

18+

ЕСТЬ ЛИ
ЖИЗНЬ
ПОСЛЕ
ТРАВМЫ?

ДА!



БУДЕТ
ЛУЧШЕ

СОФИЯ ЛЕЯ

София Лея

Будет лучше. Как жить после пережитого насилия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71996143

ISBN 9785006713741

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Из этой книги вы узнаете, как день за днем улучшать качество жизни, несмотря на все трудности. Я иду по пути от нелюбви к себе к принятию, по шагам продвигаюсь к качественной жизни с посттравматическим расстройством, понимаю себя и своих потребностей. Я делюсь опытом с другими и надеюсь, что мое исследование, анализ происходящего вокруг и комментарии экспертов помогут кому-то на пути к качественной жизни с травмой. Комментарии к книге дали Марина Травкова и Елена Миськова.

Содержание

От автора	5
Травма может случиться с каждым	11
Что такое травма	15
Симптомы ПТСР	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Будет лучше Как жить после пережитого насилия

София Лея

Дизайнер обложки Наталья Полякова

Редактор Наталья Довнар

© София Лея, 2025

© Наталья Полякова, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0067-1374-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Встречая на первый взгляд счастливых и сильных людей, мы даже не подозреваем, какой тернистый путь они могли пройти. Сколько усилий приложили, чтобы выжить. Я хочу рассказать об этом.

Я решила описать свой тяжелый опыт в разных сферах жизни: отношения с родителями и друзьями, мужчинами и женщинами, коллегами и не только. Мне очень хочется открытого живого общения, но я не могу себе это позволить. Последствия травмы вносят коррективы в мою жизнь, постоянно усиливают страхи. Мне ежедневно приходится оберегать себя от многих дискомфортных ситуаций, иногда даже просто от общения с людьми, а тем более от агрессивного нарушения личных границ.

Я иду по пути от нелюбви к себе к принятию и любви. Как ребенок, только вставший на ноги, я осторожно, по шажку, продвигаюсь к качественной жизни с посттравматическим расстройством, понимаю себя и своих потребностей. Я по кирпичику строю комфортную жизнь, и, думаю, у меня неплохо получается. Это сложная работа, но, поверьте, она того стоит.

В этой книге вы узнаете, как день за днем улучшать качество жизни, несмотря на все трудности. О моих способах разговора с собой и окружающим миром.

Я долго думала, а стоит ли рассказывать что-то о себе откровенно? Кому это интересно? Нужны ли читателям истории незнакомых людей? А потом вспомнила себя, когда мне было очень плохо, не с кем было поделиться. Я оставалась наедине со своей болью. Мне казалось, что все несчастья мира происходят только со мной, и я сама во всем виновата. Если бы тогда мне попались похожие истории, комментарии и рекомендации профессионалов, вероятно, было бы немного легче. Это не панацея, но мостик на пути к облегчению. Вот почему я решила высказаться. Я очень хочу поддержать тех, кому трудно, и надеюсь, вы найдете в моих словах ответы на некоторые вопросы, но главное, поймете, что вы не одни.

Если вы пережили насилие, не теряйте надежду. Это очень важно! Помните, что есть доступные способы помочь себе и другим, и вы можете найти свой индивидуальный подход к проблеме. Каждый имеет право стать на путь исцеления с помощью «своих» и в своем ритме.

Жертвы не всегда готовы говорить о своем тяжелом опыте, даже близкие могут не знать об их ноше. Важно учесть-

ся говорить об этом. Моя форма «социального высказывания» – честно рассказать о себе и о тех, от кого я пострадала. Нам нужна дестигматизация. Наши голоса много значат. Пусть их услышат.

Мне сложно проявляться, но я этому учусь. Я начала вести в «Телеграме» канал «Будет лучше». Обращалась к экспертам и тем, кто хоть как-то может помочь выйти из тени. Некоторые посты из канала вошли в книгу. Я искренне делюсь своими мыслями, переживаниями и радостными моментами. Говорю о сложных вопросах, которые меня беспокоят: отношения с родственниками, с мужчинами, друзьями, страх старения, ментальные трудности, пережитое насилие, проблемы со здоровьем и многое другое. Я пишу о том, что жизнь прекрасна и можно наслаждаться ею даже с травмой. Вы тоже можете научиться этому. Главное, обратиться за помощью. Не молчать. Не думать, что вы никому не нужны. Есть те, кому не все равно.

