ДОПОЛНЕНИЕ К КУРСУ

Рабочая тетрадь и тесты

Шкалы для самонаблюдения и упражнения по каждому из 16 уроков курса «Тревога, паника, фобии и травма»

4 теста

16 страниц упражнений

Ольга Середа

ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ

18+

Ольга Середа

Рабочая тетрадь и тесты к курсу

«Автор»
2026

Середа О.

Рабочая тетрадь и тесты к курсу / О. Середа — «Автор», 2026

Практическая тетрадь к курсу «Тревога, паника, фобии и травма». Здесь не нужно ничего читать, здесь нужно делать: отмечать, записывать, пробовать и смотреть, что меняется.Внутри:— 4 теста для самонаблюдения: GAD-7 (общая тревога), дневник паники, список ситуаций «страх и избегание» и по желанию PCL-5 (симптомы после травмы);— таблица «Моя динамика», чтобы видеть свой прогресс по неделям;— 16 рабочих уроков: паническая атака и физиология паники, дыхание, заземление, работа с тревожной мыслью и когнитивными искажениями, избегание и лестница экспозиции, карта ресурсов и стабилизация при травме, фобии и откаты, личный план устойчивости.Тетрадь можно проходить самостоятельно вместе с курсом или приносить на консультации к специалисту. Тесты и упражнения помогают заметить своё состояние и не заменяют диагностику и лечение. При сильных или затянувшихся симптомах обратитесь к врачу или психологу.

© Середа О., 2026
© Автор, 2026

Содержание

О чём этот курс 7
Как пользоваться курсом 8
Структура курса 9
Методы работы с тревожными состояниями 10
Модуль 1. Паническая атака: понять 11
Урок 1. Что такое паническая атака и почему она безопасна для здоровья 11
Вступление 11
Что такое паническая атака 11
Почему это безопасно для здоровья 12
Пример из практики 12
Что делать прямо во время приступа 12
Когда нужна очная помощь 12
Мини-практика: где в теле тревога 13
Домашнее задание: дневник тревоги 13
Итоги урока 13
Вопросы для самопроверки 13
Чек-лист урока 13
Урок 2. Физиология паники: что происходит с телом 15
Вступление 15
Что запускает паническую атаку 15
Разбор симптомов по шагам 15
Почему приступ заканчивается 16
Ловушка: как страх усиливает симптомы 16
Пример из практики 17
Мини-практика: переписать эпизод 17
Домашнее задание 17
Итоги урока 17
Вопросы для самопроверки 17
Чек-лист урока 17
Модуль 2. Скорая помощь: три первых инструмента 19
Урок 3. Дыхание: первый инструмент скорой помощи 19
Вступление 19
Почему выдох важнее вдоха 19
Техника «4–6» 19
Что делать, если не получается 20
Пример из практики 20
Мини-практика: три цикла 20
Домашнее задание 20
Итоги урока 20
Вопросы для самопроверки 21
Чек-лист урока 21
Урок 4. Заземление: как вернуть себя в «здесь и сейчас» 22
Вступление 22
Почему это работает 22
Техника 5-4-3-2-1 22

Что делать, если не получается 23
Пример из практики 23
Мини-практика: один круг 23
Домашнее задание 23
Итоги урока 23
Вопросы для самопроверки 24
Чек-лист урока 24
Урок 5. Тревожная мысль: как поймать и проверить 25
Вступление 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Ольга Середа
Рабочая тетрадь и тесты к курсу

Тревога, паника, фобии и травма
Курс по тревожным и стресс-связанным расстройствам
Ольга Середа
Table of Contents

О чём этот курс

Практический курс из 16 уроков: как понять панику, фобии и последствия травмы и освоить навыки саморегуляции.

Важно

Курс не заменяет консультацию врача или психотерапевта и не ставит диагноз. Если симптомы появились впервые, сильно мешают жить или тебя беспокоит физическое состояние, обратись к специалисту очно.

К курсу прилагается отдельная **рабочая тетрадь с тестами на тревожность**: шкалы для самооценки и упражнения по каждому уроку.

© Ольга Середа, 2026. Все права защищены.

Материал нельзя копировать и распространять без письменного согласия автора. Курс носит образовательный характер и не заменяет консультацию врача или психотерапевта.

Как пользоваться курсом

Этот курс помогает понять тревогу, панику, фобии и последствия травмы и освоить практические навыки саморегуляции. Автор курса — практикующий психолог.

