вечером — записывайте уровень тревоги по шкале.

Рядом отмечайте, что происходило: где были, с кем, чем занимались.

Отдельно фиксируйте пики: если тревога подскочила выше семи, запишите, что этому предшествовало.

Через неделю просмотрите записи и найдите повторяющиеся.

Почти все, кто ведёт такой дневник, обнаруживают закономерности, о которых не подозревали: тревога привязана к определённом времени суток, дню недели, человеку или недосыпу.

Что нашёл в дневнике Андрей

Андрей, сорок один год, айтишник. Был убеждён, что его тревога беспричинна и накрывает

случайно. Вёл дневник две недели без особой веры в затею.

Когда мы разложили записи, картина оказалась почти комической по своей отчётливости.

Восемь пиков из одиннадцати приходились на промежуток с 22:30 до 00:30. Все восемь —

после того, как он проверял рабочую почту перед сном. Ни одного пика в выходные,

когда он почту не открывал.

Андрей был искренне удивлён. Он проверял почту машинально, «на всякий случай»,

и никогда не связывал это с тем, что потом полночи не может уснуть.

Первое изменение не имело отношения к психологии: он убрал почтовое приложение

с первого экрана и договорился с собой не открывать его после девяти вечера.

Через две недели ночные пики исчезли полностью.

Это к вопросу о том, что тревога «беспричинна». Причина обычно есть — просто

она не всегда там, где мы её ищем.

Частые вопросы

Если тревога — нормальная реакция, значит, с ней ничего не надо делать?

Надо. Нормальность реакции не означает, что её интенсивность адекватна ситуации. Пожарная сигнализация — тоже нормальное устройство, но если она воеет на каждый тост, её настраивают. Мы не отключаем систему, мы возвращаем ей адекватную чувствительность.

У меня тревога без причины. Это значит, что случай тяжёлый?

Нет, это значит, что причина не осознаётся. Чаще всего за «беспричинной» тревогой стоят хронический недосып, кофеин, фоновый стресс или мысли, которые проскакивают слишком быстро, чтобы их заметить. Дневник обычно проявляет причину за одну-две недели.

Может ли тревога быть от нехватки витаминов или гормонов?

Может. Дефицит железа, нарушения работы щитовидной железы и некоторые другие состояния дают симптоматику, похожую на тревожную. Именно поэтому в начале книги стоит рекомендация показаться терапевту, особенно если тревога появилась внезапно.

Я боюсь, что если начну наблюдать за тревогой, стану замечать её ещё больше.

Опасение понятное, и первые дни может так казаться. Разница в фокусе: мы наблюдаем не за ощущениями в теле, а

за состоянием со стороны, и делаем это по расписанию, а не непрерывно. Постоянное прислушивание к телу — это как раз то, что тревогу поддерживает.

Сколько времени нужно, чтобы стало легче?

Первое облегчение обычно даёт уже понимание механики. Заметное снижение интенсивности при регулярной практике наступает через две-три недели. Устойчивый результат — через полтора-два месяца. Это ориентиры, а не обещания.

Что запомнить

Тревога — не поломка, а исправная система безопасности со сбитой настройкой чувствительности.

Телесные симптомы тревоги — следствие реакции «бей или беги», а не признак болезни тела.

Ощущение нехватки воздуха возникает от избытка кислорода, а не от его недостатка.

Тревога закрепляется через круг: ощущение — пугающая мысль — усиление тревоги — усиление ощущения. Круг можно разорвать в любой точке.

«Просто не думай об этом» не работает: попытка подавить мысль усиливает её.

Измерять тревогу по шкале важнее, чем оценивать её как «есть» или «нет».

Называние состояния словами снижает его интенсивность — это работающий механизм, а не метафора.

Глава 2. Скорая помощь: что делать прямо сейчас

Эта глава написана для чтения в плохом состоянии. Если вам тяжело прямо сейчас — не читайте объяснения, переходите к практикам и выполняйте шаги.

Правило трёх действий

Когда тревога поднимается, самое опасное — начать думать. Мышление в этот момент работает против вас: внимание сужено, оценки искажены, любая мысль подтверждает опасность. Поэтому первые минуты нужно не думать, а делать.

Назвать. Одна фраза, которая обозначает происходящее.

Выдохнуть. Дыхание с длинным выдохом — самый быстрый физиологический тормоз.

Заземлиться. Вернуть внимание из головы во внешний мир через органы чувств.

На всё уходит от двух до пяти минут. Этого обычно достаточно, чтобы тревога сошла с пика и стала управляемой.

Действие первое: назвать

Первая фраза — самый недооценённый инструмент. Она занимает три секунды и делает больше, чем любая техника дыхания, потому что бьёт в ключевую точку круга — в интерпретацию.

Вспомните механику из первой главы: тревога усиливается, когда мозг трактует телесные ощущения как признак катастрофы. Первая фраза перехватывает эту трактовку.

Как построена рабочая фраза

Название происходящего: «Это тревога» или «Это пани-

ка». Не «мне плохо», не «что-то со мной» — именно точное имя. Названное состояние перестаёт быть неопознанной угрозой.

Указание на конечность: «Она пройдёт». Не «она уже прошла» — это неправда, и мозг это заметит.

Указание на безопасность: «Мне не угрожает опасность». Особенно важно при панике, когда кажется, что происходит нечто медицинское.

Собранная фраза звучит так: «Это паника. Она пройдёт. Мне сейчас не угрожает опасность». Произносить её нужно спокойно и по возможности вслух.

ПРАКТИКА 3. ПЕРВАЯ ФРАЗА

Составьте свою формулировку заранее, в спокойном состоянии. В момент приступа придумывать не получится — вы просто вспомните готовое.

Возьмите основу: «Это тревога. Она пройдёт. Мне не угрожает опасность».

Замените слова на свои, если формулировка звучит чужеродно. Главное — сохранить три части.

Проговорите вслух пять раз, спокойно, не торопясь.

Запишите фразу в заметки телефона и закрепите её вверху списка.

Повторяйте раз в день в спокойном состоянии в течение недели — так она станет автоматической.

Люди часто пропускают этот шаг, считая его слишком простым. Между тем именно готовая фраза чаще всего удержит

живает человека на месте в первые тридцать секунд приступа.

Действие второе: выдохнуть

Правило одно: выдох должен быть длиннее вдоха. Всё остальное — детали.

Вдох на четыре счёта, выдох на шесть или восемь. Дышать носом на вдохе, ртом на выдохе. Губы слегка сложены, будто вы дуете на горячий чай. Четыре-пять циклов.

Почему это работает: длинный выдох активирует блуждающий нерв, который запускает парасимпатическую систему — ту, что отвечает за режим восстановления. Это прямой физиологический рычаг, а не самовнушение. Пульс замедляется в течение минуты, независимо от того, верите вы в технику или нет.

