

ЭСТЕР ГОЛДСТАЙН

ЭФФЕКТИВНЫЕ
ИНСТРУМЕНТЫ
САМОПОМОЩИ

в борьбе с паникой,
страхом, стрессом
и тревогой

ДПДГ

ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ТРЕВОГИ



ВСЕ

Эстер Голдстайн

**Эффективные инструменты
самопомощи в борьбе с паникой,
страхом, стрессом и тревогой.
ДПДГ для преодоления тревоги**

ИГ "Весь"

2026

УДК 159.9
ББК 88.6

Голдстайн Э.

Эффективные инструменты самопомощи в борьбе с паникой, страхом, стрессом и тревогой. ДПДГ для преодоления тревоги / Э. Голдстайн — ИГ "Весь", 2026

ISBN 978-5-9573-6621-8

Вы сидите в шумной компании, вокруг переговариваются и смеются друзья, но, несмотря на это, вы чувствуете себя бесконечно далекими от всех из-за проблем, о которых не хотите говорить. Или на долгожданном празднике у вас вдруг возникает необъяснимое ощущение тревоги, которое заставляет забиться в самый дальний угол, хотя вы отчаянно хотели быть вместе со всеми. А может, вы порой задыхаетесь от внезапной панической атаки? Или в бессилии закрываетесь в ванной от партнера и детей, потому что изматывающая раздражительность съедает изнутри, а сил объясняться просто нет. Вас может парализовать дикий страх перед завтрашним днем или внезапно накрыть тяжелая волна прошлых воспоминаний, от которых становится невыносимо больно. Звучит знакомо? Возможно, ваша ситуация выглядит немного иначе, но если вы держите в руках эту книгу, значит устали от истощающего фоновых шума беспокойства внутри. Самое главное, что нужно понимать: всё в порядке, вы не сошли с ума и точно не одиноки в этом переживании. Тревога имеет свойство уносить в отдельную вселенную и возводить глухую стену между вами и любимыми людьми. Но вы не должны оставаться в изоляции. В этой книге собраны простые и эффективные инструменты, которые помогут утихомирить внутреннюю бурю эмоций. Они не изменят прошлое и не отменят суету внешнего мира, но дадут главное – научат понимать сигналы своего тела, снизят градус страха и вернут эмоциональную устойчивость. Вы снова обретете свободу – свободу дышать, любить, творить и быть собой.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-6621-8

© Голдстайн Э., 2026

© ИГ "Весь", 2026

Содержание

Введение. Тревога – это сила, разрывающая связи, но вы не одиноки	8
Часть первая. Тревога в вашем теле, уме и мире	12
Глава 1. Ваша внутренняя сигнализация	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Эстер Голдстайн

Эффективные инструменты самопомощи в борьбе с паникой, страхом, стрессом и тревогой. ДПДГ для преодоления тревоги

Esther Goldstein

EMDR for Anxiety. Powerful Self-Guided Tools for Overcoming Panic, Fear, Stress,
and Worry

Перевод с английского Энергии Покоя

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA
94609

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2026 by Esther Goldstein

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. АО «Издательская группа «Весь»,
2026

* * *

Книга Эстер Голдстайн о работе с тревогой – это сокровищница мудрости, тепла, понимания и поддержки. Автор обращается к множеству источников, чтобы дать читателю четкие практические инструменты, помогающие выявить тревогу и проработать ее – как в прошлом, так и в настоящем. Это великолепный ресурс, который люди могут использовать самостоятельно или как часть терапевтического процесса. Прекрасная работа.
Линетт С. Данильчук, PhD, клинический психолог, экс-президент Международного общества изучения травмы и диссоциации (ISSTD)

Эстер предлагает долгожданное и ценное дополнение к области терапии десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ). Тревога, столь часто лежащая в основе многих диагностических картин, нередко игнорируется в предположении, что как только травма будет разрешена, она просто исчезнет. Однако те же самые случаи часто возвращаются на супервизии, заставляя терапевтов искать ответы на вопрос, почему клиенты продолжают испытывать трудности. Эстер предлагает четкую теоретическую базу для углубленного понимания тревоги и практические интегративные стратегии для работы с ее корнями. Эта книга послужит ценным набором инструментов для ДПДГ-терапевтов и поддерживающим руководством для клиентов, проходящих собственный путь исцеления.