Каждый урок построен одинаково: короткое вступление, объяснение, практика, домашнее задание и чек-лист. Проходи уроки по порядку: поздние темы опираются на ранние.

Два правила на весь курс:

Без самокритики. Если что-то не получается с первого раза, это нормально, а не провал.

В своём темпе. Возвращайся к урокам, делай паузы, пропускай упражнения, если сейчас тяжело.

Важно. Курс не заменяет консультацию врача или психотерапевта. Если симптомы появились впервые, сильно мешают жить или тебя беспокоит физическое состояние, обратись к специалисту очно. Для модуля о травме будет отдельное предупреждение о безопасных условиях чтения.

Структура курса

Курс состоит из восьми модулей. Они идут в том порядке, в котором лучше проходить уроки.

Паническая атака: понять (уроки 1–2). Что такое приступ, что происходит в теле, как страх замыкает круг.

Скорая помощь: три первых инструмента (уроки 3–5). Дыхание, заземление, проверка тревожной мысли. Эти навыки пригодятся и при фобиях, и при травме.

Мышление (урок 6). Когнитивные искажения.

Избегание и выход из него (уроки 7–8). Почему избегание усиливает тревогу и как постепенно возвращаться к тому, чего боишься.

ПТСР и последствия травмы (уроки 9–10). Что такое ПТСР и как стабилизировать состояние. Начинается с предупреждения о безопасных условиях чтения.

Личный план устойчивости (урок 11). Антикризисный план на случай обострения.

Фобии (уроки 12–15). Общие принципы и конкретные техники для социальной фобии, агорафобии, авиафобии и клаустрофобии, работа с мыслями при фобиях, профилактика откатов и дополнение личного плана.

Завершение (урок 16). Итоги, что делать при откате, как жить дальше.

В приложениях: дневник, листы упражнений, SOS-страница, глоссарий, список специалистов и литературы.

Методы работы с тревожными состояниями

Тревогу и панику изучают давно, и у специалистов есть методы, эффективность которых хорошо подтверждена. Курс опирается именно на них.

Основа курса — когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Она исходит из того, что на тревогу влияют наши мысли и поведение, и учит их менять: проверять тревожные мысли и постепенно возвращаться к тому, чего избегаешь. Это самый изученный подход к панике и фобиям, поэтому на нём построено большинство упражнений.

Дополнения. Из терапии принятия и ответственности (ACT) и практик осознанности взяты навыки замечать мысли и ощущения, не борясь с ними. Транзактный анализ и клиент-центрированный подход дают язык и тон курса: бережный, без самокритики.

Чего в курсе нет. Работа с самой травмой (в том числе EMDR и длительная экспозиция) проходит только со специалистом, самостоятельно такие упражнения делать не стоит. В курсе есть только стабилизация. Кроме того, врач может назначить лекарства: это отдельное решение, которое принимается вместе с врачом (см. «Приложение 10. Когда и к кому обращаться»).

Модуль 1. Паническая атака: понять

Урок 1. Что такое паническая атака и почему она безопасна для здоровья

Главное в уроке: паническая атака — это ложная тревога организма. Она пугает, но безопасна для здоровья и проходит сама.

Вступление

Если ты сейчас читаешь этот урок — ты уже сделал(а) важный шаг. Не потому, что «взял(а) себя в руки», а потому, что решил(а) разобраться. Это разные вещи. И второе — гораздо честнее и эффективнее.

В этом курсе мы не будем бороться с тобой и заставлять «просто успокоиться». Мы будем понимать. Потому что тревога и паника — это не поломка, которую нужно срочно починить. Это сигнал, который нужно услышать.

Два правила на весь курс:

Без самокритики. Если что-то не получается с первого раза — это нормально, а не провал.

В своём темпе. Ты можешь возвращаться к урокам, делать паузы, пропускать упражнения, если сейчас тяжело. Это твой путь.

Что такое паническая атака

Паническая атака — это внезапный приступ сильного страха, который сопровождается телесными симптомами: колотится сердце, не хватает воздуха, кружится голова, трясутся руки, бросает в пот или холод. И почти всегда — мысль: «Со мной что-то не так. Я умираю. Я схожу с ума. Я теряю контроль».

Важно понять: паническая атака — это не болезнь сердца, не инфаркт и не сумасшествие. Это реакция организма «бей или беги», которая включилась без реальной угрозы. Организм решил, что тебе грозит опасность, и запустил защиту на полную мощность. Но опасности нет. Есть ложная тревога.