Чего не делать с дыханием

Не пытайтесь дышать глубоко и часто — это самая распространённая ошибка. При тревоге человек инстинктивно делает большие глубокие вдохи, и это ухудшает состояние: усиливается головокружение и ощущение нехватки воздуха. Нужно наоборот — дышать медленнее и поверхностнее обычного, с акцентом на выдох.

Действие третье: заземлиться

Тревога живёт в будущем и внутри головы. Заземление возвращает вас в настоящее и наружу.

Механика простая: восприятие работает только в настоящем времени. Вы не можете видеть завтрашний день или

слышать прошлую неделю. Пока внимание занято реальными сигналами извне, у мозга физически меньше ресурса на построение катастрофических сценариев.

Экстренная версия: назовите пять предметов вокруг себя, вслух или про себя, с деталями. Не просто «стол», а «поцарапанный край стола». Чем конкретнее деталь, тем сильнее эффект.

ПРАКТИКА 4. ПРАВИЛО ПЯТИ МИНУТ

Главная задача в момент приступа — не убежать. Бегство даёт мгновенное облегчение и закрепляет тревогу на будущее.

Пообещайте себе: «Я никуда не уйду пять минут. Просто пять минут».

Поставьте таймер на телефоне — буквально, а не «на глаз».

Всё это время выполняйте первую фразу, дыхание и заземление по кругу.

Через пять минут заново оцените тревогу по шкале от 0 до 10.

Если стало легче хотя бы на два пункта — оставайтесь ещё на пять минут.

Если легче не стало — вы имеете полное право уйти. Но уйти после пяти минут, а не сразу.

Пять минут выбраны не случайно: это примерно то время, за которое пик панической атаки проходит естественным образом. Человек, который дождался спада на месте, полу-

чает опыт «я справился, не убегая». Именно он постепенно снимает страх перед приступами.

Почему Ольга перестала бояться совещаний

Ольга, двадцать девять лет, юрист. Тревога накрывала её на совещаниях — в момент,

когда нужно было высказаться. Сердце заходило, краснели шея и лицо, голос садился.

Она нашла способ: выходила «ответить на срочный звонок» и возвращалась, когда очередь

высказываться проходила.

Способ работал безотказно. Каждый раз тревога мгновенно падала, как только она

оказывалась в коридоре. Проблема была в том, что с каждым разом заходить в переговорную

становилось страшнее, а количество «срочных звонков» росло.

Мы договорились о правиле пяти минут в облегчённом варианте: не выходить сразу, а сначала

сделать три цикла дыхания и назвать пять предметов на столе. Если после этого всё ещё

невыносимо — выходить.

Первые два совещания она всё-таки вышла, но через четыре минуты вместо тридцати секунд.

На третьем осталась. Потом сказала фразу, которую я часто вспоминаю: «Оказывается,

оно само проходит. Я просто никогда не досиживала до этого момента».

Что делать, если вы не одни

Отдельная сложность — приступ на людях. К телесным симптомам добавляется страх, что заметят, и стыд. Этот страх сам по себе усиливает тревогу.

Внешне тревога почти не видна. То, что изнутри ощущается как катастрофа, снаружи выглядит как «человек задумался». Люди вокруг заняты собой.

Все техники из этой главы можно делать незаметно. Дыхание не видно. Заземление по предметам не видно. Первая фраза произносится про себя.

Если нужно выйти — выходите спокойно и говорите нейтральное: «сейчас вернусь».

Если рядом близкий человек, договоритесь заранее о простом сигнале.

Чего просить у близких

Люди рядом обычно хотят помочь, но делают то, что по-

могает хуже всего: начинают убеждать, что бояться нечего, или предлагают «взять себя в руки». Скажите им заранее, что помогает на самом деле.

Быть рядом молча. Не уговаривать, не расспрашивать, не давать советов.

Сказать одну фразу: «Я рядом. Это пройдёт». И повторять её спокойно.

Дышать вместе, вслух считая: это помогает удерживать ритм.

Не увозить немедленно домой и не вызывать скорую при каждом эпизоде, если состояние знакомо и обследования пройдены. Спасение усиливает страх на будущее.

Про скорую помощь

Если приступ первый в жизни, вызвать скорую — правильное решение: нужно убедиться, что дело действительно в тревоге. Но когда диагноз ясен и обследования пройдены, каждый повторный вызов работает против вас: он закрепляет убеждение, что вы не переживёте приступ без посторонней помощи. Это одна из самых частых причин, по которой панические атаки не проходят годами.

Аптечка: что подготовить заранее

В остром состоянии человек не способен вспоминать и выбирать. Поэтому всё нужное готовится заранее, в спокойном состоянии.

Заметка в телефоне с первой фразой, закреплённая вверху списка.

Схема дыхания одной строкой: «вдох 4 — задержка 7 — выдох 8, четыре раза».

Список из пяти предметов, которые обычно есть вокруг вас на работе и дома.

Один физический якорь: бутылка воды, мятная конфета, эластичный браслет на запястье.

Телефон одного человека, которому можно написать «мне сейчас тяжело» без объяснений.

ПРАКТИКА 5. СОБРАТЬ ТРЕВОЖНУЮ АПТЕЧКУ

Пятнадцать минут в спокойном состоянии, которые сэкономят вам десятки трудных минут потом.

Создайте в телефоне записку с названием «Аптечка» и закрепите её.

Впишите туда первую фразу, схему дыхания и список предметов для заземления.

Положите в сумку или карман физический якорь.

Напишите человеку из списка заранее: предупредите, что можете написать в трудный момент, и объясните, что от него нужно только присутствие, а не решения.

Проверьте аптечку через неделю: что пригодилось, что оказалось лишним.

Люди, у которых аптечка собрана, реже доходят до пиковых состояний — не потому, что аптечка волшебная, а потому, что само её наличие снижает фоновую тревогу: появляется ощущение, что вы не безоружны.

Разбор ошибок первых недель

Ошибка первая: пробовать технику впервые в приступе

Самая частая. Человек читает главу, откладывает до случая, а в приступе пытается вспомнить последовательность — и бросает через полминуты, решив, что не работает. Техника должна быть освоена заранее.

Ошибка вторая: ждать мгновенного эффекта

Дыхание не выключает тревогу как рубильник. Оно снижает её постепенно, за две-три минуты. Человек, который через двадцать секунд решает «не помогает», просто не дождался.

Ошибка третья: делать техники только в кризис

Регулярная практика в спокойном состоянии снижает фоновый уровень тревоги. Тот, кто дышит по пять минут ежедневно, реже доходит до приступов вообще.

Ошибка четвёртая: искать «ту самую» технику

Работает не идеальный метод, а любой рабочий, применённый регулярно. Возьмите одну технику и делайте её неделю.

Частые вопросы

Что делать, если техники не помогают вообще?