Элизабет Дэвис, MS, LCAT, ATR-BC, директор Trauma Institute & Child Trauma Institute, соавтор книги EMDR and Creative Arts Therapies (на русский язык не переводилась)

«ДПДГ при тревоге» – это блестящее и доступное руководство для каждого, кто справляется с тревогой. В нем доступно объясняется, что такое тревога, как она развивается и, что самое важное, как трансформировать ваши отношения с ней. Эта книга предлагает сострадательную дорожную карту для понимания тревоги, реагирования на нее и в конечном счете ее полного устранения. Я рекомендую книгу всем, кто живет с тревогой, и каждому терапевту, который поддерживает этих людей.

Робин Шапиро, LICSW, психотерапевт, клинический консультант, лектор, редактор книг EMDR Solutions и EMDR Solutions II (на русский язык не переводились)

*Идицим, чувствующим, смелым —
тем, кто тихо шепчет:
«За этой болью должно быть что-то еще», —
и делает шаг вперед с тихой надеждой.
Тем, кто продолжает идти, даже когда трудно.
Кто учится встречать самих себя с нежностью,
вдох за вдохом, мгновение за мгновением.
Целителям, что держат чужую боль на открытых ладонях,
даруя ровный свет своего присутствия, —
идицим рядом с другими по пути к целостности и радости.
Проходите ли вы через собственное исцеление
или удерживаете пространство для исцеления другого —
пусть эти страницы встретят вас там,
где вы находитесь сейчас.
Пусть они принесут облегчение, почву для размышлений
и напоминание о том,
что исцеление не просто возможно — оно уже начинается.*

Введение. Тревога – это сила, разрывающая связи, но вы не одиноки



Знакомо ли вам чувство, когда вы находитесь в комнате, вокруг – другие люди, но внутри вас бушует тревога, вы чувствуете себя бесконечно далекими от них? У тревоги есть свойство переносить нас в иную вселенную, где мы ощущаем себя одинокими, оторванными от самих себя и от окружающих. Поскольку вы человек, одиночество – одно из самых тяжелых чувств, которые только можно представить. Но дело в том, что вы не одиноки в этом переживании. Все мы испытываем тревогу: кто-то сильнее, кто-то слабее – но это универсальный человеческий опыт. И хорошая, и плохая новость заключается в следующем: вы точно такой(ая) же, как и все мы. Вы взяли в руки эту книгу, потому что ищете избавления от следующих распространенных состояний:

- На вечеринке вами овладела социальная тревога, и вы сидите в стороне, хотя отчаянно хотите пообщаться с другими.
- Вы задыхаетесь, пытаясь пережить паническую атаку, и испытываете ужас от ее интенсивности.
- Вы прячетесь от партнера и детей, думая: *«Я просто не очень хорошо себя чувствую, эта изматывающая раздражительность съедает меня изнутри»*.
- Вы со страхом думаете о своем будущем, потому что боитесь того, что произойдет.
- Вы пытаетесь справиться с сильными эмоциями из прошлого, которые внезапно всплывают в вашей памяти.

Вы ищете спасения, чтобы выжить во всем этом. Что бы вы ни испытывали, знайте: вы не сошли с ума, вы не одиноки в этом опыте и, что самое важное, вы не обречены на эти страдания до конца своих дней. Взять эту книгу было шагом в правильном направлении. Тревога мешает установлению связей. По мере того как вы будете уменьшать и разрешать свою тревогу, у вас появится больше свободы для взаимодействия с собой и другими.

А теперь попробуйте кое-что вместе со мной. Закройте глаза на несколько секунд и подумайте о слове «тревога». Что происходит?

- Ваше тело напрягается?
- Вы вжимаете голову в плечи?

- В животе начинает урчать или появляется тяжесть?
- Сердце начинает биться чаще?
- Мысли возвращаются к неприятному воспоминанию?
- Воображение рисует пугающий сценарий?

Если какая-то из этих реакций вам откликается – это естественно. Слова посылают сообщения разуму и телу. Мне нравится думать о переживании тревоги как об *энергии, работающей на пределе*. Человеческий опыт требует энергии. Она питает нас и зажигает. Именно она побуждает нас любить, мечтать и реализовывать возможности в жизни. В то же время, если наша энергия постоянно находится в режиме перегрузки – как автомобиль, мчащийся со скоростью 130 километров в час по жилому кварталу, – разум и тело истощаются, а ресурсы иссякают.