Возможно, вы узнаете себя в героях историй. Возможно, они откроют другие ракурсы, и вы увидите себя и окружающих по-новому. Решение говорить, несмотря на страхи и сомнения, изменило мою жизнь. Я отдавала себе отчет, что воспоминания о травмирующих событиях могут отразиться на моем состоянии и коммуникации с окружающим миром. Мне пришлось признать, что это случилось.

Рассказать об этом тем, кто готов идти рядом и поддерживать на этом пути. Увеличить объем работы с психологом. Увеличить материальные затраты на все то, что сможет мне помочь. Мне было очень сложно детально вспоминать некоторые события. Но в какой-то момент пришла смелость не только признать все то, что произошло, но и начать рассказывать об этом другим. Я ждала такого момента.

Вопрос об анонимности тоже не давал мне покоя. Нужно ли говорить, что я это я? А может, это опасно? А вдруг от меня отвернутся? Мне, возможно, придется расстаться с людьми, которые по-другому меня начнут воспринимать. Изменения всегда пугают и выбивают почву из-под ног. Однако я чувствовала, что будут и позитивные изменения. И они тоже наступили. Я пошла учиться на психолога, чтобы на профессиональном уровне знать, что необходимо для помощи тем, кто нуждается в ней. Научиться использовать свою эмпатию, умение сострадать и желание понять. Передать все свои навыки тем, кому они будут необходимы. Я начала вести канал в «Телеграме» и учиться проявляться. Рассказала близким подругам о событиях моего прошлого.

Мне стало намного легче. Я пытаюсь налаживать контакт с телом, которое совсем не чувствую. Я справляюсь без алкоголя. Я пересматриваю сложные отношения с мужем, которые длятся уже шестнадцать лет. Пытаюсь что-то изменить

в лучшую сторону, учусь не замалчивать обиды из-за страха быть отвергнутой и ненужной. Не терплю, а предлагаю обсуждать проблемы. Мне страшно, но я иду вперед. Иногда я даже чувствую большую силу своего маленького вклада. Я представляю, как тексты, песни, фильмы, подкасты единомышленников собираются воедино. Это поддерживает, и я знаю, что я не одна. Я знакомлюсь по дороге со смелыми людьми, которым не все равно. Я счастлива в эти моменты!

Несмотря на все трудности, я не жалею, что начала этот путь. Если бы жизнь можно было начать заново, думаю, я поступила бы так же. Говорила бы о сложном. Не так давно я перенесла тяжелую болезнь, боролась за жизнь, хотела все бросить и спрятаться от мира. Не смогла. Немного встав на ноги, вернулась к тексту. Я верю, что он кому-то очень важен. Поддержит в трудные времена. Я очень верю и хочу поделиться этой верой и надеждой с вами.

Хотела бы поблагодарить за огромную поддержку и проделанную работу писательницу Радмилу Хакову и литагентку Настю Дьяченко. Также за веру в меня и ценные комментарии психолога и супервизора службы «Насилию. Нет» Марину Травкову и психолога и социокультурного антрополога Елену Миськову. За солидарность – смелую и сильную Ольгу Симонову.

Я хочу поделиться своим опытом с теми, кому нужна поддержка и понимание. Мой опыт насыщенный. Я многое смогла изменить в своей непростой жизни. Я знаю, что такое жить в разных реалиях. Подстраиваться, но не предавать себя. Когда растешь в банде 90-х, привыкаешь к ее законам. Становишься частью этого жестокого мира. Приспосабливаешься, чтобы выжить. Но это не ты. Ты все время знаешь, что хочешь помочь всем, кому плохо. Думаешь, что, поступив на службу в правоохранительные органы и надев форму, ты сможешь что-то изменить. Сломаешь прогнившую систему, и справедливость восторжествует. Встречаешься там с такими же бандитами из 90-х в масках правосудия. За годы службы постепенно теряешь надежду. Зная, что такое бедность и отчаяние, зная, что такое власть и предательство, ты хочешь узнать, что такое свобода и жизнь без страха. Вешаешь форму на вешалку в шкаф, берешь билет на самолет и улетаешь в другую жизнь. Самое тяжелое в твоём багаже – твои травмы, но ты продолжаешь верить, что все будет хорошо!