Взгляд · КПТ

Паническая атака — результат интерпретации: тело подало сигнал (сердцебиение), а мозг мгновенно объяснил его катастрофой («это инфаркт»). Страх усилил телесную реакцию. Тело снова подало сигнал. Круг замкнулся. Задача курса — разорвать этот круг.

Взгляд · Транзактный анализ

В момент паники активируется твой внутренний Ребёнок — испуганный, растерянный, нуждающийся в защите. А внутренний Родитель в этот момент часто не помогает, а критикует: «Соберись! Что ты как маленький!» И тогда Ребёнок пугается ещё больше. Наша задача — включить внутреннего Взрослого: спокойного, знающего, заботливого. Того, кто скажет: «Я вижу, тебе страшно. Я рядом. Это пройдёт».

Взгляд · Клиент-центрированный подход

Ты не проблема, которую нужно исправить. Ты человек, который столкнулся с трудностью и ищет способ с ней жить. Уважение к себе — уже часть работы.

Почему это безопасно для здоровья

Разберём самые пугающие мысли — те, которые приходят в момент атаки.

«Я умру от инфаркта». Во время панической атаки сердце действительно бьётся быстро. Но это не инфаркт. Это адреналин. Сердце — мышца, рассчитанная на быстрый ритм: так оно работает при беге или подъёме по лестнице. Оно не «изнашивается» от приступа паники. У здорового сердца паническая атака не вызывает инфаркт. Если боль в груди возникла впервые, её нужно проверить у врача. Если сомнения остаются — это повод сходить к кардиологу и снять вопрос. Но не повод жить в страхе.

«Я сойду с ума». Паническая атака не означает, что ты сходишь с ума: это не психоз и не потеря рассудка. Она сама — симптом тревоги, а не безумия. Ты сохраняешь контроль над своими действиями. Даже если кажется, что теряешь контроль, — ты его не теряешь. Это ощущение, а не реальность.

«Я задохнусь». Во время паники дыхание учащается, но не останавливается. Организм не может «забыть» дышать. Ты не задохнёшься. При частом дыхании в крови становится меньше углекислого газа — отсюда головокружение и покалывание в руках. Это неприятно, но не опасно.

«Это никогда не закончится». Заканчивается. Всегда. Самые сильные ощущения обычно держатся несколько минут, затем идут на спад, а вся атака чаще всего длится до 20–30 минут. Потом адреналин расщепляется, и тело успокаивается. Даже если кажется, что прошла вечность, — это минуты.

Пример из практики

Анна, 32 года, едет в метро в час пик. Вдруг сердце начинает колотиться, перед глазами плывёт, и в голове одна мысль: «Сейчас я упаду в обморок и мне никто не поможет». На ближайшей станции она выходит на платформу и садится на скамейку. Через 15 минут сердцебиение стихает, руки перестают дрожать. Анна не потеряла сознание и не пострадала. Но после этого она неделю ездит на такси: ей страшно, что приступ повторится. Так начинается избегание — о нём мы поговорим в следующих уроках. (Имя и детали изменены.)

Что делать прямо во время приступа

Этот навык не остановит приступ мгновенно, но поможет переждать его спокойнее. Подробно эти навыки разобраны в уроках 3 и 4.

Скажи себе: «Это паническая атака. Она безопасна для здоровья и пройдёт».

Заземлись по схеме 5-4-3-2-1: назови 5 предметов, которые видишь; 4, к которым можешь прикоснуться; 3 звука, которые слышишь; 2 запаха; 1 вкус.

Дыши медленно: вдох носом на 4 счёта, выдох на 6. Если от этого кружится голова или становится хуже, дыши в обычном ритме.

Когда нужна очная помощь

Паническая атака безопасна для здоровья, но не всякая боль в груди — паническая атака. Обратись к врачу или вызови скорую помощь, если:

• боль в груди давящая, отдаёт в руку или челюсть, сопровождается холодным потом и слабостью, или она не такая, как при прежних приступах;

• ты теряешь сознание;

• приступы повторяются, и ты начинаешь избегать мест и ситуаций;
• приходят мысли навредить себе.

Мини-практика: где в теле тревога

Прямо сейчас, пока ты читаешь, сделай одно простое упражнение.

Закрой глаза на несколько секунд.

Задай себе вопрос: «Где в моём теле сейчас живёт тревога?»

Заметь ответ. Может быть, это тяжесть в груди, ком в горле, напряжение в плечах. Или ничего — и это тоже нормально.