Сама по себе тревога не является проблемой. Когда вы пришли в этот мир, вы пришли вместе с ней. Тревога – это, по сути, ваш приятель, которого нужно понять и о котором нужно заботиться – всю жизнь. Будут времена, когда тревога будет усиливаться и заявлять о себе в полный голос. И будут времена, когда она будет оставаться в стороне, спокойная и тихая. Вам может казаться, что вы хотите отречься от тревоги, выбросить ее или убежать от нее. Но она вернется в той или иной форме, поэтому вместо того, чтобы отталкивать тревогу, вы можете найти способы работать с ней. Вы приятели на всю жизнь.

Проблема не в самой тревоге, а в том, что мы ее игнорируем. Когда срабатывает «будильник тревоги», вы, скорее всего, неосознанно нажимаете кнопку повтора или изо всех сил пытаетесь выключить его совсем. В конечном счете эти привычные методы – лишь попытки избежать встречи с чувством тревоги. И хотя в краткосрочной перспективе они помогают, со временем это может привести к сбоям в работе внутренней сигнализации. Неисправная система оповещения влечет за собой проблемы: невозможность сосредоточиться на работе, нарушения сна и физические недомогания, включая боли в животе, мигрени и боли в спине.

Эта книга научит вас понимать, что на самом деле происходит, когда вы испытываете тревогу. Вы исследуете возможность подружиться с теми частями вашей личности, которые тревожатся. Благодаря этим инструментам тревога может стать долгожданной частью вашего человеческого опыта. Да, она помогает распознавать потенциальные опасности. Но также она может сообщать важные вещи. Если вы прислушаетесь к своей тревоге, то можете обнаружить мудрость – информацию о неудовлетворенной потребности, страхе или надежде, которые требуют вашего внимания.

Вы можете сформировать правильный настрой, чтобы «переварить» и переработать то, что сообщает вам тревога. Вы даже можете научиться ценить свои тревожные части и те важные послания, которыми они пытаются поделиться. При небольшой поддержке и должных усилиях вы сможете подружиться со своей тревогой, начать узнавать ее голос и направлять ее энергию в продуктивное русло. И вместо желания убежать или заглушать внутренний шум у вас появится больше эмоциональной энергии и ментальных ресурсов, чтобы общаться с близкими, творить и фокусироваться на том, что для вас важнее всего.

Я рада поделиться с вами тем фактом, что тревога не обязана сдерживать вас или снижать качество вашей жизни. Я человек, который слишком хорошо знаком с тревогой. Кроме того, я почти пятнадцать лет лечу клиентов с тревожными расстройствами в своей терапевтической практике и занимаюсь супервизией клиницистов в своей группе. В рамках учебной программы я обучаю терапевтов тому, как помогать их клиентам с тревогой. Тревога и стресс затрагивают многих из нас. Открыв эту книгу, вы уже совершили замечательный поступок: нашли в себе смелость искать новые инструменты и идеи, которые помогут справиться с тревогой более эффективно. Для меня большая честь быть вашим проводником в этом путешествии, где вы

научитесь использовать мощные техники десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ).



МУДРОЕ РУКОВОДСТВО СОБОЙ В ПУТЕШЕСТВИИ С ДПДГ

ДПДГ – это трансформирующая терапия, которая помогает преодолеть точки застревания и выйти за рамки поверхностного исцеления по принципу «пластыря». Она способна быстро и существенно помочь достичь состояния глубокого исцеления. Используя этот инструмент, вы больше не будете чувствовать себя потерянными в бездне своей тревоги. С помощью упражнений в стиле ДПДГ вы сможете «починить» внутреннюю систему сигнализации вашего тела и начнете тренировать его иначе реагировать на тревогу. ДПДГ открывает мир возможностей для исцеления и роста.

Благодаря этой книге техники ДПДГ становятся доступными для вас независимо от социально-экономического статуса, наличия свободного времени, происхождения или уровня образования. Исторически сложилось так, что для проведения ДПДГ требовались терапевт и несколько сессий. К сожалению, для многих это делало эффективную и трансформирующую методику недоступной. Я хочу дать людям возможность самостоятельно справляться со своей тревогой, используя адаптацию классических техник ДПДГ без участия терапевта.