Я хочу делиться опытом с другими и надеюсь, что мое исследование себя, анализ происходящего вокруг и комментарии экспертов помогут кому-то на пути к качественной жизни с травмой. Я дала себе право жить с этим, а теперь и право писать об этом.

Травма может случиться с каждым

Травмы случаются с нами, нашими друзьями, родными или коллегами по работе. Чтобы получить травму, не обязательно участвовать в военных операциях, попадать в заложники, находиться в горячих точках и местах лишения свободы. Зло не всегда облечено в униформу противника или надсмотрщика. Те, кто нас травмируют, могут ходить в домашнем халате или носить офисный костюм учителя. Родители могут «отыгрываться» на детях за свои неудачи, делать их свидетелями ежедневной агрессии в адрес партнера, пользоваться властью и зависимостью ребенка от взрослых. Так же могут поступать учителя, тренеры в спортивных секциях, наставники в кружках по интересам и авторитетные друзья, имеющие особое влияние. Разрушающую боль нам могут доставлять родные, знакомые, соседи: те, кому мы привыкли доверять. Буллинг в школе, абьюзивные отношения в паре, большие трудности в коммуникации с родителями и т. д. – это все тоже примеры «повседневного» зла. Нездоровая среда с такими факторами, как безразличное или жестокое отношение родителей к детям, плохая компания, алкоголь, наркотики, значительно усугубляет риск. Но и здоровая среда не гарантирует нашу безопасность. Невозможно закрыться дома и уберечь себя от взаимодействия с миром. Мы – социальные существа и часто будем участника-

ми различных как позитивных, так и негативных жизненных сценариев. Мы можем случайно стать свидетелями насилия, беспомощности или несправедливости и так же пострадать. Даже просмотр новостей может повлиять на наше состояние, особенно если мы ослаблены постоянным стрессом.

Насколько сильным будет воздействие травматичного опыта на наше состояние, зависит от психологической устойчивости, генетической предрасположенности, регулярности негативного воздействия и невозможности его избежать, а также умения адаптироваться к событиям. Травма особенно сильно сказывается на детях и подростках, т. е. на тех, чья психика еще не выработала защитных механизмов, у кого еще недостаточно жизненного опыта. Ребенок, который стал свидетелем убийства животного, подросток, которому пришлось спасти близкого после неудачной попытки суицида, или полицейский, сталкивающийся со смертью при выполнении профессиональных обязательств, могут одинаково тяжело переживать травмирующие обстоятельства.

Мы не можем знать, как отреагирует наша психика в том или ином случае. И то, что иногда кажется мелочью одному, становится огромной травмой для другого. Мы можем быть свидетелями трагического события, например, убийства или насильственной смерти близкого, и пережить его без страшных последствий, если психика «переработает» этот опыт.

В то же время словесная травля или бездумно брошенное учителем оскорбление может подтолкнуть школьника к попытке покончить с собой. Травматичность события тесно связана с ощущением собственной беспомощности из-за невозможности эффективно действовать в опасной ситуации (Wiki). Будьте чуткими к себе, к своим детям и близким. Если вас что-то настораживает, не давите это в себе. Узнавайте, ищите помощь, меняйте школу, переезжайте и вообще бейте тревогу.

Мы можем не осознавать, что нам наносят серьезную травму. Сталкиваясь с насилием в условно «незначительной» форме (например, обесцениванием ваших усилий и действий), мы путаем его с нормой, привыкаем к боли. Воспринимаем травмирующие события как обыденные обстоятельства. Однако, чем больше мы игнорируем любые проявления насилия, тем быстрее рухнет фундамент, на котором с детства мы строим доверие к миру. Мы постепенно перестаем верить не только другим, но и себе.

Комментарий Марины Травковой, психолога, супервизора службы «Насилию. Нет»:

Есть ли травма с большой и маленькой буквы «т»? Слово «травма» стало частью повседневного лексикона, поэтому с ним возникают сложности. В строго медицинском смысле травмой называют ПТСР – посттравматическое стрессо-

вое расстройство, которое довольно существенно нарушает ход жизни. Наверное, его можно назвать травмой с большой буквы «Т». Но говорят еще и о травмирующих событиях, воспоминаниях, а также о «травме привязанности». Если пытаться обобщить, то травма – это то, что наша психика не смогла «вместить» и «переварить». Поскольку мы все разные, то одно и то же событие (независимо от его тяжести) может кого-то травмировать, а кого-то нет.