Не пытайся это убрать. Не оценивай. Просто заметь: «Ага, вот здесь». Это упражнение — первый шаг к тому, чтобы перестать бороться с телом и начать его слышать.

Домашнее задание: дневник тревоги

Заведи дневник (тетрадь, заметки в телефоне — как удобно). В течение недели записывай каждый эпизод тревоги или паники по схеме:

Дата
Ситуация
Симптомы
Мысль в момент
Что сделал(а)

Важно: без оценки «плохо/хорошо». Ты не оцениваешь себя, ты собираешь данные. Как исследователь. Это позиция Взрослого.

Итоги урока

• Паническая атака — это ложная тревога: организм включает защиту там, где опасности нет.

• Страшные мысли в момент приступа («умру», «сойду с ума», «задохнусь») — это ощущения, а не реальность.

• Приступ проходит сам: самые сильные ощущения держатся несколько минут, вся атака — обычно до 20–30 минут.

• Страх усиливает телесные симптомы, и круг замыкается. Этот круг можно разорвать.

• Боль в груди, которая возникла впервые или отличается от обычной, нужно проверить у врача.

Вопросы для самопроверки

Чем паническая атака отличается от инфаркта и от сумасшествия?

Как мысль «это инфаркт» усиливает телесные симптомы?

Что происходит с дыханием при панике, и почему от этого кружится голова?

Что ты скажешь себе в следующий раз, когда почувствуешь первые признаки приступа?

Чек-лист урока

Отметь, что получилось:

- ☐ Я понимаю, что паническая атака — это ложная тревога, а не инфаркт и не безумие
- ☐ Я знаю, что приступ проходит сам, обычно за 20–30 минут
- ☐ Я сделал(а) мини-практику «Где в теле тревога?»
- ☐ Я начал(а) дневник симптомов

Урок 2. Физиология паники: что происходит с телом

Главное в уроке: симптомы паники — это работа адреналина и дыхания. Когда знаешь механизм, страх перед ощущениями слабеет.

Вступление

В первом уроке мы договорились: паническая атака — это ложная тревога. Но чтобы по-настоящему перестать её бояться, нужно понять, что именно происходит с телом в этот момент. Не абстрактно «адреналин», а по шагам: почему колотится сердце, почему не хватает воздуха, почему кружится голова, почему трясутся руки.

Когда ты знаешь механизм — страх перед симптомами слабеет. Потому что непонятное пугает, а понятное — уже не так.

Взгляд · КПТ

Этот урок — работа с интерпретацией. Мы не убираем симптомы (они физиологичны), мы меняем их объяснение.

Взгляд · Транзактный анализ

Это включение Взрослого: «Я понимаю, что происходит, значит, я не беспомощен».

Что запускает паническую атаку

В основе — реакция «бей или беги». Это древний механизм выживания. Когда-то он спасал от хищников: увидел опасность — тело мгновенно мобилизовалось. Сейчас хищников нет, но механизм остался. И иногда он срабатывает без реальной угрозы — на фоне стресса, недосыпа, переутомления, или даже просто от мысли «а вдруг со мной что-то случится».

В момент запуска в кровь выбрасывается адреналин. И дальше — цепочка телесных реакций, которые ты и ощущаешь как симптомы паники.

Разбор симптомов по шагам

Сердце колотится. Адреналин ускоряет сердечный ритм, чтобы быстрее доставить кровь к мышцам. Это подготовка к бегству. Сердце не «сбоит» и не «останавливается» — оно работает интенсивнее. Это нормальная реакция здорового сердца.

Не хватает воздуха, хочется дышать глубже. Дыхание учащается, чтобы насытить кровь кислородом. Но парадокс: ты начинаешь дышать слишком часто — это называется гипервентиляция. Из крови уходит больше углекислого газа (CO_2), чем нужно, и именно нехватка CO_2 даёт ощущение «не хватает воздуха» (хотя на самом деле кислорода более чем достаточно). Отсюда — головокружение, покалывание в пальцах, ощущение нереальности.

Кружится голова, всё плывёт. Это следствие гипервентиляции: из-за нехватки CO_2 сосуды мозга слегка сужаются, а часть крови уходит к мышцам (готовность бежать). Это не опасно. Пройдёт, как только дыхание выровняется.

Трясутся руки, бросает в пот или холод. Адреналин влияет на мышцы и сосуды. Тремор — это мышечное напряжение, которое не нашло выхода. Пот и озноб — терморегуляция в ответ на стресс. Не признак болезни.

