

18+ Юлия Колесниченко

# *Мне больше не страшно*

Как жить без страха,  
паники и фобий



**Юлия Колесниченко**  
**Мне больше не страшно.**  
**Как жить без страха,**  
**паники и фобий**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38270975](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38270975)  
ISBN 9785449347961*

**Аннотация**

Когда-то я узнала, что такое панические атаки, фобии, невроз и прочие неприятности. После 6 лет психотерапии я открыла собственный центр психологии. И очень хочу помочь тем, кто еще не знает, что выход есть.

# Содержание

Начало	6
Просто жить...	8
Почему возникают страх, тревога, паника?	12
Что делать,	14
Дежурный по станции – инстинкт самосохранения	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Мне больше не страшно Как жить без страха, паники и фобий Юлия Колесниченко**

© Юлия Колесниченко, 2020

ISBN 978-5-4493-4796-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Десять лет назад я впервые вошла в кабинет психолога с вопросом «Что со мной происходит?».

С тех пор я прочла, выучила, и испробовала на себе не меньше десятка методик, позволяющих вернуть полноценную жизнь. Моя жизнь не стала проще, она стала другой. Не вдруг. Была точка отсчёта, точка, после которой все прошлые установки, достижения, награды, оказались совсем не тем, чем представлялись. Точка, после которой начали отпадать все привычные ценности. Это происходило не сразу. Это происходило долго. Это было трудно.

И, тем не менее, я благодарна всему, что со мной произошло. Иначе я бы никогда не научилась просто ЖИТЬ.

Эта книга написана с помощью специалистов Центра пси-

хологии. Центра, который я открыла, когда пришло осознание того, насколько мало мы знаем себя, и насколько боимся себя узнать.

Эта книга для тех, кто боится задавать себе сложные вопросы, кто запутался, и не знает, куда бежать, когда ему плохо, невыносимо плохо, страшно и даже физически больно, при том, что «все анализы в норме».

# Начало

В одно обычное, ничем не отличающееся от других утро, я не смогла встать с кровати. Передвигаться я могла только по стеночке и то только в самом крайнем случае, например, в туалет. Но лучше всего было лежать. Лежать и не двигаться. При малейшей попытке встать все плыло перед глазами, возникало ощущение, что наступаешь в пропасть, в какую-то ватную яму, в которой если не утонешь, то точно не устоишь, непременно упадёшь.

Вызванный на дом врач невозмутимо осмотрел, смерил давление, пощупал пульс, выписал направления на обследования и ушёл. Чего мне стоило пройти все кабинеты, выстоять все очереди... Больше всего хотелось всё бросить, прийти домой и лежать, лежать... Но сама безысходность этого исхода заставляла снова и снова вставать, идти, брать талончики, занимать очередь.

Обследования, что меня крайне удивило, показали норму по всем, абсолютно всем параметрам. Врачам ничего не оставалось, как диагностировать ВСД – вегето-сосудистую дистонию. Этот диагноз ставят только в странах бывшего Союза, на самом деле симптоматика ВСД скрывает самые разные психосоматические расстройства. Когда для их диагностики не достаёт ни квалификации, ни желания врачей, ставится диагноз ВСД.

Тем не менее, было назначено лечение – капельницы, инъекции, таблетки. Две недели я провела на больничном. И все две недели так и ходила по стеночке, а больше всё же лежала и ничего хорошего от жизни уже не ждала.

К окончанию больничного выбор был невелик – попытаться каким-то совершенно непонятным способом оформить инвалидность на основании неведомого доселе заболевания, или всё же выходить на работу. Самым желанным был третий вариант: никуда не идти, а просто лежать. Лежать. Этот вариант, конечно же, отпадал – надо было как-то жить. Да и инвалидность по ВСД мне, конечно, не светила.

На заключительном приеме врач-невролог дала совет: больше любить себя, не нервничать по пустякам, а лучше не нервничать вообще, избегать сильных нагрузок на работе и... просто жить.

# Просто жить...

И я стала «просто жить». Работа, муж, дети, хозяйство, выходные, отпуска... Но вот это «просто жить» стало постепенно усложняться.

Началось с того, что я стала бояться выходить на улицу одна. В больших пространствах, в том числе и магазинах, меня охватывал страх. Наличие множества посторонних не уменьшало этот страх, а только увеличивало его: в толпе делалось ещё хуже. Относительно спокойно я себя чувствовала только рядом с мужем. Но он не мог везде быть со мной. Всюду, где мне приходилось оставаться без его поддержки – на рабочих совещаниях, на школьных собраниях, да просто сидя в кабинете среди людей – везде, где были посторонние люди и много свободного места – мне становилось страшно. Я боялась потерять равновесие и упасть, мне казалось, что я могу в любой момент умереть, ведь я не знаю, что со мной, какая болезнь подтачивает мои силы, губит меня.