Что такое травма

Ни одно событие не проходит бесследно, но после некоторых остаются шрамы, а жизнь меняется до неузнаваемости. Психика не может справиться со страшным событием (неважно, произошло оно один раз или повторялось) и словно застревает в нем. Психологи и врачи называют такое состояние посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).

В детстве я понимала, что получила травму, и не знала про ПТСР. Я считала себя дефективной, ущербной, больной. Я тщательно скрывала все, что со мной происходило. Я отслеживала свои действия. Я воспринимала свое ПТСР как инвалидность, которую никто не видит, но которую все равно надо тщательно скрывать. Никто и не пытался меня переубедить. Все вокруг: родственники, учителя, приятели, только подтверждали мои выводы. Я пыталась прятать все, что со мной происходило: страхи, панические атаки, необъяснимую боль в душе и теле, отчаяние и беспомощность. Верила, что все это заслуживаю. Моя жизнь на долгие годы стала сценой театра одной актрисы, которая меняла маски в зависимости от ситуации. Я научилась подстраиваться, забыв о себе.

В периоды обострения я усиленно изображала «нормальность». В общении с окружающими отслеживала все свои действия: мимику, жесты, речь, каждое слово отдельно. Я находилась в постоянном напряжении, которое привело к эмоциональному истощению. Появились серьезные проблемы со спиной, зубами, боли напряжения, частая потеря концентрации, проблемы с памятью, плохой сон.

Повзрослев, я стала уделять внимание своему «странному» состоянию: хроническому страху, физическим реакциям на него, и поняла, что так продолжаться больше не может. Я стала искать помощь – сначала читала книги по психологии, изучала различные материалы, а потом решилась на психотерапию. Так я узнала, что у меня ПТСР.

От ПТСР сложно избавиться раз и навсегда, но можно облегчить симптомы. Моя проблема никуда не исчезала, просто я стала лучше знать, как с ней уживаться. Теперь, когда я проваливаюсь в плохое состояние, я понимаю, что происходит, знаю инструменты, помогающие выйти из кризиса, специалистов, к которым можно обратиться в любой момент.

Принять ситуацию мне помогла работа с психологами. Я перестала считать себя недочеловеком и даже полюбила свою жизнь со всеми побочками. Спустя 40 лет я стала понимать, что со мной происходит. Я перестала скрывать это

от близких. Для многих, кто знает меня долгие годы, это стало открытием. Последствия травмы – это тяжкая ноша, которую можно немного облегчить, если перестать скрывать, что с тобой происходит.

Комментарий психолога Марины Травковой:

Реакция на стресс, наступающая сразу после события, еще не означает развития травматического расстройства. Стрессовые реакции – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Реакция на стресс не требует госпитализации или медикаментозного лечения. Гораздо важнее социальная поддержка: безопасное место и условия, в которых можно прийти в себя.

Но если у вас появились страх выходить на улицу, ночные кошмары, бессонница, флешбэки, апатия, потеря аппетита и резкая потеря веса, невозможность концентрироваться на чем-либо, плаксивость – это тревожный сигнал. Для постановки диагноза ПТСР или кПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство) должно пройти некоторое время. Опирайтесь на самочувствие «до» и «после» события. Если «после» сложно совместимо с социальной жизнью – это повод для обращения к специалисту.

Друзья и знакомые часто восхищаются моим жизнелюби-

ем, гедонистическим подходом почти ко всему, коммуникабельностью и умением создать праздник. Мне и самой трудно поверить, что титаническими усилиями я создаю нечто легкое и воздушное.

Травма повлияла на мой образ жизни. Каждый день – это усилие.

Многие вещи даются мне с большим трудом. На простую задачу я трачу огромный запас энергии. Мне нужно больше времени для отдыха, чем моим знакомым.

Каждое утро я заставляю себя встать с кровати и начать какие-то привычные действия, как чистка зубов или приготовление завтрака. Я веду с собой диалог, договариваюсь, иногда требую что-то делать, а иногда плачу, что не могу просто жить.