Ком в горле, тошнота, тяжесть в груди. Мышцы гортани и пищевода напрягаются, кровоток перераспределяется. Это не опасно и не значит, что ты задыхаешься.

Ощущение нереальности («это как будто не со мной»). Считается, что в момент сильного стресса мозг «приглушает» часть обработки реальности — это защитная реакция. Она пугает, но не опасна. Это называется дереализация/деперсонализация — и она проходит.

Почему приступ заканчивается

Адреналин не может циркулировать в крови вечно: организм быстро его расщепляет, и симптомы идут на спад. Обычно вся атака занимает до 20–30 минут. Тело возвращается в норму. Даже если ты ничего не делаешь. Даже если ты просто лежишь и боишься. Приступ всегда заканчивается сам.

Это ключевая мысль. Ты не «спасаешься» от паники — она проходит сама. А твоя задача — не мешать телу восстановиться (например, не усиливать гипервентиляцию частым дыханием) и не подпитывать страх катастрофическими мыслями.

Ловушка: как страх усиливает симптомы

Вот как замыкается круг:



Круг идёт по часовой стрелке и снова возвращается к первому шагу. Разорвать его можно на шаге 2, где мозг объясняет сигнал тела.

Взгляд · КПТ

Разрыв круга — в изменении интерпретации на шаге 2. Не «это опасно», а «это адреналин, это пройдёт».

Взгляд · Транзактный анализ

В момент паники нужно включить Взрослого, который скажет испуганному Ребёнку: «Я знаю, что это. Это не смертельно. Я рядом».

Пример из практики

Анна из урока 1 разбирает ту поездку в метро. Сердцебиение — адреналин. Головокружение и «плывёт перед глазами» — частое дыхание, от которого в крови стало меньше CO_2. Дрожь в руках — напряжение мышц. Когда каждый симптом получил объяснение, воспоминание о приступе стало пугать её меньше. (Имя и детали изменены.)

Мини-практика: переписать эпизод

Возьми свой дневник из первого урока. Найди последний эпизод тревоги или паники. И перепиши его с точки зрения физиологии — без оценки, только объяснение.

Например, было: «Началось сердцебиение, я испугалась, что это инфаркт».

Стало: «Участилось сердцебиение из-за адреналина. Это реакция «бей или беги». Не инфаркт. Приступ пройдёт».

Попробуй сделать так с одним эпизодом. Цель — потренировать позицию Взрослого, который объясняет, а не пугается.

Домашнее задание

Продолжай дневник симптомов (как в уроке 1).

Добавь в дневник колонку «Объяснение» — напротив каждого симптома напиши, что это с точки зрения физиологии (например: «головокружение — гипервентиляция», «тремор — адреналин»).

Выучи наизусть одну фразу: «Это адреналин. Это не опасно. Это пройдёт». Она понадобится тебе в момент атаки.

Итоги урока

• В основе паники — реакция «бей или беги» и выброс адреналина.

• Каждому симптому есть физиологическое объяснение: сердцебиению, дрожи, потливости, нереальности.

• При частом дыхании в крови становится меньше углекислого газа — отсюда головокружение и ощущение нехватки воздуха.

• Адреналин быстро расщепляется, поэтому приступ проходит сам, обычно за 20–30 минут.

• Страх усиливает симптомы и замыкает круг. Разорвать его помогает новое объяснение: «Это адреналин».

Вопросы для самопроверки

Что происходит с сердцем во время панической атаки и почему?

Почему при гипервентиляции кажется, что не хватает воздуха, хотя кислорода достаточно?

Почему приступ заканчивается, даже если ничего не делать?

На каком шаге круга страха работает КПТ и что она там меняет?

Чек-лист урока

Отметь, что получилось:

• ☐ Я понимаю, что в основе паники — реакция «бей или беги» и адреналин

• ☐ Я знаю, почему колотится сердце, не хватает воздуха, кружится голова

• ☐ Я понимаю, что при гипервентиляции в крови не хватает углекислого газа, а воздуха достаточно

• ☐ Я знаю, что адреналин быстро расщепляется и приступ проходит сам, обычно за 20–30 минут

• ☐ Я вижу, как страх замыкает круг симптомов

• ☐ Я сделал(а) мини-практику «Переписать эпизод с точки зрения физиологии»

• ☐ Я выучил(а) фразу «Это адреналин. Это не опасно. Это пройдёт»

Что дальше

В следующем уроке мы перейдём к практике — дыханию. Ты узнаешь, почему выдох важнее вдоха, и освоишь технику, которая помогает прямо в момент атаки. Это будет первый настоящий инструмент «скорой помощи».

