СОНА СКОФИЛД



Я больше не боюсь ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Как победить страх и вернуть контроль над своей жизнью

Сона Скофилд

Я больше не боюсь панической атаки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73579798
SelfPub; 2026

Аннотация

Однажды мне показалось, что я умираю.

Сердце билось так, будто вот-вот остановится. Воздуха не хватало. Мир стал чужим. В голове была только одна мысль: это конец. Но это не была смерть. Это была паническая атака.

Эта книга-честный, понятный и поддерживающий разговор о тревоге, панических атаках, страхе потерять контроль и жизни, которая постепенно начинает сужаться вокруг ужаса. Без сухого медицинского языка, без запугивания и без пустых обещаний. Только реальное понимание того, что происходит с телом и психикой, почему паника так пугает, как формируется страх страха, почему мы начинаем избегать обычной жизни и что действительно помогает вернуться к спокойствию.

Здесь ты поймешь, почему паническая атака ощущается как инфаркт, инсульт или безумие, как работает тревожная нервная система, что усиливает приступы, как переживать их в моменте, как перестать раскручивать себя после атаки, как вернуть себе

улицу, транспорт, сон и свободу, и почему откаты не означают, что ты безнадежно сломана

Содержание

Глава 1. Мне казалось, что я умираю 5
Глава 2. Почему паническая атака так пугает 11
Глава 3. Это не инфаркт, не инсульт и не сумасшествие 18
Глава 4. Что происходит в теле во время панической атаки 25
Глава 5. Почему атаки начинаются внезапно 32
Глава 6. Тревога, которую ты не замечала, пока тело не закричало 39
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Сона Скофилд
Я больше не боюсь панической атаки

Глава 1. Мне казалось, что я умираю

Почти у каждого человека, пережившего первую панические атаку, есть одна и та же мысль: это не может быть просто тревога. Это должно быть что-то страшнее. Инфаркт. Инсульт. Остановка сердца. Потеря сознания. Безумие. Что угодно, только не «нервы», только не «психика», только не что-то, что можно пережить и остаться живой. Потому что в тот момент все внутри кричит об одном: происходит катастрофа.

Сначала это часто выглядит почти невинно. Сердце вдруг бьется сильнее обычного. Потом еще сильнее. Воздуха как будто становится мало. В груди поднимается волна жара или холода. Руки тяжелеют или, наоборот, начинают дрожать. Может бросить в пот. Может закружиться голова. У кого-то немеют пальцы, губы, лицо. У кого-то подкашиваются ноги. У кого-то появляется ощущение, что сейчас он потеряет со-

знание. У кого-то – что перестает понимать, где находится, и мир становится странным, как будто ненастоящим. И именно в этот момент мозг делает самый страшный вывод: я умираю.

Тот, кто никогда этого не переживал, часто не понимает, почему паническая атака производит такое сильное впечатление. Ему может казаться, что это просто сильный испуг, просто тревога, просто эмоциональная реакция. Но человек внутри панической атаки чувствует не «просто страх». Он чувствует телесную катастрофу. Не мысль о смерти, а почти физическую уверенность, что с ним прямо сейчас происходит что-то смертельное. И именно поэтому первая паническая атака так часто делит жизнь на до и после.

До этого человек мог считать себя тревожным или, наоборот, совершенно спокойным. Мог жаловаться на усталость, напряжение, бессонницу, переутомление, но все это оставалось в поле обычной жизни. После первой атаки появляется другой опыт: мое собственное тело может в любой момент превратиться в источник ужаса. И вот это переживание ломает ощущение базовой безопасности сильнее, чем сами симптомы.

Очень важно понять, что первая паническая атака редко пугает только своими физическими проявлениями. Она пугает внезапностью. Ты не готова. Ты не предупреждена. Ты не понимаешь, что происходит. Еще минуту назад ты могла идти по улице, сидеть в машине, ехать в метро, стоять в

магазине, лежать дома, разговаривать с кем-то, пить кофе, смотреть фильм, работать – и вдруг все меняется. Будто кто-то внутри тебя нажал аварийную кнопку, и мир из обычного стал опасным. Именно это ощущение внезапной потери контроля и делает первую атаку такой травматичной.

Многие люди потом вспоминают не только симптомы, но и точную мысль, которая была в центре: «Сейчас случится непоправимое». Не потом. Не когда-нибудь. Сейчас. Это может быть мысль «я задохнусь», «сердце не выдержит», «я упаду», «я сойду с ума», «я перестану себя контролировать», «меня не успеют спасти». И сколько бы потом ни говорили, что паническая атака не смертельна, в моменте человек почти не способен в это поверить. Потому что его тело уже включило режим максимальной опасности.

В этом и состоит особая жестокость панической атаки: она не просит разрешения. Она приходит раньше, чем включается рациональность. Сначала тело поднимает тревогу до предела, а уже потом мозг пытается объяснить происходящее. Но поскольку ощущения слишком сильные, объяснение почти всегда оказывается самым страшным. Если так бешено колотится сердце – значит, это сердце. Если трудно дышать – значит, я задыхаюсь. Если кружится голова – значит, я сейчас упаду или отключусь. Если мир кажется странным – значит, я теряю рассудок. И чем больше человек пугается этих симптомов, тем сильнее они становятся.