Необходимость ответить на телефонный звонок, сообщение, электронное письмо кажутся мне непреодолимой задачей. Обычный выход из дома требует особых усилий, даже если это просто поход в ближайший магазин. К нему я готовлюсь с момента пробуждения, когда вспоминаю, что сегодня опять надо куда-то выходить. Я люблю писать, но этот текст дается мне с большим напряжением. Дело не во вдохновении, как у многих авторов. Я не могу собрать воедино свои мысли. Они похожи на прыгающие ртутные шарики разбитого в детстве градусника.

Я ненавижу телефонные звонки. Для меня это внезапные звуковые взрывы в тишине. Они действуют как электрошок. Я погружаюсь во мрак, остаюсь без воздуха и света.

– Алло, здравствуйте! Вы хотите первой узнать о нашем суперпредложении?

– Пошли вы к черту! Туда, где я только что побывала, – хочется ответить.

Через какое-то время приходит понимание, что это просто звонок.

Комментарий психолога Елены Миськовой:

Психика вытесняет травматическое переживание в своего рода «капсулу», чтобы помочь выжить после травмы. Но когда в нее вторгаются резкие звуки или образы, чем-то неуловимо, ассоциативно напоминающие ситуацию в момент или до травматического события, они становятся триггерами. Нервная система активизируется. Острое переживание или ощущение как будто прорывается из прошлого в настоящее.

Мои дни иногда чуть проще, иногда сложнее, но никогда без усилия. Я привыкла к этому и стараюсь принимать всё как есть. Психотерапия облегчает негативный эффект от по-

стоянной борьбы. Я учусь не бороться, а понимать и принимать, что по-другому уже не будет и другой жизни тоже не будет.

Усилия – это только начало. Все, что я делаю в жизни ежедневно (бытовая рутина, работа, забота о семье, коммуникации с людьми, прогулки, поездки, хобби и т. д.), сопровождается страхом. Я боюсь незнакомых мужчин, особенно если встречаю их в безлюдном месте. Боюсь настолько, что превращаюсь в испуганное животное, которое готовится к схватке и продумывает варианты защиты. Тело моментально выдает стрессовые реакции. С ними невозможно справиться усилием воли.

Как со всем этим жить? И можно ли? Да! Я придерживаюсь принципа: «Бойся и делай». Пытаюсь примирить свои особенности и желание жить полноценно. Я выхожу, работаю, общаюсь с друзьями, путешествую, веду активный образ жизни. Несмотря ни на что, я люблю жизнь и умею наслаждаться ее маленькими радостями. Я прорабатываю свои страхи с психотерапевтом, специалистом по EMDR (ДПДГ)¹.

¹ Десенсибилизация и переработка движением глаз (EMDR) – это терапевтический подход, в основе которого лежит модель адаптивной переработки информации (АПИ). С точки зрения данного интегративного психотерапевтического подхода первостепенной основой клинической патологии считаются дисфункционально хранящиеся воспоминания. Переработка этих воспоминаний и их интеграция в более крупные адаптивные сети воспоминаний позволяет транс-

Есть небольшие улучшения, но их стабильность очень зависит от моего состояния. Когда я устаю, мало отдыхаю, много взваливаю на себя, страхи тут же возвращаются.

Раньше, до знакомства с психотерапией, думала, что со страхом нужно бороться, подавлять его. Это не приносило положительных результатов, а только усугубляло проблему. Изучив большой объем информации по теме, я стала понимать страхи лучше. Этот механизм, предусмотренный природой, призван оберегать от опасности со времен охоты на мамонтов и саблезубых тигров. Выживаемость напрямую зависела от уровня осторожности, которую стимулировал страх.

В современном мире тоже есть опасность, и часто мы должны быть бдительны. Но нам не угрожает ежедневно нападение хищников или кровожадных соседних племен. Можем лечить болезни, которые вызывали высокую смертность, противостоять природным катаклизмам. Наш защитный механизм – страх – работает по старинке, часто без рациональных причин, особенно у людей с тяжелыми психологическими проблемами. Тело все время наготове бить, бежать или замереть. От такой нагрузки теряется много энергии и снижается эффективность в разных сферах жизни.

формировать их и восстановить функционирование системы (<https://emdr.ru/news/2018/emdr-terapiya-obzor-razvitiya-i-mekhanizmy-deystviya>).

