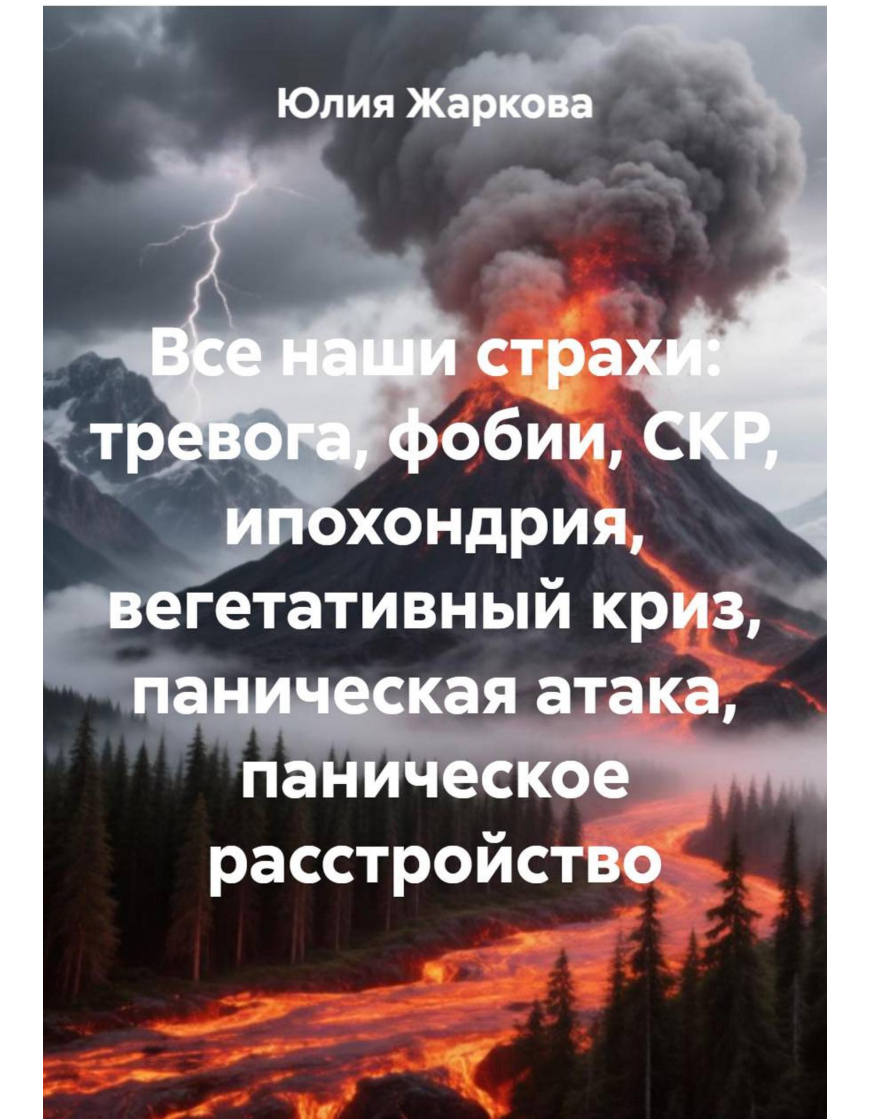




Юлия Жаркова

**Все наши страхи:
тревога, фобии, СКР,
ипохондрия,
вегетативный криз,
паническая атака,
паническое
расстройство**

Юлия Жаркова

Все наши страхи: тревога, фобии, СКР, ипохондрия, вегетативный криз, паническая атака, паническое расстройство

<https://litres.ru/74417429>

SelfPub; 2026

Аннотация

Внезапный страх, сковывающий тело, бесконечные тревожные мысли — это не просто неприятные симптомы, это то, что способно буквально запереть человека в четырёх стенах. Если вы столкнулись с проявлениями избыточной тревоги, вы знаете, как опускаются руки и как хочется вернуть прежнюю, спокойную жизнь.