Я должна сказать следующее: это правда, что ДПДГ – терапевтическая техника, которую лучше всего практиковать с обученным специалистом. Терапевт абсолютно необходим при работе с травмой. Он может быть особенно полезен в начале любого пути к благополучию, а также для преодоления трудностей, возникающих в процессе. Но понимая, что не у каждого есть доступ к такому ресурсу, в этой книге я адаптировала техники в стиле ДПДГ так, чтобы любой мог самостоятельно воспользоваться их трансформирующей силой. Если у вас есть возможность, я призываю вас начать работу с профессиональным психологом, а затем использовать эту книгу в качестве дополнительного материала.

Во время этого путешествия мы вместе заглянем в некоторые воспоминания. Если в вашем анамнезе есть травма, их исследование может быть болезненным. Я не могу провести вас через эти глубокие, темные места с помощью одной лишь книги. Если вы почувствуете, что теряетесь в эмоциях своих воспоминаний, обратитесь за поддержкой к специалисту по работе с травмой. Хорошо обученный профессионал – это ваш спасательный круг или фонарик в темноте. Специалистов в вашем регионе можно найти на сайте ДПДГ: <https://emdr.ru/>.

В этой книге я предложу множество методов для доступа к вашей собственной мудрости и способности проживать свои эмоции с состраданием, ясностью и силой. Когда вы станете для себя лучшим ресурсом в управлении тревогой, открывается жизнь, полная возможностей. Иными словами, моя цель – поддержать вас так, чтобы к концу этой книги вы могли поддерживать себя сами. Я надеюсь на вас.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Путь через тревогу с помощью ДПДГ не является линейным. Как многое в жизни, и сама тревога, и доступ к мудрым частям нашей личности – это состояния, которые приходят и уходят. Я рекомендую вам прочитать эту книгу сначала один раз последовательно, а после этого вы сами будете управлять этим приключением. Вы сможете возвращаться к любому разделу, решать, куда двигаться дальше, сколько времени этому уделять и кого еще вам, возможно, стоит взять с собой в этот поход. Собираясь в поездку через всю страну, вы бы заранее подготовили дорожную карту и решили, какие места посетите. Относитесь к путешествию по этой книге так же: путь может быть ясен, но то, каким окажется сам опыт, зависит от множества меняющихся условий.

Я призываю вас фиксировать свои переживания в этом путешествии. Если вам нравится творчество, заведите специальный альбом или арт-терапевтический дневник, посвященный процессу исцеления. Туда можно вносить наиболее значимые упражнения и размышления по мере продвижения. Это станет прекрасным памятным свидетельством вашего роста и трансформации. Если творчество вас пугает или вы предпочитаете организованность, выделите для этого пути отдельный ежедневник, папку или тетрадь. Держите их под рукой, чтобы записывать идеи, делать заметки, а также отслеживать свой прогресс.

Вам не нужно быть идеальными в этом процессе; на самом деле я призываю вас позволить себе делать это несовершенно. Вы можете тратить столько времени, сколько нужно, чтобы улучшить свои отношения с тревогой. Самый быстрый способ увидеть результат – это идти медленно. Мне нравится сравнивать это с поднятием весов в спортзале: приложите слишком много усилий – и рискуете получить «травму», приложите слишком мало – и ничего не добьетесь. Если что-то в этой книге станет для вас триггером, *крайне важно* прислушаться к своим ощущениям, отложить книгу и обратиться за консультацией к специалисту по травме, обученному методу ДПДГ, прежде чем двигаться дальше. Ваше благополучие – мой главный приоритет. Пожалуйста, действуйте очень сбалансированно и осознанно.

На страницах этой книги вы найдете темы для дневниковых записей и упражнения, которые помогут углубить ваше исследование. Вы также можете скачать дополнительные материалы по адресу: <http://www.integrativepsych.co/emdrforanxiety>. Не стесняйтесь использовать их и пробовать каждое из дополнительных упражнений в той мере, в какой это возможно. Помните: это ваше путешествие, так что в ваших силах сделать его максимально значимым и эффективным. Я приглашаю вас присоединиться ко мне и взять на себя руководство на пути к вашей лучшей жизни.