Проверьте по списку ошибок выше — в девяти случаях из десяти причина там. Если всё выполняется правильно и месяц регулярной практики не даёт результата, это повод обратиться к специалисту.

Можно ли делать техники за рулём?

Дыхание — да, оно не отвлекает. Заземление в полной версии — нет, оно требует переключения внимания. Если приступ случился за рулём, безопаснее остановиться.

Помогают ли успокоительные из аптеки?

Это вопрос к врачу, а не к книге по самопомощи. Скажу только про механизм: препарат, который принимают в момент приступа, может закрепить убеждение «без таблетки я не справлюсь». Если препараты назначены врачом, обсудите с ним схему приёма.

Приступы стали реже, но я всё время жду следующего. Это нормально?

Да, это очень частая стадия. Страх ожидания уходит медленнее, чем сами приступы. Работать с ним нужно отдельно — через возвращение в ситуации, которых вы стали избегать.

Сколько раз в день можно делать дыхательные техники?

Практику 4-7-8 — до четырёх циклов за подход, несколько подходов в день. Простое дыхание с длинным выдохом — сколько угодно. Ориентируйтесь на самочувствие.

Что запомнить

В остром состоянии не думайте — действуйте. Три действия: назвать, выдохнуть, заземлиться.

Первая фраза состоит из трёх частей: имя состояния, указание на конечность, указание на безопасность. Составьте её

заранее.

Выдох должен быть длиннее вдоха. Глубокие частые вдохи ухудшают состояние.

Правило пяти минут: не уходить сразу. Бегство даёт облегчение сейчас и усиливает страх потом.

Внешне тревога почти незаметна. Все техники можно выполнять при людях.

Соберите тревожную аптечку заранее — в приступе выбирать и вспоминать не получится.

Главная ошибка — пробовать технику впервые во время приступа.

Глава 3. Дыхание: физиологический тормоз

Дыхание — единственная функция вегетативной нервной системы, которой можно управлять сознательно. Через него вы получаете прямой доступ к тому, что обычно вам не подчиняется: к пульсу, давлению, мышечному тону.

Почему дыхание работает, а уговоры — нет

Нервная система делится на две ветви, и они работают в противофазе.

Симпатическая ветвь отвечает за мобилизацию: разгоняет сердце, поднимает давление, напрягает мышцы. Она включается автоматически, когда мозг видит угрозу.

Парасимпатическая ветвь отвечает за восстановление: замедляет пульс, расслабляет мышцы, запускает пищеварение.

Именно её нужно активировать, чтобы тревога отступила.

Проблема в том, что напрямую скомандовать «включись, парасимпатика» невозможно. Но есть обходной путь — блуждающий нерв.

Что такое блуждающий нерв и при чём здесь выдох

Блуждающий нерв — главный проводник парасимпатической системы. Он идёт от ствола мозга вниз, к сердцу, лёгким и органам брюшной полости. Его активность напрямую связана с фазами дыхания.

На вдохе его тормозящее влияние на сердце ослабевает — пульс слегка ускоряется. На выдохе усиливается — пульс замедляется. Это можно заметить самому: положите пальцы на запястье и подышите медленно, разница ощутима.

Отсюда правило, на котором построены все дыхательные техники: чем длиннее выдох относительно вдоха, тем сильнее тормозящий эффект. Это не самовнушение, а механика, которая работает независимо от того, верите вы в неё или нет.

Проверьте на себе прямо сейчас

Положите одну руку на грудь, другую на живот. Сделайте обычный вдох и заметьте, какая рука поднимается. Если верхняя — вы дышите грудью, поверхностно. Так дышит человек в напряжении. При спокойном дыхании должна двигаться нижняя рука. Одно только переключение на такое дыхание уже снижает тревогу.

Гипервентиляция: почему становится хуже

При тревоге дыхание учащается и становится поверхностным. Это часть реакции мобилизации: организм готовится к бегству и запасает кислород. Но бежать некуда, мышцы не работают, кислород не расходуется.

Возникает гипервентиляция. Кислорода в крови становится избыточно много, а углекислого газа — мало. И именно нехватка углекислого газа даёт симптомы, которые человек принимает за нехватку кислорода.

Что даёт гипервентиляция

Головокружение и ощущение, что вот-вот потеряешь сознание: сосуды мозга сужаются при падении уровня углекислого газа.

Покалывание и онемение в пальцах рук, вокруг рта — классический признак, который часто пугает сильнее всего.

Ощущение нехватки воздуха и потребность делать всё более глубокие вдохи. Это ловушка: каждый глубокий вдох усугубляет ситуацию.

Комок в горле, стеснение в груди, иногда боль.

Дрожь, слабость в ногах, ощущение нереальности происходящего.

Вывод практический: при тревоге нужно дышать не больше, а меньше. Медленнее, поверхностнее, с акцентом на выдох. Это противоречит инстинкту — поэтому технику и нужно отрабатывать заранее.

«Мне не хватает воздуха»

Сергей, тридцать восемь лет, водитель. Обратился с

жалобой на приступы удушья за рулём.

Описывал так: «Как будто кто-то сжимает грудь, воздух не проходит. Приходится

открывать окна, останавливаться, дышать глубоко». Дважды вызывал скорую, дважды сатурация оказывалась в норме — 98 процентов.

Врачи говорили, что с лёгкими всё в порядке, и Сергей злился: он-то чувствовал,

что задыхается.

Мы разобрали механику. Он делал ровно то, что кажется логичным: при первом ощущении

нехватки воздуха начинал глубоко и часто дышать. Это давало ещё большую гипервентиляцию,

ещё большее головокружение и ещё большее ощущение удушья.

Я предложила эксперимент — не поверить мне, а проверить. В спокойном состоянии

подышать часто и глубоко полторы минуты. Через минуту он остановился сам:

«Так это же оно. Точно оно».

Дальше было делом техники. Мы отработали дыхание с длинным выдохом, он повесил

схему на панель в машине. Приступы прекратились за три недели — не потому,

что исчезла тревога, а потому, что он перестал раскрывать её дыханием.

ПРАКТИКА 6. ДЫХАНИЕ 4-7-8

Базовая техника скорой помощи. Осваивается в спокойном состоянии, применяется в любом.

Сядьте или встаньте удобно. Опустите плечи, разожмите челюсть — она напряжена почти всегда.

Выдохните до конца через рот. Это подготовка, её не считаем.

Вдох через нос на четыре счёта. Спокойно, не набирая воздух до отказа.

Задержите дыхание на семь счётов. Если тяжело — держите четыре или пять, это нормально.

Выдох через рот на восемь счётов, губы слегка сложены трубочкой. Медленно, будто дуете на свечу, не гася её.

Повторите цикл четыре раза. Больше не нужно.

Считайте в своём темпе — счёт задаёт ритм, а не отмеряет секунды. Важно соотношение, а не абсолютное время.

