

Дарья Шварц

ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Паническое расстройство:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Паническое расстройство: дневник самопомощи / Д. Шварц —
«Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание паники	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Дарья Шварц

Паническое расстройство: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание паники

День 1: что такое паническое расстройство? Изучение проявлений панической атаки на физическом, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Паническая атака – это внезапный и интенсивный приступ страха, который сопровождается сильными физическими ощущениями. Часто он ощущается как будто Вы теряете контроль или даже умираете. Важно помнить, что **паническая атака не опасна для жизни** и всегда проходит.

На **физическом уровне** паническая атака проявляется в виде учащенного сердцебиения, одышки, головокружения, дрожи, онемения или покалывания в конечностях, а также в ощущении удушья или боли в груди. Эти симптомы очень реальны и пугающи, но они являются лишь следствием реакции "бей или беги" в организме.

На **эмоциональном уровне** паническая атака сопровождается сильным страхом, ужасом и ощущением надвигающейся катастрофы. Вы можете бояться потерять контроль, сойти с ума или умереть. Эти чувства могут быть настолько интенсивными, что кажется, будто Вы не сможете с ними справиться.

На **поведенческом уровне** паническая атака часто приводит к **избеганию**. Чтобы не переживать этот ужас снова, Вы начинаете избегать мест и ситуаций, где, как Вам кажется, произошла паническая атака. Например, Вы можете перестать пользоваться общественным транспортом или ходить в магазин, что ограничивает Вашу жизнь.

Мысли, чувства и поведение создают замкнутый круг. Например, ощущение учащенного сердцебиения вызывает катастрофические мысли («У меня сейчас будет сердечный приступ!»), что усиливает страх и приводит к еще более сильным физическим симптомам. Этот цикл сложно разорвать, пока Вы не поймете его механику.

Упражнение: Анализ моей панической атаки

Это упражнение поможет Вам отследить, как именно паника проявляется в Вашей жизни. Сконцентрируйтесь на недавней панической атаке.

Цель упражнения: Выявить конкретные проявления паники на трех уровнях: физическом, эмоциональном и поведенческом.

Уровень проявления

Вопросы для анализа

Ваши наблюдения

Физические (телесные) ощущения

Какие ощущения Вы испытывали? (Например, учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, головокружение)

Эмоциональные ощущения

Какие эмоции Вы испытывали? (Например, страх, ужас, ощущение потери контроля)

Поведение

Что Вы делали во время и после атаки? (Например, бежали из помещения, сидели, избегали ситуации)

День 2: Круг паники. Разбор замкнутого круга: телесные ощущения – катастрофические мысли – усиление паники.

Сегодня мы с Вами разберем, как паническая атака превращается в **замкнутый круг**. Этот цикл – ключ к пониманию того, почему паника так пугает и почему она повторяется. Паническая атака начинается с какого-либо **телесного ощущения** (например, учащенного сердцебиения), которое наш мозг интерпретирует как **катастрофическую угрозу** («У меня сейчас будет сердечный приступ!»). Эта мысль запускает еще более сильную физиологическую реакцию, что, в свою очередь, подтверждает «ужасные» мысли.

Этот круг состоит из трех основных стадий:

Телесные ощущения. Это может быть что угодно: учащенное сердцебиение, головокружение, одышка. В здоровом состоянии мы не обращаем на них внимания.

Катастрофические мысли. Наш мозг, находясь в состоянии тревоги, ищет самое страшное объяснение этим ощущениям. Вы думаете, что сходите с ума, умираете или теряете контроль.

Усиление паники. Катастрофические мысли вызывают еще более сильную реакцию «бей или беги», что усиливает телесные симптомы. Так круг замыкается.

Цель этого дня – помочь Вам осознать, когда Вы попадаете в этот цикл, и начать делать первые шаги к его разрыву.

Упражнение: Ваш личный круг паники

Это упражнение поможет Вам отследить, как работает "круг паники" в Вашей жизни. Подумайте о недавней панической атаке и заполните таблицу.

Стадия круга

Вопросы для анализа

Ваши наблюдения

Телесные ощущения

С какого телесного ощущения всё началось? Какие еще симптомы были?

Катастрофические мысли

Что Вы думали в тот момент? Какой самый страшный сценарий Вы представляли?

Усиление паники

Как мысли повлияли на Ваши телесные ощущения? Как они усилились?

День 3: Мои «кнопки тревоги». Выявление личных триггеров, которые вызывают тревожные мысли и телесные ощущения.

Сегодня мы с Вами сосредоточимся на том, чтобы научиться выявлять Ваши **личные триггеры**, которые вызывают тревожные мысли и телесные ощущения. Понимание того, что именно запускает цикл паники, – ключ к управлению им.

Триггеры – это ситуации, люди, мысли или события, которые мгновенно вызывают у Вас тревогу. Это может быть что угодно: определенное место (метро, лифт), физическая активность (учащенное сердцебиение после бега), или даже просто определенная мысль.

Когда Вы осознаете свои триггеры, Вы получаете возможность управлять своей реакцией. Вместо того чтобы автоматически включать режим паники, Вы можете остановиться, сделать глубокий вдох и осознанно выбрать другую стратегию.