Часть первая. Тревога в вашем теле, уме и мире



Глава 1. Ваша внутренняя сигнализация



Тревога – это нормальная реакция, когда мы сталкиваемся со стрессом или любой сложной ситуацией. Наши тела тонко настроены на то, чтобы держать нас в безопасности. У каждого есть внутренняя система сигнализации, которая адаптируется и эволюционирует вместе с нами по мере роста и развития. Когда тело чувствует опасность, эта система поднимает шум, чтобы привлечь наше внимание. Однако есть один нюанс. Когда срабатывает внутренняя сигнализация, наше тело понятия не имеет, реальна угроза или нет. Часто она срабатывает не из-за того, что происходит в данный момент, а из-за отпечатка в памяти. Основываясь на прошлом опыте опасности или на воспоминаниях, хранящихся на «жестком диске» нашей ДНК, мозг делает быстрый, импульсивный расчет и посылает сигналы, которые переводят тело в режим сверхмощной защиты. Когда это происходит, все второстепенные части нашей нервной системы, такие как отделы мозга, отвечающие за логику и рассуждения, отключаются, чтобы мы могли сосредоточиться на борьбе с текущей угрозой.

Иногда тело может быть излишне осторожным. Оно способно включать самые громкие сирены – обычно предназначенные для мировых катастроф или ситуаций, угрожающих жизни, – даже когда нет немедленной или серьезной опасности. Если это происходит регулярно, постоянно активированная сигнализация подвергает нервную систему огромному стрессу, как бег на марафонскую дистанцию весь день, каждый день, без перерыва давал бы колоссальную нагрузку на наши суставы и мышцы. Со временем этот износ может привести к таким проблемам, как хроническая усталость, боли в спине, мигрени, выгорание, эмоциональная дисрегуляция, тревога, депрессия и всевозможные болезни. Читая эту книгу, вы научитесь балансировать жизнь и поможете своей нервной системе лучше идентифицировать ложные тревоги и справляться с ними.

Эта книга посвящена именно помощи при тревоге, но между тревогой и травмой существует очень тесная связь. Они воздействуют на тело и разум почти идентично. Наша нервная система может стать сверхчувствительной из-за одного крупного травматического события, из-за жизни в токсичной среде с постоянными микротравмами (которые вы можете даже не осознавать как травмы) или из-за хронической неконтролируемой тревоги. Крупные травмы гораздо более очевидны и имеют более понятные последствия. Но постоянная тревога и хронический стресс подобны спрятанному датчику дыма, у которого садится батарейка. Вы не можете найти его, поэтому живете с раздражающим писком, адаптируясь до тех пор, пока либо звук не станет настолько невыносимым, что его больше невозможно игнорировать, либо бата-

рейки не сядут окончательно. Именно это происходит при высокофункциональной тревоге. Вы адаптируетесь и продолжаете идти, пока просто не теряете эту возможность. Техники и инструменты, которые терапевты используют для лечения травм, обеспечивают такую же поддержку при хронической тревоге. Похожие методы могут помочь вам обнаружить эти скрытые сигналы тревоги и перезарядить или заменить батарейки, чтобы ваш внутренний датчик перестал постоянно пищать.



ТРЕВОГА КАК РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Как и тревога, стресс – это естественная часть жизненного пути, то, с чем большинство людей сталкивается ежедневно. Это реакция организма на все, что требует внимания или действий. Наша нервная система распознаёт изменения и говорит: «Эй, здесь происходит что-то важное, обрати внимание!» Стресс не бывает хорошим или плохим. Вы можете удивиться, узнав, что в малых дозах он может быть даже полезен. Наши тела созданы для того, чтобы справляться с кратковременными всплесками стресса и даже становиться сильнее благодаря им, как при силовых тренировках. Но это не относится к длительному стрессу.

В обществе, где ценятся постоянная работа и занятость, хронический стресс может быть делом привычным. Для него не существует официального диагноза, но его общие симптомы могут имитировать другие психические и физические заболевания. Более того, хронический стресс повышает риск развития болезней, особенно если у вас есть генетическая предрасположенность к определенным состояниям.