Эта книга написана для того, чтобы стать вашим надёжным союзником. В ней я простым и понятным языком расскажу, как устроен наш организм, почему мозг и тело именно так реагируют на стресс и где на самом деле рождается паника.

Но главное — я поделюсь с вами практическими, проверенными методами для работы с большинством наших страхов. Без сложной медицинской терминологии и пустых обещаний вы получите пошаговое руководство, которое поможет

вам вернуть контроль над своим состоянием, победить тревогу и начать ЖИТЬ!

Содержание

Введение	5
Глава 1. История термина «паническая атака» в России	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Юлия Жаркова

**Все наши страхи: тревога,
фобии, СКР, ипохондрия,
вегетативный криз,
паническая атака,
паническое расстройство**

Введение

Если эта книга сейчас у вас в руках, возможно, ваш мир сжался до размеров вашего страха. Может быть, вы устали от приступов паники: сердце то замирает, то учащается ни с того ни с сего; в голове — вечная проверка: «Всё ли со мной нормально?». Или вы мучаетесь от тревожного ожидания, будто тело может преподнести очередной неприятный сюрприз...

Первое, что я предлагаю сделать, — снять с этой истории весь налёт мистики и ужаса. Нет здесь злых духов, магии или фатальных диагнозов.

Я хочу быть честной на самом старте: я не предложу вам

рецептов «быстрой победы над собой» — подобную лапшу пусть развешивают шарлатаны.

Идея книги предельно простая: вы не «сломаны», не сходите с ума и не умираете. Всё то неприятное, что происходит в теле и лишает вас покоя, имеет вполне предсказуемую и трезво объяснимую биологическую подоплёку. Вегетативные реакции — это вовсе не враг. Ваш страх работает по законам, знакомым любому живому существу; он прочно встроен в тело серией автоматических реакций. Это гениальный эволюционный механизм выживания... только активируется он у вас не в то время, и не в том месте, и слишком ярко...

Вместе мы проследим путь от анатомии страха до конкретных шагов по его приручению. Мы разберёмся, почему вообще тревога бывает такой липкой, как она смогла занять так много места внутри головы (и тела!), а главное — как её постепенно ослабить так, чтобы снова дышать полной грудью.

Победить тревогу — задача абсолютно реальная, при условии, что вы сможете посмотреть на проблему под другим углом, добавите немного знаний о физиологии и хорошенько поработаете над своими действиями ради самого себя, а эта книга будет вашей картой и инструментарием для исследования и изменения ваших мыслей и поведенческих привычек.

Начинаем прямо сейчас...

Глава 1. История термина «паническая атака» в России

История панических атак в России — это, по сути, хроника упорных попыток свести пугающие приступы удушья, повышенного сердцебиения и прочих неприятных физических проявлений организма только к ошибкам тела. Всю первую половину XX века (да и приличный кусок до него) любой врач скорее заподозрил бы у пациента пресловутый упадок сил, чем какое-то там расстройство тревожного разума. Почему так получилось? Да просто потому, что в советской (и даже дореволюционной) медицине психика была сферой «подозрительной», а значит, лучше поискать причины в сосудах, нервах или хронической усталости.

Эволюцию отношения к паническим атакам в отечественной традиции можно уложить примерно в четыре этапа:

1. Россия конца XIX века — 1917 год: неврастения и «сердечная тоска»

В старой Российской империи одно только словосочетание «паническая атака» никому ничего не говорило. Жалуетесь на удушье и колотящееся сердце? Получите диагноз

«неврастения». Тогда популярно было считать: спешка большого города, вечные заботы да греховные мысли постепенно истощают нервную систему. Тут пациенты были главным образом из интеллигенции (так сказать, люди думающие), а жаловались они на «сердечные неврозы», тоску и внезапные приступы неясного страха.