Что делать, если кружится голова

В первые разы лёгкое головокружение — обычное дело, оно проходит за несколько тренировок. Если кружится сильно, сократите задержку до четырёх счётов, уменьшите число циклов или откажитесь от задержки совсем, оставив вдох на четыре и выдох на шесть.

Кому эта техника не подходит

Задержку дыхания стоит исключить при беременности, обострении астмы, тяжёлых заболеваниях лёгких и сердца, а также при повышенном внутричерепном давлении. Во всех этих случаях используйте вариант без задержки.

ПРАКТИКА 7. КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника для подготовки и для фонового снижения тревоги. Незаметна со стороны.

Вдох через нос на четыре счёта.

Задержка на четыре счёта.

Выдох через нос или рот на четыре счёта.

Задержка после выдоха на четыре счёта.

Повторяйте от четырёх до восьми циклов.

Если четыре счёта даются легко, увеличьте до пяти или шести.

Название от формы: если нарисовать процесс, получится квадрат с равными сторонами. Некоторым помогает мысленно обводить квадрат взглядом — это добавляет элемент заземления.

ПРАКТИКА 8. ДЫХАНИЕ В ЛАДОНИ

Применяется только при выраженной гипервентиляции: головокружение, покалывание в пальцах.

Сложите ладони лодочкой и прижмите к лицу, закрывая нос и рот.

Дышите медленно и неглубоко — вы вдыхаете часть воздуха, который только что выдохнули.

Продолжайте от тридцати секунд до минуты.

Как только головокружение и покалывание уменьшились, уберите руки и перейдите на дыхание с длинным выдохом.

Не используйте эту технику дольше минуты и не применяйте при болях в груди неясного происхождения. В таких случаях нужен врач, а не дыхательная техника.

ПРАКТИКА 9. СЧЁТ ВСЛУХ НА ВЫДОХЕ

Для тех, кто сбивается со счёта.

Сделайте обычный вдох через нос.

На выдохе вслух считайте: «один, два, три, четыре, пять, шесть».

Говорите тихо и ровно, растягивая счёт на весь выдох.

Сделайте следующий вдох и повторите. Всего шесть-восемь циклов.

Если получается, увеличивайте счёт до восьми или десяти.

Побочный полезный эффект: собственный ровный голос воспринимается мозгом как сигнал безопасности. Человек в реальной опасности так не говорит.

Как встроить дыхание в обычный день

Дыхательные техники дают накопительный эффект. Тот, кто практикует их ежедневно в спокойном состоянии, постепенно снижает фоновый уровень тревоги.

Утром, до того как взять телефон в руки.

В дороге на работу, если едете пассажиром или в транспорте.

Перед любым делом, которое вызывает напряжение: звонок, совещание, разговор.

После обеда, когда естественно падает концентрация.

Вечером в постели, перед сном.

ПРАКТИКА 10. НЕДЕЛЯ ДЫХАНИЯ

Задача недели — сделать технику автоматической, а не разово попробовать.

Выберите одну технику: 4-7-8 или квадратное дыхание.

Выберите два момента дня, к которым вы её привяжете.

Делайте семь дней подряд, отмечая выполнение.

Каждый раз замеряйте тревогу до и после по шкале 0–10.

В конце недели сравните: насколько в среднем падает показатель за один подход.

Если падает меньше чем на один пункт — проверьте технику по разбору ошибок ниже.

Средний результат при правильном выполнении — снижение на два-три пункта за подход.

Разбор ошибок

Слишком глубокий вдох

Самая частая ошибка. Вдох должен быть спокойным и

неполным — примерно на семьдесят процентов от максимума.

Напряжённые плечи и челюсть

Если плечи подняты, диафрагма работать не может, и дыхание остаётся грудным. Перед началом сознательно опустите плечи и разожмите зубы.

Слишком быстрый счёт

В тревоге человек считает быстрее, чем думает. Ориентир: один счёт примерно равен одному спокойному шагу.

Практика только в кризис

Техника, которую применяют исключительно во время приступа, ассоциируется с приступом и может начать вызывать тревогу сама по себе.

Частые вопросы

Обязательно ли дышать животом?

Желательно, но не обязательно. Диафрагмальное дыхание эффективнее, но если сосредоточиться на животе трудно, просто следите за длиной выдоха — это даёт основную часть эффекта.

Можно ли делать техники при беременности?

Дыхание с длинным выдохом — да, оно безопасно. Задержку дыхания и дыхание в ладони лучше не использовать без согласования с врачом.

У меня начинается зевота во время практики. Это нормально?

Да, и это хороший знак: зевота часто сопровождает пере-

ход в парасимпатический режим. То же касается урчания в животе.

Я делаю дыхание, но мысли всё равно скачут.

Задача техники — не остановить мысли, а изменить физиологию. Не боритесь с ними, просто возвращайте внимание к счёту каждый раз, когда заметили, что отвлеклись.

Помогает ли дыхание при бессоннице?

Часто да, особенно 4-7-8. Делайте четыре цикла лёжа, с закрытыми глазами. Эффект накопительный, не превращайте первую неудачу в новый повод для тревоги.

Что запомнить

Дыхание — единственный сознательный доступ к вегетативной системе.

Главное правило: выдох длиннее вдоха. Всё остальное — вариации.

При тревоге нужно дышать меньше, а не больше.

Головокружение, покалывание в пальцах и ощущение удушья вызваны гипервентиляцией, а не реальной нехваткой воздуха.

4-7-8 — для острых состояний и сна. Квадратное дыхание — для подготовки. Дыхание в ладони — только при выраженной гипервентиляции.

Осваивайте технику в спокойном состоянии: эффект накопительный.

Ощутимое облегчение приходит через две-три минуты, а не мгновенно.

Глава 4. Заземление: вернуться в реальность

Самая незаметная для окружающих группа техник — их можно делать на совещании, в очереди, за рулём на светофоре.

Почему внимание — это рычаг

У внимания есть свойство, которым можно пользоваться: оно ограничено. Человек не может одновременно полноценно обрабатывать много потоков. Когда вы всерьёз заняты подсчётом предметов вокруг, у мозга физически меньше ресурса на построение катастроф.

Второе свойство важнее. Органы чувств работают только в настоящем времени. Вы не можете увидеть завтрашний провал или услышать разговор, который состоится через неделю. Всё, что доступно зрению, слуху и осязанию, происходит сейчас.

А тревога — это реакция на предполагаемое будущее. Переводя внимание на сенсорные каналы, вы буквально выводите себя из того времени, где живёт тревога.

Заземление — не отвлечение

Часто советуют «отвлечься»: посмотреть сериал, полистать ленту. Это работает иначе и хуже. Отвлечение уводит внимание от тревоги, но не возвращает контакт с реальностью — вы просто меняете одно содержимое головы на другое. Заземление же ставит вас на твёрдую опору: вот пол, вот стул, вот моё дыхание.