Модуль 2. Скорая помощь: три первых инструмента

Урок 3. Дыхание: первый инструмент скорой помощи

Главное в уроке: медленный выдох длиннее вдоха помогает телу успокоиться. Это навык, который нужно тренировать в спокойном состоянии, чтобы он сработал в момент тревоги.

Вступление

В прошлом уроке мы разобрали, что происходит с телом во время паники. Ты узнал(а), что при гипервентиляции в крови не хватает углекислого газа, а воздуха на самом деле достаточно, и что приступ проходит сам. Теперь — первый практический инструмент, который ты можешь применить прямо в момент атаки.

Это дыхание. Но не «дыши глубже», как обычно советуют. И не «успокойся». А конкретная техника, основанная на физиологии: выдох длиннее вдоха.

Взгляд · КПТ

Это поведенческий навык — то, что ты делаешь руками и телом, а не только головой.

Взгляд · Клиент-центрированный подход

Это способ вернуть себе ощущение опоры, не насилуя себя.

Взгляд · Транзактный анализ

Это забота внутреннего Взрослого о внутреннем Ребёнке: «Я рядом, я помогу».

Почему выдох важнее вдоха

Вдох слегка активирует симпатическую нервную систему (режим «бей или беги»), а выдох — парасимпатическую (режим «отдыхай и восстанавливайся»). Когда ты делаешь выдох длиннее вдоха, ты подаёшь телу сигнал: «Опасности нет, можно расслабиться».

При панике дыхание становится частым и поверхностным, с коротким выдохом. Организм как будто не успевает выдохнуть. Задача — удлинить выдох, чтобы восстановить баланс кислорода и углекислого газа и облегчить симптомы гипервентиляции: головокружение, покалывание, ощущение нехватки воздуха.

Техника «4–6»

Это базовая техника, которую можно применять где угодно — в метро, на работе, дома.

Как делать:

Сядь или встань удобно. Если можешь — поставь одну руку на живот, другую на грудь.

Вдох на 4 счёта — через нос, медленно, животом (рука на животе поднимается, рука на груди почти неподвижна).

Выдох на 6 счётов — через рот, медленно, как будто дуешь на свечу, но не задуваешь её.

Повтори 5–10 циклов.

Важно: не гонись за глубиной. Если на 6 счётов выдохнуть тяжело — сократи до 4–5. Главное — выдох длиннее вдоха. Со временем можно увеличить до 4–8. Если закружилась голова или стало хуже, вернись к обычному дыханию и сделай паузу.

Почему это работает. Считается, что длинный выдох стимулирует блуждающий нерв, который запускает парасимпатическую систему. Тело получает сигнал «всё хорошо», симптомы гипервентиляции ослабевают. Тревога снижается физиологически, а не «уговорами».

Что делать, если не получается

«Я не могу дышать медленно, мне ещё хуже». Это нормально в первые разы. Тело привыкло к частому дыханию. Начни с малого: просто удлини выдох на 1 счёт от обычного. Не 4–6, а «как дышится, но выдох чуть длиннее». Постепенно придёшь к полной технике.

«Я забываю про дыхание в момент паники». Тоже нормально. Паника сужает внимание. Поэтому тренируйся в спокойном состоянии — 2 раза в день по 3 минуты. Тогда в момент атаки тело вспомнит само. Это как мышечная память.

«Дыхание не помогает, паника не проходит». Дыхание не «выключает» панику мгновенно. Оно сокращает её и не даёт усилить гипервентиляцией. Если через 5 минут не стало легче — это не провал. Приступ всё равно пройдёт сам. Дыхание просто делает этот путь мягче.

Пример из практики

Анна из прошлых уроков в метро почувствовала знакомое сердцебиение. На платформе она начала считать: вдох на 4, выдох на 6. Через несколько циклов покалывание в пальцах ослабло. Приступ не исчез сразу, но стал мягче, и Анна впервые закончила поездку, не выходя на ближайшей станции. (Имя и детали изменены.)

Мини-практика: три цикла

Прямо сейчас, пока читаешь, сделай 3 цикла дыхания 4–6:

- Вдох на 4 (нос, животом).
- Выдох на 6 (рот, медленно).
- Повтори 3 раза.

Заметь, что изменилось в теле. Может быть, плечи опустились. Может быть, стало чуть спокойнее. Или ничего — и это тоже нормально. Ты просто тренируешь навык.