Когда мы начинаем понимать, как это работает, иррациональный страх становится просто неприятным попутчиком, а не препятствием. Реакции перестают быть такими истощающими. Мы продолжаем двигаться бок о бок, хотя не всегда без усилий. Стоит отдать страху должное. Когда мы встретимся с реальной опасностью, именно он поможет среагировать, и, возможно, мы спасем свою или чью-то жизнь.

Я очень стараюсь жить полноценно.

Комментарий психолога Елены Миськовой:

Травматический опыт затягивает человека в воронку, и выбраться из нее поможет ресурс. Это необязательно что-то сверхмощное, заряжающее сплошным позитивом. Иногда достаточно вспомнить человека, который сказал пару добрых слов, когда мы в этом остро нуждались, или просто молча придвинул к нам тарелку с чем-то вкусным. Вкусы, запахи, слова, взгляды, места, которые помогли остаться в контакте с этим миром, – все это ресурс даже тогда, когда мы об этом вспоминаем или вообще вообразаем.

Мозгу безразлично, в реальности или в воображении мы проживаем что-то, если он может извлечь смысл из ситуа-

ции, установить причинно-следственную связь и поставить галочку «пройдено», «прожито».

В терапии травмы есть непреложное правило: «немножко травмы – немножко ресурса». Если мы затронули, поговорили, коснулись травматического опыта, то обязательно должны прикоснуться и к опыту ресурсному. Он есть всегда, даже если кажется, что все было беспросветно. Вот на этой распорке – «немножко травмы – немножко ресурса» – вы можете сами или вместе с психологом подниматься, как спелеологи из пещеры, наверх, к воздуху, свету, пространству.

Симптомы ПТСР

В последнее время, после «ковидного» хаоса, а потом 24 февраля, мне стало труднее справляться со всеми проявлениями ПТСР. У меня не укладывается в голове, как после всего ужаса, пережитого человечеством, одни снова выбирают насилие как инструмент власти, а другие это поддерживают. Чтобы окончательно не усугубить состояние, мне приходится отказываться от привычного – просмотра новостей в большом количестве, фильмов со сценами насилия, общения со знакомыми, которые агрессивно выражают свою позицию по тому или иному вопросу.

От избытка кортизола в крови и мышечного напряжения тело работает на износ. Иногда утром после пробуждения и потом в течение дня мне приходится вспоминать, какое сегодня число, день недели, что у меня ребенок и его нужно забрать из школы, при этом еще бороться со страхом, что схожу с ума. Панические атаки истощают, идет борьба за выживание, и все остальное уходит на задний план. Мои близкие тоже страдают.

Панические атаки и ночные флешбэки обычно проходят по одному и тому же сценарию. Я опишу как это происходит со мной.

Утро. Иду по тропинке в роще. Прохладно и свежо. Запах сырой земли и опавших листьев. Сквозь оставшуюся на деревьях листву свет падает на дорожку золотыми пятнами. Хруст ветки под ногой, и снова оно – жуткое ощущение возвращается, как убийца на место преступления. Ты не понимаешь почему, но так происходит очень часто. Ноги становятся тяжелыми, как будто проваливаются в вязкое болото. Время тянется, замедляется, не видно конца и края чертовой тропинки. Знаете, как во сне: бежишь изо всех сил и понимаешь, что остаешься на месте. Чувствуешь опасность кожей, ищешь ее глазами, слушаешь каждый шорох. Превращаешься в испуганное животное: руки трясутся, удары сердца все сильнее, звон в ушах. Этот момент кажется вечностью, липкий страх парализует, но ты не должен, просто не должен его слушать. Не слушай его, пожалуйста!

Комментарий психолога Елены Миськовой:

«Бежишь изо всех сил и понимаешь, что остаешься на месте» – эти слова очень точно описывают, как переживается цикл тревоги:

- я тревожусь и стремлюсь взять свою тревогу под контроль;*
- но чем больше я стараюсь контролировать, тем больше замечаю, что что-то моему контролю не поддается;*
- чем больше я это замечаю, тем больше тревожусь, те-*

перь уже о том, что я не контролирую процесс, с помощью которого хочу контролировать тревогу;

- сначала я боюсь, что я не справляюсь, а потом боюсь того, что я боюсь...*

Так цикл тревоги нарастает и ускоряется, а нервная система и психика получают одну и ту же положительную обратную связь. Положительную – не в смысле хорошую, а в смысле подкрепляющую проблему: я боюсь и не контролирую!

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.