Чувство хронического стресса можно сравнить с ношением пятикилограммового мешка муки на спине. Как и в силовых тренировках, этот вес может помочь при коротких нагрузках. Но если нести его слишком долго, вы причините себе вред. Многие из нас наследуют эти «тяжелые мешки с мукой» и несут их, не зная, что мы можем (и должны) снять их с плеч и отдохнуть. Мы приучаемся стыдить себя и учимся справляться, что лишь превращается в новые дезадаптивные реакции на стресс. Если вы выросли в среде, где стресс считается символом статуса, вы могли научиться игнорировать собственную интуицию и заставлять себя работать слишком усердно. К счастью, вы еще можете научиться уменьшать нагрузку, чтобы направить стресс себе на пользу, а не позволять ему сломить вас.

Наши тела оснащены невероятной системой защиты от стресса. Когда мы сталкиваемся с трудностями, большими или маленькими, тела включаются в работу, воспринимая эти вызовы как угрозы. Ваша *стрессовая реакция* – это врожденный защитный механизм, обеспечивающий безопасность. Он работает следующим образом:

- В самом центре этой защитной системы находится отдел мозга, называемый *гипоталамусом*. Он действует как командир, подавая сигнал тревоги, когда чувствует опасность. Гипо-

таламус посылает нервные сигналы и высвобождает специальные гормоны, которые говорят вашему телу: «Эй, мы в сложной ситуации, так что давайте готовиться к битве!»

- Один из высвобождаемых гормонов – *адреналин*. Он повышает частоту сердечных сокращений, увеличивает кровяное давление и дает прилив энергии. Когда уровень стресса растет, некоторые люди буквально расцветают и начинают действовать эффективнее. Другие же быстро сжигают лишнюю энергию и в итоге полностью «отключаются».

- Еще один важный гормон – *кортизол*, известный как «гормон стресса». Он служит своего рода менеджером команды, координирующим реакцию организма. Кортизол приказывает телу собрать всю доступную энергию, запасенную в тех частях организма, которые не требуются во время кризиса. Это повышает уровень сахара в крови, направляя топливо в отделы мозга, которые необходимы в критической ситуации, а также в наиболее важные органы, ткани и мышцы (по принципу медицинской сортировки¹). Энергия менее важных органов используется как своего рода резервный генератор, чтобы обеспечить бесперебойную работу жизненно важных функций во время этого кризиса. К сожалению, в число отключаемых отделов входит и часть мозга, отвечающая за исполнительные функции, такие как саморегуляция, рассудительность и логика. Вот почему в состоянии стресса мы легко становимся уязвимыми и реагируем импульсивно, совершая поступки, за которые позже испытываем неловкость.

Это то, что известно как *вегетативная реакция* на стресс. Тревога – одна из многих реакций на стресс. Она способна служить системой раннего предупреждения, если мы научимся вовремя распознавать ее сигналы. Когда тревога функционирует правильно, это похоже на работу квалифицированных спасателей, защищающих нас от опасности. Она сигнализирует: «Сейчас произойдет что-то важное. Будь начеку!» Однако когда верх берет дезадаптивная тревога, вместо помощи она может создать более серьезные проблемы. Вот как тревога повлияла на Кевина:

Когда Кевин входит в мой кабинет, кажется, что у него все под контролем. На нем безупречно сидящий костюм с вышитыми инициалами на манжетах. Его одеколон мгновенно наполняет комнату терпким древесным ароматом. Всем своим видом Кевин излучает силу. Проходя мимо зеркала на стене, он улыбается отражению и поправляет галстук. Я спрашиваю Кевина, что привело его ко мне.

Все еще улыбаясь, он отвечает:

– Я постоянно нервничаю. В жизни вроде бы все в порядке, но внутри – паника, будто вот-вот случится какая-то катастрофа! Я уже просто измотан.

– Расскажите мне, какое оно – ваше ощущение нервозности.

Он выдыхает.

– Эстер, это так выматывает. И сбивает с толку. Я изо всех сил стараюсь выглядеть спокойным и невозмутимым, потому что мне нужно давать семье и коллегам чувство безопасности. Но внутри я ощущаю себя напуганным маленьким ребенком, который тревожится обо всем на свете. Я переживаю за свой успех, за безопасность детей, боюсь, что я недостаточно хорош для своей партнерши и она однажды меня бросит...