ПРАКТИКА 11. ТЕХНИКА 5-4-3-2-1

Универсальная техника заземления. Занимает две-три минуты, незаметна для окружающих.

Найдите пять вещей, которые **ВИДИТЕ**. Не просто «стол», а «царапина на краю стола», «пятно света на стене», «нитка на рукаве».

Найдите четыре ощущения, которые **ЧУВСТВУЕТЕ** телом: ткань рубашки на плечах, спинка стула, пол под ступнями, температура воздуха на руках.

Найдите три звука, которые **СЛЫШИТЕ**: гул техники, шаги за дверью, собственное дыхание.

Найдите два запаха. Если запахов нет — вспомните два знакомых.

Найдите один вкус: глоток воды, вкус во рту, мятная конфета.

Проговаривайте про себя полностью: «я вижу царапину на столе».

Не торопитесь. На каждый пункт — несколько секунд. Если сбились, продолжайте с того места, где остановились: это не экзамен.

Почему важно проговаривать

Внутренняя речь задействует те же зоны мозга, что и тревожные мысли. Заполняя этот канал описанием реальности, вы вытесняете из него «а что, если». Именно поэтому молчаливое разглядывание предметов работает слабее, чем проговаривание.

Как это выглядит на практике

Ниже — расшифровка того, как выполняет технику человек, который делает её впервые.

Я привожу её, потому что новички часто считают, что «делают неправильно».

«Так. Пять вещей. Вижу... монитор. Нет, надо детальнее. Вижу пятно на мониторе,

слева внизу. Вижу край клавиатуры, буква "А" стёрлась. Вижу кружку, на ней скот.

Вижу провод, он перекрутился. Вижу кактус, он кривой. Четыре ощущения. Чувствую стул под собой, он жёсткий. Чувствую, что левая нога

затекла. Чувствую воротник, он немного давит. Чувствую, что руки холодные.

Три звука. Слышу вентилятор в компьютере. Слышу, как кто-то ходит в коридоре.

Слышу своё дыхание, оно быстрое... стало медленнее». Обратите внимание на фразу «оно быстрое... стало медленнее». Человек заметил

изменение, не пытаясь его добиться. Это типичный ход:

заземление снижает

активацию само, без усилий.

ПРАКТИКА 12. ТРИ ОПОРЫ

Мини-версия заземления для ситуаций, где нельзя оглядываться: переговоры, экзамен, приём у врача.

Почувствуйте ступни на полу. Слегка прижмите их — ощутите твёрдость поверхности.

Почувствуйте спину: где она касается спинки стула или стены.

Почувствуйте ладони: где они лежат, какая под ними температура и текстура.

Мысленно назовите три эти точки: «ступни, спина, ладони».

Задержитесь на каждой по несколько секунд.

Со стороны выглядит как обычное сидение — техника не требует ни движения, ни отведения взгляда.

ПРАКТИКА 13. ХОЛОД

Экстренная техника для сильных приступов, когда дыхание и счёт не помогают.

Умойтесь холодной водой, задерживая внимание на ощущении на лице.

Если воды нет — приложите холодный предмет к запястьям или к шее сбоку.

Можно взять в ладонь кубик льда и держать, пока не станет некомфортно.

Держите внимание на ощущении холода, а не на тревоге.

Через полминуты вернитесь к дыханию с длинным выдохом.

Холодовое воздействие на лицо запускает нырятельный рефлекс, который замедляет пульс за секунды. Это экстренная техника, а не основная: если вы замечаете, что тянетесь к ней постоянно, обсудите это со специалистом.

ПРАКТИКА 14. КАТЕГОРИИ

Подходит, когда вокруг нет разнообразия предметов: в темноте, в лифте, в кровати ночью.

Выберите категорию: города, породы собак, овощи, имена на букву «М».

Называйте по одному пункту, стараясь не повторяться.

Дойдите как минимум до пятнадцати.

Если категория закончилась, возьмите новую.

Считайте медленно: задача не в скорости, а в удержании внимания.

Вариант посложнее: отнимайте от ста по семь. Требуется достаточно усилия, чтобы вытеснить тревожные мысли.

ПРАКТИКА 15. СБРОС НАПРЯЖЕНИЯ ЗА ШЕСТЬДЕСЯТ СЕКУНД

Последовательное напряжение и расслабление основных мышечных групп.

Сожмите кулаки изо всех сил на пять секунд. Резко отпустите. Заметьте разницу.

Поднимите плечи к ушам, задержите на пять секунд. Опустите.

стите.

Сожмите челюсть на пять секунд. Отпустите, приоткройте рот.

Напрягите живот на пять секунд. Отпустите.

Напрягите ступни и икры на пять секунд. Отпустите.

Посидите неподвижно десять секунд, отмечая, как ощущается расслабленное тело.

Принцип называется прогрессивной мышечной релаксацией. Расслабиться по команде трудно, а отпустить после сильного напряжения — легко. Мы используем контраст.

Когда заземление не срабатывает

Слишком поздно

На девятке по шкале заземление помогает плохо: внимание уже захвачено. Начинать нужно раньше — на четвёрке или пятёрке.

Слишком быстро

Человек проговаривает пять предметов за десять секунд и говорит, что не помогло. Техника требует двух-трёх минут минимум.

Внимание внутри, а не снаружи

Частая ошибка: человек «заземляется» на телесные ощущения — прислушивается к сердцу, к дыханию. Это не заземление, а ровно то, что раскручивает круг. Внимание должно уходить наружу.

Частые вопросы

Можно ли заземляться с закрытыми глазами?

Можно, но лучше с открытыми: закрытые глаза убирают самый мощный канал и оставляют вас наедине с внутренними ощущениями. Если глаза закрыть необходимо, используйте технику категорий или три опоры.

Что делать, если я не чувствую запахов и вкусов?

Пропустите эти пункты. Основную работу делают зрение, осязание и слух.

Помогает ли заземление при постоянной фоновой тревоге?

Да, но иначе: делайте его коротко и часто — по тридцать секунд несколько раз в день.

Мне кажется, я делаю это механически, без эффекта.

Механическое выполнение — нормальная стадия. Эффект даёт сам факт переключения внимания, а не искренность процесса.

Можно ли использовать телефон для заземления?

Осторожно. Лента новостей чаще подкидывает новые поводы для тревоги. Если используете — то как таймер или заметку с готовым списком, а не как источник контента.

Что запомнить

Органы чувств работают только в настоящем. Заземление выводит вас из будущего.

Заземление — не отвлечение: оно возвращает контакт с реальностью, а не меняет содержимое головы.

Проговаривайте наблюдения полностью: внутренняя речь

вытесняет тревожные мысли.

Для тесных ситуаций есть мини-версия: ступни, спина, ладони.

Холод запускает нырательный рефлекс и быстро замедляет пульс, но это экстренная техника.

Начинайте заземляться на четвёрке-пятёрке, а не на девятке.