Цель этого дня – создать список Ваших личных триггеров. Это даст Вам первый инструмент для предотвращения "круга паники".

Упражнение: Создание карты триггеров

Вспомните несколько ситуаций за последнюю неделю или месяц, когда Вы чувствовали сильную тревогу или панику. Заполните таблицу, чтобы найти закономерности и выявить Ваши "кнопки тревоги".

Ситуация

Ваши мысли в этот момент

Какие телесные ощущения Вы испытывали?

Какие триггеры Вы можете выделить?

Пример: Поездка в метро в час пик.

"Мне не хватает воздуха, сейчас я упаду в обморок."

Одышка, головокружение, учащенное сердцебиение.

Замкнутое пространство, толпа.

Ваша ситуация 1

Ваша ситуация 2

Ваша ситуация 3

День 4: Дневник паники. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать связь между ситуациями, мыслями и телесными реакциями.

Сегодня мы с Вами начнем вести **дневник паники**. Это очень мощный инструмент, который поможет Вам отслеживать связь между ситуациями, мыслями, телесными реакциями и поведением.

Ведение дневника позволяет Вам увидеть, что Ваши панические атаки не случайны. Вы увидите закономерности и сможете прогнозировать, в каких ситуациях Вы более уязвимы.

Просто записывайте факты, как беспристрастный наблюдатель.

Цель этого дня – научиться систематизировать информацию о Ваших панических атаках, чтобы Вы могли лучше их понять.

Упражнение: Ведение дневника

В течение следующих нескольких дней, когда Вы будете чувствовать тревогу, заполните эту таблицу.

Дата и время

Где я находился?

Что происходило? (Ситуация)

Какие мысли были в голове?

Какие телесные ощущения?

Мое поведение

День 5: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения и другие методы для снижения физического напряжения.

Сегодня мы с Вами сосредоточимся на теле. Паника – это не только состояние ума, но и сильное физическое напряжение. Наше тело входит в режим "бей или беги", что сопровождается учащенным сердцебиением, напряжением мышц и поверхностным дыханием. Эти физиологические проявления являются частью цикла тревоги и страха.

Когда Вы осознаете, что Ваше тело напряжено, и научитесь его расслаблять, Вы сможете снизить интенсивность эмоциональных реакций. **Релаксация** – это не просто способ успоко-

иться, это инструмент для разрыва связи между Вашими мыслями и физиологическими проявлениями паники.

Мы начнем с самых простых и эффективных техник – **дыхательных упражнений**. Они работают, потому что сознательное, глубокое дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и восстановление. Когда Вы дышите медленно и глубоко, Вы посылаете своему телу сигнал, что все в порядке, и оно может расслабиться.

Упражнение: Практика дыхания

Выполняйте каждое упражнение по 5-10 раз. Вы можете делать их в любой момент дня, когда почувствуете стресс или тревогу.

Название техники

Инструкция

Квадратное дыхание

1. Вдохните на счет 4. 2. Задержите дыхание на счет 4. 3. Выдохните на счет 4. 4. Задержите дыхание на счет 4.

Дыхание животом

1. Положите одну руку на живот, другую – на грудь. 2. Вдыхайте через нос так, чтобы поднималась рука на животе. 3. Выдыхайте медленно через рот.

Дыхание с удлиненным выдохом

1. Вдохните на счет 4. 2. Выдохните на счет 6.

День 6: Отделяем факты от фантазий. Учимся отличать реальную угрозу от иррациональных страхов.

Сегодня мы с Вами поговорим о том, как наш мозг в состоянии паники склонен **путать реальность с вымыслом**. Во время панической атаки мы убеждены, что нам угрожает реальная опасность, хотя на самом деле это всего лишь иррациональные страхи.

Это происходит потому, что во время паники наша миндалина (часть мозга, отвечающая за страх) становится очень активной. Она заставляет нас реагировать на воображаемую угрозу так, будто она реальна.

Цель этого дня – научиться различать **реальную угрозу** от **иррациональных фантазий**. Это поможет Вам не реагировать на каждый телесный симптом как на сигнал об опасности.

Упражнение: Детектив реальности

Вспомните свою последнюю паническую атаку. Заполните таблицу, чтобы проанализировать ситуацию с двух сторон – с точки зрения эмоций и с точки зрения логики.

Вопрос для анализа

Ваша эмоциональная оценка (что я чувствовал)

Ваша логическая оценка (что было на самом деле)

Была ли реальная угроза?

"Да, я думал, что умру."

"Нет, это были всего лишь симптомы паники."

Были ли объективные доказательства, что мои страхи правдивы?

"Нет, но я был уверен, что это так."

"Нет, мое сердцебиение было учащенным, но не настолько, чтобы это было опасно."

Что я могу сказать себе сейчас, зная, что все закончилось?

День 7: Подведение итогов. Анализируем записи за неделю, отмечаем первые наблюдения и успехи в использовании техник.

Сегодня мы с Вами завершаем первую неделю. Это важный день для того, чтобы остановиться, посмотреть на пройденный путь и оценить первые изменения, которые произошли в Вашем мышлении и отношении к себе.

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.