Список можно продолжать. Пока он говорит о своей тревоге и страхах, его тело напрягается, а речь ускоряется. Он становится все более возбужденным.

¹ Медицинская сортировка (триаж) – процесс распределения пострадавших (больных) на группы в зависимости от тяжести их состояния, прогноза выживания и потребности в неотложной помощи. – Здесь и далее прим. ред.

– Иногда беспокойство мешает мне делать то, что могло бы добавить яркости моей жизни. Я боюсь чувствовать себя слишком счастливым, потому что это может закончиться в любой момент. Не хочу сглазить.

По его лицу пробегает тень тревоги. Почти ужас. Похоже, он до смерти боится отпустить контроль и довериться, потому что опасается, что жизнь может уйти у него из-под ног. Он ищет безопасности, но не чувствует ее внутри. Я слушаю его дальше.

– Я даже не осознавал, что тревожусь из-за всего этого, пока у меня не начались мигрени, боли в пояснице и синдром раздраженного кишечника. Мой врач не нашел никаких физических причин для этих мучений.

Врач Кевина почувствовал, что за физическими симптомами скрывается тревога, поэтому порекомендовал ему освоить навыки ДПДГ.

Переживания забирали у Кевина все силы. У него была прекрасная жизнь, но он не мог на ней сосредоточиться. Брене Браун называет это «предчувствием беды в моменты радости». Такое происходит, когда мы слишком встревожены, чтобы позволить себе радоваться – на случай, если это чувство исчезнет. Поэтому мы удерживаем себя от того, чтобы жить полной жизнью. Возможно, вы тоже боитесь, что разрушите все то хорошее, что у вас есть, и поэтому не хотите к этому слишком привыкать. Или боитесь, что неизбежно случится что-то плохое, а вы не сможете с этим справиться. Быть может, вы переживаете, что, если кто-то увидит, насколько вы на самом деле уязвимы и слабы, вас перестанут уважать. Но, показывая миру маску, которая настолько отличается от ваших истинных мыслей, вы наверняка чувствуете себя одиноко.

Если вы похожи на Кевина – организованного, общительного, внешне успешного человека, о котором окружающие думают, что он покоряет мир, – возможно, вы сталкиваетесь с *высокофункциональной тревогой (ВФТ)*. Внутри вы чувствуете истощение, но снаружи у вас все под контролем – прямо как у супергероя. Супергерои с ВФТ обычно очень продуктивны. В то же время вы можете не знать, как и когда отдыхать, восстанавливаться, просить о помощи или идти на контакт с другими людьми.

Хотя у роли супергероя есть свои преимущества, за нее всегда приходится платить, у нее все равно есть слабое место. Цена такова: ваша внутренняя сигнализация всегда находится в режиме максимальной готовности. Это приводит к сильному износу нервной системы, которого люди со стороны не видят. Вы можете даже не осознавать, какую цену платите, пока не начнутся мигрени, хронические боли или не начнет падать ваша эффективность.



ЦЕНА, КОТОРУЮ МЫ ПЛАТИМ ЗА ТРЕВОГУ

Любой вид хронического стресса или тревоги может пагубно отразиться на теле и разуме, если мы не научимся находить баланс. Тревога способна развиться до более серьезного состо-

яния, требующего вмешательства. *Тревожные расстройства* возникают по разным причинам. Иногда дело в генетике. Иногда это происходит потому, что мы постоянно игнорировали свои сигналы тревоги или избегали определенных ситуаций, вызывающих беспокойство, вместо того чтобы искать более здоровые способы справиться с ними.

Одно из распространенных тревожных расстройств называется *генерализованным тревожным расстройством (ГТР)*. Оно ощущается так, будто в вашем мозге работает машина для непрерывного беспокойства. Беспокойство становится настолько всепоглощающим, что начинает мешать повседневной жизни. Даже простые вещи, такие как принятие душа, общение с друзьями или посещение назначенных встреч, могут стать непосильными. Это способно вызывать головные боли, проблемы со сном, истощение и трудности с концентрацией внимания. Если вы попробуете стратегии самопомощи из этой книги и все равно будете испытывать трудности в повседневной жизни, значит пришло время обратиться к профессионалу.