Домашнее задание

Тренируй дыхание 4–6 два раза в день по 3 минуты — утром и вечером, в спокойном состоянии. Это тренировка навыка, а не «спасение».

Применяй при первом признаке тревоги — как только заметил(а) учащённое сердцебиение или поверхностное дыхание. Не жди полной атаки.

Запиши в дневник: в какой ситуации применял(а) дыхание, что заметил(а) в теле, стало ли легче (без оценки «получилось/не получилось» — только наблюдение).

Итоги урока

- Выдох длиннее вдоха помогает телу переключиться из режима «бей или беги» в режим «отдыхай».
- Техника «4–6»: вдох носом на 4 счёта, выдох ртом на 6.
- Навык нужно тренировать в спокойном состоянии, 2 раза в день по 3 минуты.
- Если получается плохо, начни с малого: сделай выдох чуть длиннее обычного.

• Дыхание не выключает панику мгновенно, а смягчает её.

Вопросы для самопроверки

Почему при панике важно удлинять именно выдох?
Как выглядит техника «4–6» по шагам?
Почему навык нужно тренировать, когда тревоги нет?
Что делать, если от медленного дыхания стало хуже?

Чек-лист урока

Отметь, что получилось:
• ☐ Я понимаю, почему выдох длиннее вдоха снижает тревогу
• ☐ Я освоил(а) технику 4–6 (вдох 4, выдох 6)
• ☐ Я сделал(а) мини-практику «3 цикла» прямо сейчас
• ☐ Я тренирую дыхание 2 раза в день по 3 минуты
• ☐ Я знаю, что делать, если не получается (начать с малого, тренироваться в спокойствии)
• ☐ Я понимаю, что дыхание не «выключает» панику, а смягчает её

Что дальше

В следующем уроке мы освоим второй инструмент скорой помощи — заземление. Ты узнаешь технику 5-4-3-2-1 и научишься возвращать себя в «здесь и сейчас», когда мозг уносит в катастрофические сценарии.

Урок 4. Заземление: как вернуть себя в «здесь и сейчас»

Главное в уроке: заземление возвращает внимание из тревожного будущего в настоящий момент через органы чувств. Это не отвлечение, а присутствие.

Вступление

В прошлом уроке мы освоили дыхание — первый инструмент скорой помощи. Ты научился удлинять выдох, чтобы тело получило сигнал «опасности нет». Теперь — второй инструмент. Он работает, когда мозг уносит тебя в катастрофические сценарии: «а вдруг это повторится», «а вдруг я не справлюсь», «а вдруг со мной что-то случится».

Это заземление. Техника, которая возвращает тебя из тревожного будущего в настоящее. Туда, где ты сейчас, в этой комнате, на этом стуле, и где прямо в эту секунду тебе ничего не угрожает.

Взгляд · КПТ

Заземление — это поведенческий навык, который разрывает цикл тревожных мыслей через переключение внимания на органы чувств.

Взгляд · Клиент-центрированный подход

Это способ вернуть себе опору, не борясь с собой.

Взгляд · Транзактный анализ

Это включение Взрослого: «Я здесь. Я в реальности. Я справляюсь».

Почему это работает

Тревога живёт в будущем. «А что, если…» — это всегда про то, чего ещё нет. Паника часто подпитывается мыслью о будущем, которая воспринимается как настоящее.

Заземление работает через органы чувств. Когда ты называешь то, что видишь, слышишь, чувствуешь телом, — мозг переключается с воображаемой угрозы на реальные сигналы извне. Тревожная мысль теряет власть, потому что внимание занято другим.

Это не отвлечение «на что-то приятное». Это возвращение в реальность. Разница важна: отвлечение — это побег, заземление — это присутствие.

Техника 5-4-3-2-1

Самая известная техника заземления. Её можно делать где угодно — в метро, на работе, дома, в очереди.

Как делать:

5 вещей, которые ты видишь. Осмотрись и назови пять предметов. Не «стол», а «деревянный стол с белой чашкой». Чем конкретнее — тем лучше.

4 вещи, которые ты слышишь. Прислушайся. Шум компьютера, шаги за дверью, ветер в окне, собственное дыхание.

3 вещи, которые ты чувствуешь телом. Прикосновение одежды к коже, прохлада стула, тепло чашки в руке.

2 вещи, которые ты ощущаешь на вкус. Можно просто вспомнить вкус воды или сделать глоток.