Кончилось тем, что единственным местом, куда я отправлялась одна, без мужа, оставалась работа. Восемь часов одиночества среди людей стоили такого напряжения, что домой я возвращалась опустошённая, выжатая, с доводящей до отчаяния головной болью.

Теперь и дома не становилось лучше, напряжение часов, проведённых на работе, выливалось в физическую боль. Бо-

лело всё: спина, голова, живот. Об отдыхе, о хоть какой-то релаксации не могло идти и речи – боль вызывала страх. Что со мной? Я умираю? Кто и как может мне помочь? Несчётное число раз вызывалась «скорая», но каждый раз каждый новый врач методично записывал в карте вызова ВСД.

А симптомы нарастали как снежный ком., Боли в области грудины, страх остановки сердца, страх съесть что-то не то, и заполучить отек Квинке, и наконец, страх выпить любой препарат из-за возможных побочных реакций. Все мои познания о болезнях и их симптомах, которые я приобрела, живя в семье врачей, превратились в мой постоянный кошмар.

Три года такой «жизни» превратили меня в комок страха. Я боялась всего. Я уже не могла оставаться дома одна. Начались панические атаки. Походы к врачам стали еженедельными. Листочки с результатами обследований множились, и из них можно было составить медицинскую карту глубокого старца, причём такого, что хронически болеть начал с момента рождения.

И всё же я понимала, что здесь что-то не так, я искала ответ на главный вопрос: «что со мной происходит?», но ответа никто не давал. Говорили об усталости, об астении, о слишком интенсивном ритме жизни. Но я хотела жить интенсивно! Неужели, – думала я, – мне никогда не удастся жить полноценной жизнью, и при этом чувствовать себя нормально?

Отчетливо помню день, когда пришло ощущение полной безвыходности, глухого тупика. Я сидела на работе. Я дро-

жала всем телом и боялась выйти из кабинета (вдруг упаду). Но такое бывало и раньше. Теперь же меня охватило одно-единственное непреодолимое желание – завернуться в одеяло и смотреть на мир через маленькую щелочку. Тогда пришло осознание, что для меня, человека всегда очень активного, любящего жизнь во всех ее проявлениях и стремящегося получать от жизни максимум, это могло означать только одно – конец. Конец не просто нормальной жизни, а жизни вообще.

К тому времени я уже не раз слышала от врачей фразу «может, вам к психологу сходить?» Теперь эти, сказанные вскользь фразы, всплыли в сознании. Словно утопающий, хватаящийся за соломинку, я вбила в Яндекс запрос «помощь психолога онлайн» и, не обращая внимания ни на профиль, ни на научные степени, ни на пол, ни на возраст, задала свой вопрос и отдала себя в руки первого откликнувшегося специалиста...

...Впоследствии я прошла несколько курсов разных терапий, общалась со специалистами многих профилей – с психологами, психотерапевтами, нейробиологами, психиатрами.

Нет, я не вернулась к прежней, жизни, той, которая была до болезни. Нет, моя жизнь стала лучше, ярче, насыщенней.

Поэтому теперь я хочу поделиться своим опытом – одновременно и тяжёлым и радостным, опытом избавления от всех вышеописанных проблем с помощью психотерапии.



# Почему возникают страх, тревога, паника?

Первое, что нужно понять – всеми наши внутренними органами и их слаженной работой управляет центральная нервная система. Управление происходит через вегетативную нервную систему, которая имеет два ответвления: симпатическое и парасимпатическое. Первое отвечает за напряжение, второе – за расслабление. Многие реакции вегетативной нервной системы не подчинены сознательной части психики. В норме происходит чередование напряжения и расслабления: устали, понервничали – напряглись; отдохнули душой и телом – расслабились. Когда это чередование нарушается в силу тех или иных причин – возникает сбой.

Состояние тревоги, паники, страха – это состояние организма, получившего сигнал опасности, и готового либо спастись бегством, либо сражаться за свою жизнь. Если вы долгое время живете в состоянии тревоги и опасности, может наступить момент, когда нервная система «обалдевает» и перестаёт различать настоящие и мнимые угрозы. То есть, сигналы об опасности поступают постоянно, не давая нервной системе времени на передышку, расслабление, релаксацию. Непрерывное пребывание в состоянии напряжения может быть опасным для жизни, но расслабиться нервная система

уже не может, и её перенапряжение выливается в паническую атаку. До какого-то момента у психики хватает компенсаторных сил, чтобы как-то справляться, но если перенапряжение слишком длительно и велико, любой психотравмирующий фактор может оказаться последней каплей.