Внимание должно уходить наружу. Прислушивание к сердцу — это раскрутка круга, а не заземление.

Глава 5. Паническая атака: полный разбор

Паническая атака — самое пугающее, что может случиться с тревожным человеком, и одновременно самое безопасное. Разберём её по минутам: что происходит, чего ждать, что делать и почему она не может вас убить.

Что такое паническая атака

Паническая атака — это резкий приступ интенсивного страха, который достигает пика за несколько минут и сопровождается выраженными телесными симптомами.

Ключевое отличие от обычной тревоги в направленности. При тревоге человек боится внешнего: увольнения, конфликта, болезни. При панической атаке он боится собственных ощущений: сердцебиения, головокружения, нехватки воздуха.

Отсюда главный парадокс состояния: человек в панике боится того, что производит его собственный страх. Испуг уси-

ливаает симптомы, симптомы усиливают испуг.

Как она разворачивается по минутам

Первые секунды. Появляется телесное ощущение: толчок в груди, головокружение, волна жара.

Секунды 10–30. Включается интерпретация: «что-то не так», «опять начинается». Тревога резко растёт.

Минуты 1–3. Пик. Симптомы максимальны: сердце колотится, дыхание частое, руки холодные, кажется, что вот-вот потеряешь сознание.

Минуты 3–10. Спад. Организм физически не может поддерживать пиковую мобилизацию: адреналин расходуется, симптомы слабеют.

Следующие 30–60 минут. Остаточное состояние: слабость, дрожь, опустошение, иногда озноб.

Обратите внимание на пункт четвёртый. Спад наступает сам, независимо от того, что вы делаете. Это физиология: запас адреналина ограничен.

Главный факт о панической атаке

Паническая атака не может вас убить, свести с ума или довести до потери сознания. Это утверждение не про оптимизм, а про механику. При панике давление обычно повышается, а обморок происходит при резком падении давления — эти процессы противоположны. «Сойти с ума» от панической атаки невозможно: психоз и тревожное расстройство имеют разную природу и не переходят друг в друга.

Почему кажется, что вы умираете

Реакция «бей или беги» готовит организм к встрече со смертельной опасностью. Вместе с телесной мобилизацией включается и эмоциональная составляющая: мозг генерирует чувство, соответствующее ситуации, — ужас и предчувствие гибели.

Проблема в том, что реальной опасности нет, а чувство есть. Человек ищет ему объяснение и находит единственное доступное: раз мне кажется, что я умираю, значит, со мной действительно происходит что-то смертельное.

Это не глупость и не мнительность. Это логичный вывод из имеющихся данных. Просто данные ложные: чувство пришло не из реальности, а из ошибочно сработавшей сигнализации.

Симптомы: что есть что

Сердцебиение

Адреналин ускоряет пульс. Здоровое сердце спокойно переносит частоту 150–180 ударов в минуту — при беге вы достигаете таких значений и не пугаетесь. Разница в том, что при беге причина понятна.

Боль или сжатие в груди

Чаще всего это спазм межрёберных мышц от перенапряжения и учащённого дыхания. Тревожная боль обычно точечная, меняет расположение и усиливается при нажатии. Тем не менее при впервые возникшей боли в груди нужно обследоваться.

Ощущение нереальности происходящего

Дереализация и деперсонализация — защитная реакция психики на сильный стресс. Мир кажется плоским, звуки приглушёнными, собственные руки — чужими. Это самый пугающий симптом для многих, потому что кажется признаком безумия. На деле это временное изменение восприятия, которое проходит вместе с приступом.

Онемение, покалывание, головокружение

Классические признаки гипервентиляции. Пугают сильно, но абсолютно безобидны и проходят через несколько минут после нормализации дыхания.

Три года и одна фраза

Игорь, сорок пять лет, руководитель строительного участка. Первая паническая атака

случилась в пробке. Он решил, что инфаркт, вызвал скорую. Кардиограмма чистая.

Через месяц повторилось. Потом ещё. За три года он прошёл, по его подсчётам,

одиннадцать обследований: холтер дважды, УЗИ сердца, эндокринолог, невролог, МРТ головы.

Всё в норме. Врачи говорили: «Это нервное». Игорь слышал в этом «вы всё придумали»

и злился.

К моменту нашей встречи он не ездил по трассе, не заходил в лифты и всегда возил

в бардачке набор препаратов.

Первое, что мы сделали, — разобрали механику приступа так же подробно, как в этой главе.

Дошли до пункта про обморок: при панике давление растёт, а обморок бывает при падении

давления. Игорь остановил меня и попросил повторить.

Потом сказал: «Мне это никто не объяснил за три года. Все говорили "не волнуйтесь"».

Это не сделало его здоровым мгновенно. Приступы продолжались ещё месяца полтора,

но их характер изменился: он перестал их бояться. А когда исчез страх приступа,

исчезла и почва, на которой он рос.

ПРАКТИКА 16. ПРОТОКОЛ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Шесть шагов. Выполняются по порядку, каждый занимает меньше минуты.

Назовите: «Это паника. Она достигнет пика и пойдёт вниз. Она не опасна».

Останьтесь на месте. Если стоите — сядьте, но не уходите из ситуации.

Начните дышать с длинным выдохом: вдох на четыре, выдох на шесть-восемь.

Заземлитесь: назовите пять предметов вокруг с деталями.

Дождитесь снижения хотя бы на два-три пункта по шкале. Обычно это три-пять минут.

Не ложитесь «отходить» и не отменяйте планы. Вернитесь к тому, что делали.

Шестой пункт — самый недооценённый. Если после приступа человек уезжает домой и ложится, мозг делает вывод: «было настолько опасно, что пришлось спастись». Возвращение к обычным делам даёт противоположный сигнал.

Чего не делать

Не убегать при первых признаках: бегство даёт мгновенное облегчение и удваивает страх в следующий раз.

Не измерять пульс и давление во время приступа — это фиксирует внимание на теле.

Не искать симптомы в интернете в момент приступа.

Не вызывать скорую при знакомом состоянии, если обследования пройдены.

Не пытаться дышать глубже.

Не бороться с приступом изо всех сил. Парадоксально, но принятие «ладно, пусть будет, я подожду» работает лучше сопротивления.

Ночные панические атаки

Отдельный подвид, который пугает особенно сильно: приступ будит человека среди ночи, и он просыпается уже в разгаре паники.

Механика та же. Во сне тело проходит фазы, в которых меняется частота дыхания и пульса; иногда эти изменения улавливаются мозгом как сигнал опасности. Человек просыпается с готовой реакцией и без объяснения, что произошло.

Включите неяркий свет: темнота усиливает дезориентацию.

Сядьте в кровати — в вертикальном положении дыхание нормализуется быстрее.

Не оставайтесь в кровати дольше пятнадцати минут после приступа, если не спится. Иначе кровать начнёт ассоциироваться с тревогой.