1 вещь, которую ты ощущаешь на запах. Запах кофе, книги, свежего воздуха — или просто сделай вдох и назови, чем пахнет.

Проговаривай вслух или про себя. Медленно. Не торопись. Цель — не «сделать упражнение», а действительно заметить эти вещи.

Что делать, если не получается

«Я не могу сосредоточиться, мысли всё равно улетают». Это нормально. Тревога сужает внимание. Не ругай себя. Просто мягко возвращайся к следующему пункту. Даже если ты назвал пять предметов и три раза отвлёкся — это уже работает.

«Мне кажется, это глупо». Это тоже нормально. Скептицизм — защита. Попробуй сделать один раз «как будто» — и заметь, изменилось ли что-то в теле. Если нет — ничего страшного, это не единственный инструмент.

«Заземление не убирает панику». Оно и не должно убирать её мгновенно. Оно возвращает тебя в реальность, чтобы паника не усиливалась катастрофическими мыслями. Приступ всё равно пройдёт сам. Заземление делает этот путь мягче.

Пример из практики

Анна стоит в очереди в кассу, и в голове начинает раскручиваться: «А вдруг сейчас повторится? А вдруг я упаду на глазах у всех?» Она называет про себя пять предметов: синяя корзина, жёлтые ценники, серый пол, чьи-то красные перчатки, зелёная вывеска. Потом слышит гул холодильника и писк кассы. С каждым пунктом мысли о «будущем приступе» становятся тише. Анна дошла до кассы и заплатила. (Имя и детали изменены.)

Мини-практика: один круг

Прямо сейчас, пока читаешь, сделай один круг техники 5-4-3-2-1:

- Назови 5 вещей, которые видишь.
- Назови 4 звука, которые слышишь.
- Назови 3 ощущения в теле.
- Вспомни 2 вкуса.
- Назови 1 запах.

Заметь, что изменилось. Может быть, ты стал(а) чуть более «здесь». Может быть, ничего — и это тоже нормально. Ты просто тренируешь навык.

Домашнее задание

Тренируй заземление 5-4-3-2-1 один раз в день — в спокойном состоянии. Например, утром за чаем или вечером перед сном. Это тренировка навыка, а не спасение.

Применяй при первых признаках тревоги — как только заметил(а), что мысли улетают в «а вдруг». Не жди полной атаки.

Запиши в дневник: в какой ситуации применял(а) заземление, что заметил(а) в теле и мыслях, стало ли легче. Без оценки «получилось/не получилось» — только наблюдение.

Итоги урока

- Тревога живёт в будущем, заземление возвращает внимание в настоящее.
- Заземление — это присутствие, а не отвлечение и не побег.
- Техника 5-4-3-2-1 задействует все органы чувств: 5 образов, 4 звука, 3 ощущения тела, 2 вкуса, 1 запах.

• Если мысли улетают, их не надо ругать: достаточно мягко вернуться к следующему пункту.

• Заземление смягчает приступ, но не выключает его мгновенно.

Вопросы для самопроверки

Чем заземление отличается от отвлечения?

Какие органы чувств задействует техника 5-4-3-2-1 и в каком порядке?

Что делать, если во время упражнения мысли всё равно улетают?

В какой ситуации из твоей жизни заземление пригодилось бы больше всего?

Чек-лист урока

Отметь, что получилось:

• ☐ Я понимаю, почему заземление возвращает в реальность, а не просто отвлекает

• ☐ Я освоил(а) технику 5-4-3-2-1

• ☐ Я сделал(а) мини-практику «один круг» прямо сейчас

• ☐ Я тренирую заземление 1 раз в день в спокойном состоянии

• ☐ Я знаю, что делать, если не получается (мягко возвращаться, не ругать себя)

• ☐ Я понимаю, что заземление не убирает панику мгновенно, а смягчает её

Что дальше

В следующем уроке мы перейдём к третьему инструменту скорой помощи — работе с тревожной мыслью. Ты узнаешь, как ловить катастрофические мысли и проверять их на реальность. Это уже мостик к КПТ-работе с мышлением.

Урок 5. Тревожная мысль: как поймать и проверить

Главное в уроке: тревожная мысль — это не факт, а интерпретация. Её можно поймать и проверить на реальность тремя вопросами.

Вступление

В прошлых уроках мы освоили два инструмента скорой помощи — дыхание и заземление. Они работают с телом и вниманием. Теперь переходим к тому, что поддерживает тревогу чаще всего, — к мыслям.

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.