Как лечили? Всё по-русски, максимально телесно: отправляли попить минералки в Кисловодск или Баден-Баден, принимать горячие ванны и лежать без движения, плюс прописывали микстуру Бехтерева (бром с опиатами тогда доверяли не меньше, чем родной бабушке).

2. Советская медицина 1920–1950-х годов: рождение ВСД

После революции медицина в СССР стала резко материалистичной — про душу говорить было не комильфо. Идеи Зигмунда Фрейда и психоанализ Запада оказались под запретом — теперь всё объяснялось языком физиологии Ивана Петровича Павлова. Врач Николай Николаевич Савицкий ввёл термин «вегетососудистая дистония» (ВСД) — и вот он, жёсткий диагноз для миллионов.

Приступам страха дали иное объяснение: опять эти самые сосуды шалят! Судорожное сужение или расширение артерий быстро записали в главную причину ломаного ритма сердца и скачущего давления. А всё остальное — потли-

вость, дрожь или жуткий ужас смерти — считалось побочным эффектом поломки организма.

3. Поздний СССР 1960–1980-х годов: эпоха вегетативного криза

Здесь нельзя не вспомнить академика Александра Моисеевича Вейна. Он первым честно признал: ВСД — слишком туманное понятие. Вейна особенно интересовали острые приступы паники, которые он систематизировал как особые вегетативные кризы.

Для понимания ситуации: западная медицина уже всю использовала термин «паническая атака», но Вейн этот страх так прямо называть не решился, чтобы советских людей сильно не пугать психиатрией.

Он был одним из первых, кто понял связь между стрессом/характером и этими кризами, но всё равно оставил пациентам путь традиционного лечения через санатории: капельницы с магниезией, Дарсонваль, витамины группы В и лёгкие советские транквилизаторы типа Феназепама.

4. После перестройки: возвращение психики в медицину

Точка бифуркации — 1999 год. Россия официально при-

няла МКБ-10 (Международная классификация болезней), где закончилась эпоха ВСД как диагноза; появилась отдельная нозология — паническое расстройство (F41.0). Теперь можно было называть вещи своими именами.

Но привычки на удивление оказались живучи! Если вы жалуетесь на классическую атаку страха изнутри, даже сегодня почти каждый второй терапевт в районной поликлинике первым делом отправит вас искать проблемы с сосудами шеи, хотя по современным стандартам весь акцент лечения должен быть смещён на психотерапию.

Наш медицинский поезд всё ещё иногда едет задним ходом... Хотя ведущие центры страны давно уже перешли на ту же когнитивно-поведенческую терапию и современные препараты, которыми лечатся на Западе.

Так уж сложилось: история панических атак в России — это путь от сомнений через странные объяснения к пониманию того самого простого факта: проблема реально начинается внутри головы.

Почему в России возникла путаница с диагнозами: ВСД, паническая атака и паническое расстройство?

История с диагнозами — ВСД, панической атакой и паническим расстройством — в России, по сути, представляет собой наложение старых традиций на новые знания. Корни путаницы действительно уходят в разлом между советской неврологией и западной психиатрией. Пока США и Европа честно признали панику именно психическим феноменом,

в СССР предпочитали видеть её телесной «поломкой». Эдакой причудой сосудов — безопасной ширмой вместо честного разговора о страхе. И вот прошли десятилетия, политический строй поменялся, но привычка маскировать тревогу под диагноз с загадочной аббревиатурой по сей день всплывает в российских больницах.

Четыре основных причины такого бермудского «квадрата»:

1. Политика и стигма: почему у нас боялись психиатрии?

В Советском Союзе слово «психиатр» было сродни приговору. Например, человек попал на учёт из-за невроза — можно забыть про вождение или приличную работу, не говоря уже о зарубежных поездках. Человек мог смело пожаловаться на головную боль или давление, но признаться даже самому себе, что тревожится до дрожи, — недопустимо. Врач тоже выбирал путь наименьшего сопротивления: «Лучше отправлю к неврологу с модной тогда «дистонией», чем рискну лишить человека будущего».

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.