Страх ожидания

У большинства людей самой тяжёлой частью оказываются не сами приступы, а промежутки между ними. Приступ длится минуты. Ожидание — недели.

Страх ожидания устроен так: человек постоянно сканирует тело в поисках предвестников. Любое отклонение воспринимается как начало приступа и запускает тревогу, которая и правда может развернуться в приступ. Получается самосбывающееся ожидание.

ПРАКТИКА 17. ДНЕВНИК ПРИСТУПОВ

Задача — превратить приступы из непредсказуемого ужаса в набор данных.

После каждого приступа запишите дату, время и место.

Отметьте, что происходило непосредственно перед: где были, о чём думали, сколько спали накануне, что пили.

Оцените пик по шкале 0–10 и запишите, сколько минут длился приступ.

Отметьте, что делали: убежали, остались, какие техники применяли.

Запишите, через сколько минут стало легче.

Через месяц просмотрите записи целиком.

Почти все обнаруживают три вещи: приступы короче, чем кажется в моменте; они привязаны к конкретным условиям; и они уже случались много раз, и каждый раз человек их пережил.

Как перестать бояться приступов

Логика здесь противоположна интуиции. Чтобы перестать бояться приступа, нужно перестать от него защищаться.

Каждое защитное действие — бегство, таблетка на всякий случай, отказ от поездки, проверка пульса — несёт скрытое сообщение: «опасность реальна, я едва спасся». Мозг делает вывод, что беда действительно была, и в следующий раз реагирует сильнее.

И наоборот: каждый раз, когда человек остаётся на месте и переживает приступ без спасательных действий, мозг получает противоположные данные — «было страшно, ничего не случилось». Постепенно прогноз пересматривается.

Частые вопросы

Может ли паническая атака перейти в инфаркт?

Нет, это разные механизмы. Но если вы никогда не обследовались, а симптомы появились впервые, обследоваться нужно обязательно. После того как обследование пройдено, повторять его при каждом приступе не нужно.

Почему приступ случается в спокойной обстановке?

Потому что тревога накапливается фоновое. Приступ — это разрядка накопленного напряжения. Часто он случается именно тогда, когда человек наконец расслабляется: в отпуске, в выходной.

Я боюсь потерять сознание в метро. Такое бывает?

При панической атаке крайне редко, потому что давление при ней растёт, а не падает. Исключение — люди с вазовагальными обмороками. Если обмороки случались, обсудите с врачом.

Приступы стали реже, но я всё равно не езжу в метро.

Это ожидаемая стадия, но на ней нельзя останавливаться. Избегание сохраняет уязвимость: пока метро остаётся запретной зоной, страх перед ним не угасает.

Сколько длится восстановление?

При регулярной работе по протоколу большинство отмечают заметное снижение частоты приступов через четыре-шесть недель. Страх ожидания уходит медленнее — два-

три месяца.

Мне помогает таблетка. Зачем отказываться?

Отказываться самостоятельно не нужно, особенно если препарат назначен врачом. Но стоит знать про механизм: таблетка «на всякий случай» может стать защитным ритуалом и поддерживать убеждение, что без неё вы не справитесь. Обсудите схему с врачом.

Что запомнить

Паническая атака достигает пика за 1–3 минуты и спадает сама: запас адреналина ограничен.

Она не может убить, свести с ума или довести до обморока.

Ощущение приближающейся смерти — часть реакции мобилизации, а не сигнал реальной угрозы.

Большинство пугающих симптомов — следствие гипервентиляции и полностью обратимы.

Главное правило протокола: остаться на месте и вернуться к делам после приступа.

Защитные действия закрепляют страх на будущее.

Самое тяжёлое обычно не приступ, а страх ожидания.

Глава 6. Мысль, эмоция, реакция: базовая модель

До сих пор мы работали с телом и вниманием. Дальше начинается работа с мышлением — то, ради чего и создавалась когнитивно-поведенческая терапия.

Не события делают нас несчастными

Есть наблюдение, которому больше двух тысяч лет: людей расстраивают не сами события, а то, как они на эти события смотрят. Его приписывают философу Эпиктету, и оно легло в основу всей когнитивной терапии.

Проверить это легко. Представьте: вы написали сообщение человеку, он прочитал и не ответил три часа.

Один человек подумает: «Занят, ответит позже» — и продолжит заниматься делами. Другой подумает: «Он обиделся. Я что-то не то написал» — и будет весь вечер перечитывать переписку. Третий подумает: «Он меня игнорирует, как всегда» — и разозлится.

Событие одно. Эмоции три разные. Разницу создало не событие, а его интерпретация.

Это и есть главная хорошая новость когнитивного подхода. Мы почти не можем управлять событиями. Но интерпретация — то, что находится внутри нас, — поддаётся изменению.

Схема СМЭР

С — Ситуация. Что произошло объективно, без оценок. То, что зафиксировала бы видеокамера.

М — Мысль. Что автоматически подумалось об этой ситуации.

Э — Эмоция. Что почувствовалось в результате мысли, и насколько сильно от 0 до 10.

Р — Реакция. Что вы сделали или чего не сделали. Как отреагировало тело.

Ключевое утверждение модели: эмоция рождается не из ситуации, а из мысли о ней. Между С и Э всегда стоит М — просто мы её обычно не замечаем.

С — Написала коллеге в 11:00. Сейчас 14:00, ответа нет.

М — «Он обиделся на мой комментарий на планёрке».

Э — Тревога 7, вина 5.

Р — Пять раз перечитала переписку. Не смогла сосредоточиться на отчёте. Написала второе сообщение «всё в порядке?».

Обратите внимание: ситуация описана нейтрально, без слов «игнорирует» и «молчит». «Молчит» — это уже интерпретация. Факт — «нет ответа».

Почему важно отделять факты от оценок

Тревожный человек описывает ситуацию оценочно, и оценка уже содержит вывод. «Начальник посмотрел недовольно» — это не факт, а трактовка. Факт: «начальник посмотрел в мою сторону». Само по себе разделение фактов и оценок снижает интенсивность эмоции.

Автоматические мысли

Они появляются мгновенно, без усилия и без вашего решения.

Они короткие — часто обрывок фразы или образ, а не развёрнутое рассуждение.

Они кажутся очевидными и не подвергаются сомнению: мысль воспринимается как факт.

Они привычны — одни и те же формулировки повторя-

ются годами.

Их трудно заметить из-за скорости: человек осознаёт уже эмоцию, а не мысль.

Последний пункт объясняет, почему тревога кажется беспричинной. Причина есть, но она проскочила за доли секунды, и в сознании осталось только следствие.

ПРАКТИКА 18. ПОЙМАТЬ МЫСЛЬ

Базовое упражнение на осознание. Делается три-пять раз в день в течение недели.

Заметьте изменение состояния: стало тревожно, тяжело, неприятно.