Существуют различные типы тревожных расстройств, каждое из которых имеет свои уникальные особенности. Хотя в этой книге мы не будем подробно рассматривать различные расстройства, важно распознать момент, когда тревога начинает влиять на вашу способность радоваться жизни и общаться с другими людьми. Обращение за помощью – это смелый шаг к получению поддержки, необходимой для того, чтобы жить полноценной жизнью. Эта книга призвана помочь справиться с «обычными» симптомами тревоги. Однако если вы обеспокоены тем, что у вас может быть расстройство, важно обратиться за профессиональной помощью. Эту книгу определенно можно использовать параллельно с клиническим лечением, но она не является быстрым решением для клинического расстройства, требующего специализированного вмешательства.



СВЯЗЬ МЕЖДУ ТРАВМОЙ И ТРЕВОГОЙ

В вашей тревоге могут присутствовать элементы травмы, которые усугубляют страдания. По мнению многих экспертов, травма возникает тогда, когда нервная система подвергается реальной или воображаемой угрозе и оказывается перегружена чем-то, что происходит слишком интенсивно, слишком рано или слишком быстро, чтобы с этим можно было справиться. Это похоже на игру в «Тетрис» на продвинутом уровне: фигуры падают так стремительно, что вы не успеваете их перемещать и больше не можете очищать ряды. Фигуры просто копятся и блокируют доступ к тем частям поля, до которых вы пытаетесь добраться. В конце концов эта куча достигает максимума, и вы оказываетесь в тупике.

Травма и стресс часто идут рука об руку. Эти термины могут использоваться как взаимозаменяемые, поскольку в обоих случаях нервная система чувствует себя перегруженной. Травма может появиться, когда что-то внешнее – событие или опыт – потрясает нас до глубины души, перегружая нервную систему и меняя то, как мы обрабатываем и запоминаем информацию. Связь между разумом и телом рассинхронизируется.

Травматическое событие нарушает чувство безопасности, контроля и общее благополучие. На каждого оно влияет по-разному. То, что будет травматичным для одного человека, может никак не подействовать на другого. Кроме того, столкновение с травматическим событием необязательно наносит травму нервной системе. Физическая травма от удара, например сотрясение мозга, может быть просто физическим повреждением, которое можно преодолеть без остаточных последствий для нервной системы или психики. Все зависит от совокупности факторов. Некоторые из нас могут обрабатывать и осмысливать свой опыт быстрее и эффективнее других.

Когда мы слышим слово «травма», то часто представляем себе масштабные, эпические события, такие как мировая война, мощное цунами или падение метеорита, разрушающего город. Это так называемые «большие Т-травмы» (*big T traumas*). Они вызваны крупными событиями, которые каждый признаёт травматичными. Совершенно нормально и естественно чувствовать себя выбитыми из колеи, когда происходят подобные вещи. Однако существует и другой вид травмы, который гораздо труднее заметить, – так называемые «малые т-травмы» (*small t traumas*), комплексные травмы или кумулятивный стресс. «Малые т-травмы» подобны крошечным порезам или синякам, которые не успевают зажить, прежде чем по ним наносят удар снова и снова. Эти маленькие «болячки» со временем накапливаются в нервной системе, часто без нашего ведома. Они могут возникать вследствие как активных, так и пассивных факторов: микроагрессии, стыда, пренебрежения, буллинга, регулярного чувства одиночества, ощущения, что тебя осуждают, или отсутствия здоровых и крепких связей с другими людьми. Каждое из этих явлений по отдельности может не казаться чем-то значимым, но в совокупности они наносят ущерб. Когда эти «малые т-травмы» накапливаются, симптомы могут быть почти идентичны симптомам «большой Т-травмы», вызывая трудности на протяжении всей жизни и влияя на нас как физически, так и эмоционально. Любой вид травмы является основным фактором, способствующим возникновению симптомов тревоги.

И травматические события, и безобидные, как кажется, стрессовые ситуации обладают силой, заставляющей центральную нервную систему мгновенно переходить к действию. И те и другие могут сработать как растяжка, которая сбивает нас с пути или заставляет чувствовать себя застрявшими, запуская физические и эмоциональные реакции во всем теле, называемые *реакциями на травму*

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.