Паническая атака – своего рода защитная реакция нервной системы. Когда любое внешнее воздействие только увеличивает напряжение, нервная система требует полного исключения любых воздействий. Человек становится не в силах встать с постели, подсознательно боясь всего, что может потревожить перенапряжённую нервную систему.

# Что делать, если у вас тревожное расстройство?

Для начала убедиться в диагнозе. Диагноз должен поставить врач (психотерапевт, психолог, или психиатр), а не вы сами посредством поиска схожих симптомов в интернете. Пройдите обследования, получите заключения соматических врачей, убедитесь, что все показатели в норме. Если при этом вас всё равно беспокоят боли неустановленного характера, страхи, нарушения сна, отправляйтесь к специалисту по психике.

Это очень важно, и я считаю необходимым особо отметить, что в случае тревожных расстройств нужно полагаться только на врачей. Ни в коем случае не ищите описаний симптомов, подобных вашим, на форумах и в соцсетях. Это ловушка. В вашем состоянии вы не можете объективно оценивать своё состояние, вы будете приписывать себе все симптомы всех болезней, метаться, а напряжение будет только возрастать.

Вам не нужно самолечение, вам нужен врач. Врач, которому вы доверите свою боль и свой страх. Доверие может основываться на регалиях специалиста, на вашем интуитивном принятии врача, на отзывах о враче, на чем угодно. Но без

доверия и врачу, и вам придется крайне сложно.

Итак, вы прошли обследования, получили заключения «здоров», в крайнем случае, вам диагностировали ВСД, но вам по-прежнему плохо, страшно, может быть даже больно, но теперь вы уже понимаете, что помочь вам может только специалист по психиатрии.

Здесь вариантов всего два:

– Обратиться к врачу-психиатру, который назначит грамотную медикаментозную терапию современными препаратами: антидепрессантами, транквилизаторами и им подобными.

Сразу оговорюсь, что в некоторых случаях медикаментозная терапия необходима и существенно облегчает процесс психотерапии. Все зависит от состояния человека, от его внутренних ресурсов и возможностей.

– Если же вы по каким-то причинам против приема препаратов, то второй путь – психотерапия.

Здесь тоже следует сделать оговорку. В ряде случаев врач-психотерапевт также может посоветовать прибегнуть к помощи медикаментозного лечения. И в этом случае врача нужно будет послушаться.

А пока я хочу поделиться с вами своим опытом работы с тревожными расстройствами. Я надеюсь, что мой опыт поможет вам на начальной стадии, ещё до того, как вы встретите своего врача, которому доверитесь, и который вам поможет.

Приведу пример: когда человек упал с балкона и сломал ногу, ему сначала накладывают гипс, а уже потом выясняют причины его падения. Вот и я предлагаю вам «наложить гипс», снять первые симптомы боли и страха, чтобы перестало быть так страшно и непонятно.

И самое первое, что вам нужно сделать, и сделать немедленно – перестать искать симптомы заболеваний в интернете. Перестать искать «похожие случаи», советоваться, обсуждать симптомы друг друга. Поставьте себе строгий запрет на поиск в интернете и общение с товарищами по несчастью. Психика устроена таким образом, а психика тревожного больного особенно, что всю информацию, которую мозг получает – он сохраняет, запоминает и структурирует. Чем больше вы получите знаний о симптомах каких-либо болезней, тем больше вероятность, что мозг, находящийся и так в состоянии постоянной опасности, начнет вам эти симптомы навязывать во вполне ощущаемой форме. У тревожного человека внимание направлено внутрь себя, а не извне. И опасности идут оттуда же. Поэтому обсуждение тревожными больными своих симптомов только усугубляет ситуацию. Следовательно – запрет. Не ищите других больных, ищите врача!

А вот пока врач не найден, нужно хотя бы попытаться снять остроту ситуации, сбить зашкаливающую тревожность. Хотя бы для того, чтобы сориентироваться и начать действовать не хаотически, а по системе.

Для этого мы попробуем на себе три простейшие практики – на расслабление, на эффективное дыхание и на простейшую корректировку мышления.

Начнём с краткой теории неврозов.

# Дежурный по станции – инстинкт самосохранения

Для начала определим, что Тревога, Страх и Паника – это одна и та же эмоция, различающаяся лишь в ее интенсивности.

Тревога – это опасение, что в будущем я могу пострадать.

Страх – означает, что я могу пострадать СЕЙЧАС, как если бы мы использовали времена английских глаголов, мы бы сказали Present Continues

Паника – по своей интенсивности ближе к состоянию аффекта.

Вообще градация эмоций более широкая, но на данном этапе, чтобы взять под контроль свое напряжение и научиться с ним справляться, достаточно понимания трех наиболее ярких проявлений нашего состояния: тревога, страх и паника.

# 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.