Остановитесь и спросите: «О чём я только что подумала?»

Запишите первое, что придёт, — даже если это обрывок фразы или образ.

Не оценивайте мысль, не спорьте с ней. Задача только зафиксировать.

Рядом поставьте цифру: насколько сильна эмоция от 0 до 10.

Через неделю просмотрите записи и найдите повторяющиеся формулировки.

Почти у всех обнаруживаются три-пять базовых мыслей, которые крутятся по кругу. Работать с пятью мыслями гораздо проще, чем с бесконечным потоком тревоги.

Пять мыслей Натальи

Наталья, тридцать шесть лет, бухгалтер. Вела дневник мыслей две недели, записала

сорок с лишним эпизодов. Когда мы разложили их по формулировкам, осталось пять.

«Я не справлюсь».

«Сейчас все увидят, что я некомпетентна».

«Со мной что-то не так».

«Я подведу людей».

«Будет что-то плохое, и я не смогу это выдержать».

Сорок разных ситуаций — от совещания до звонка из школы — сводились к пяти

устойчивым формулировкам. Наталья была искренне удивлена: ей казалось,

что каждая тревога уникальна и вызвана обстоятельствами.

Дальше мы работали не с сорока ситуациями, а с пятью мыслями. За два месяца

три из них потеряли силу, две остались, но заметно ослабли.

Мысль — не факт

Мозг производит мысли непрерывно — примерно так же, как желудок производит желудочный сок. Часть из них точна, часть — нет. Появление мысли в голове не является доказательством её истинности.

Тревожный человек, однако, обращается со своими мыслями как с показаниями приборов. Подумалось «я не справлюсь» — значит, действительно не справлюсь.

Работа с мышлением начинается с одного сдвига: от «я думаю, что не справлюсь» к «у меня есть мысль, что я не справлюсь». Разница кажется словесной, но она создаёт дистанцию — а в дистанции появляется возможность выбирать.

ПРАКТИКА 19. РАЗБОР МЫСЛИ ЗА ДВЕ МИНУТЫ

Экстренный разбор по схеме СМЭР. Заполняется прямо в телефоне.

Ситуация. Одно предложение, только факты, без оценок.

Мысль. Что подумалось. Дословно, как звучало в голове.

Эмоция. Что чувствую и насколько сильно от 0 до 10.

Реакция. Что я сделала или собираюсь сделать.

Перечитайте написанное как чужой текст.

Задайте один вопрос: «Это факт или моё предположение?»

Уже на пятом шаге интенсивность обычно падает на один-два пункта. Причина не в глубоком инсайте, а в самом переводе внутреннего потока во внешний текст.

Почему «мыслить позитивно» не работает

Распространённое заблуждение: когнитивная терапия учит заменять плохие мысли хорошими. Это не так, и разница принципиальна.

Позитивное мышление предлагает вместо «я провалюсь» думать «у меня всё получится». Проблема в том, что мозг в это не верит: утверждение не подкреплено ничем.

Когнитивная работа устроена иначе. Мы не заменяем мысль на приятную — мы проверяем её на точность и приводим к более реалистичной формулировке. Не «у меня всё получится», а «я не знаю, как получится. Я готовилась. В прошлые разы у меня получалось в шести случаях из восьми».

Цель — точность, а не оптимизм

Хорошая проверенная мысль не обязана быть приятной. Она обязана быть точной. Иногда результат проверки звучит так: «да, я действительно могу потерять эту работу, и это будет тяжело. И я знаю, что буду делать в первую неделю». Это не оптимизм. Но тревога от такой формулировки падает сильнее, чем от любых уговоров.

ПРАКТИКА 20. ТРИ ВОПРОСА

Экспресс-проверка мысли. Занимает три минуты.

Какие у меня есть доказательства, что это правда? Именно факты, а не ощущения.

Какие есть доказательства против?

Что бы я сказала близкому человеку, у которого была бы такая же мысль?

Если худшее всё-таки случится — что конкретно я буду делать?

Запишите новую формулировку, учитывающую ответы.

Третий вопрос обычно самый сильный. К себе мы применяем стандарты, которые никогда не применили бы к другому.

Частые вопросы

Я не могу поймать мысль. В голове просто «плохо».

Это частая ситуация в начале. Попробуйте зайти через образ: не «что я подумала», а «что я представила». Часто вместо фразы всплывает картинка — она тоже подходит для разбора.

Мысль явно правдивая. Что с ней делать?

Проверять на точность, а не на правдивость. «Я могу потерять работу» — возможно, правда. Но «я останусь без средств и это будет конец» — уже додумывание.

Сколько времени нужно, чтобы мысли изменились?

Осознание приходит за одну-две недели практики. Ослабление силы мысли — за месяц-полтора. Изменение базовых убеждений — от нескольких месяцев.

Обязательно ли записывать?

В начале — обязательно. В уме процесс сворачивается за две секунды и превращается в очередной виток тревоги. Письмо замедляет и делает работу видимой.

Новая формулировка не помогает, тревога остаёт-

ся.

Проверьте, во что вы на самом деле верите. Иногда человек записывает «правильный» ответ, в который сам не верит. Формулировка должна быть той, с которой вы внутренне согласны.

Что запомнить

Эмоцию вызывает не событие, а мысль о нём.

Схема СМЭР: ситуация, мысль, эмоция, реакция.

Ситуацию описывайте фактами, как записала бы камера.

Автоматические мысли короткие, быстрые и кажутся очевидными. Ловить их нужно, идя назад от эмоции.

У большинства людей за десятками тревог стоят три-пять повторяющихся мыслей.

Мысль — не факт. Сдвиг к «у меня есть мысль, что...» создаёт дистанцию.

Цель работы — точность, а не позитив.

Глава 7. Десять мысленных ловушек

Автоматические мысли искажаются по типовым сценариям. Их немного, они хорошо описаны и легко узнаются. Научившись называть ловушку по имени, вы получаете дистанцию: мысль перестаёт быть вашей правдой и становится узнаваемой ошибкой мышления.

Зачем знать искажения по именам

Когда человек говорит «я так чувствую», спорить не с чем. Когда он говорит «это катастрофизация», появляется пред-

мет для работы.

Названные искажения работают как маркировка. Вы не спорите с содержанием мысли — вы опознаёте её форму. А форма у тревожных мыслей повторяется из года в год, меняются только декорации.

Ниже — десять самых частых ловушек. Читая, отмечайте те, в которых узнаете себя. У большинства людей рабочих искажений три-четыре, а не все десять.

1. Катастрофизация

Из возможного неприятного события разворачивается цепочка до полной катастрофы. Каждое звено кажется логичным, а итог — неизбежным.

«Я ошибся в отчёте — заметят — решат, что я некомпетентен — уволят — я не найду работу».

«Ребёнок не отвечает на звонки — значит, что-то случилось».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.