Почти никто во время первой панической атаки не ду-

мает: «Кажется, это тревожный приступ, и он скоро закончится». Наоборот. Большинство думает, что это чрезвычайная ситуация. Многие вызывают скорую, едут в приемный покой, меряют давление, делают кардиограмму, проверяют сердце, сосуды, мозг, дыхание, сахар, щитовидку – и все это понятно. Потому что переживание настолько телесное и убедительное, что не проверить кажется невозможным. Человеку действительно кажется, что речь идет не о психике, а о жизни и смерти.

И здесь важно сразу сказать одну вещь, которая может звучать неожиданно, но она очень поддерживающая: ты не сумасшедшая, не слабая и не "накрутила себя на пустом месте", если в момент атаки была уверена, что умираешь. Это не преувеличение. Не избалованность. Не каприз. Паническая атака устроена именно так, чтобы убедить тебя в реальности угрозы. И если ты поверила – это не потому, что с тобой что-то не так. Это потому, что человеческая нервная система в состоянии паники действительно может звучать как сигнал смертельной опасности.

Первая атака почти всегда оставляет после себя след. Даже если симптомы прошли через десять, двадцать или тридцать минут, даже если врачи сказали, что с сердцем все в порядке, даже если через пару часов или на следующий день тело немного успокоилось, внутри остается новая трещина: а что, если это повторится? И вот эта мысль часто оказывается не менее разрушительной, чем сам первый приступ. По-

тому что теперь человек начинает жить не только в памяти о пережитом ужасе, но и в ожидании его возвращения.

Многие после первой атаки долго не могут поверить, что это было "всего лишь" тревожное состояние. Само выражение «всего лишь паническая атака» звучит почти оскорбительно для того, кто это пережил. Потому что для человека внутри атаки это было не "всего лишь". Это была настоящая встреча с предельным страхом. И, пожалуй, именно здесь начинается важное движение к исцелению: перестать обесценивать собственный опыт, но при этом постепенно учиться видеть его природу точнее.

Если ты пережила первую паническую атаку, возможно, после нее ты стала другой. Осторожнее. Тревожнее. Внимательнее к сердцу, дыханию, телу, ощущениям. Может быть, ты начала прислушиваться к себе так, как раньше никогда не делала. Может быть, тебе стало страшно выходить одной, ездить куда-то, оставаться без помощи, находиться в людных местах или, наоборот, в одиночестве. Может быть, ты почувствовала, что больше не доверяешь собственному телу. И это тоже нормально для начала этой истории. Неприятно. Больно. Но объяснимо.

Паническая атака – это не просто набор симптомов. Это событие, после которого человек часто начинает жить иначе. Не потому, что он стал слабее. А потому, что внутри него появился опыт, который очень трудно сразу правильно уложить. Если раньше тело было фоном жизни, то теперь оно

становится объектом постоянного наблюдения. Если раньше сердце просто билось, то теперь каждый скачок пульса может казаться угрозой. Если раньше нехватка воздуха при волнении не пугала, то теперь любое изменение дыхания воспринимается как начало чего-то страшного. Вот почему после первой атаки так важно не только узнать, что с тобой происходит, но и перестать оставаться с этим опытом наедине.

Эта книга не будет говорить с тобой сухим медицинским языком и не будет делать вид, что все легко решается одной фразой «успокойся, это просто тревога». Потому что для человека внутри паники это не работает. Здесь мы пойдем глубже. Разберем, почему паническая атака вообще так пугает, что происходит в теле и психике, почему после первого приступа появляется страх повторения, как тревога начинает сужать жизнь и что реально помогает возвращать себе спокойствие. Но начать нужно именно отсюда – с признания масштаба первого ужаса.

Если тебе казалось, что ты умираешь, это не делает тебя слабой. Это делает тебя человеком, который столкнулся с очень жесткой и очень телесной формой тревоги. И самое важное, что нужно услышать уже в первой главе: то, что было похоже на смерть, на самом деле было криком твоей нервной системы, а не концом твоей жизни. Сейчас, возможно, в это еще трудно поверить до конца. Но именно с этой точки и начинается путь обратно к спокойствию.

Глава 2. Почему паническая атака так пугает

Паническая атака пугает не просто потому, что человеку страшно. Она пугает потому, что переживается как реальная угроза жизни. Это очень важно понять с самого начала. Если бы паника ощущалась как обычное волнение, как просто сильная тревога или как неприятный, но понятный эмоциональный всплеск, она не оставляла бы после себя такого следа. Но в том и заключается ее жестокость: она звучит в теле как катастрофа. Не как чувство, а как сигнал тревоги высшего уровня. И именно поэтому даже сильные, разумные, взрослые люди, которые в других ситуациях умеют собраться, во время панической атаки могут быть абсолютно уверены, что с ними происходит что-то смертельно опасное.

Человека пугает не только сам симптом, а сочетание нескольких вещей сразу. Внезапность. Интенсивность. Телесность. Потеря контроля. И ощущение, что это разворачивается быстрее, чем он успевает понять, что происходит. Сердце резко ускоряется – и это уже страшно. Дыхание меняется – еще страшнее. Голова кружится, тело дрожит, в груди давит, становится жарко или, наоборот, знобит, появляется слабость, потеют ладони, начинает мутить, немеют руки, лицо, губы, реальность кажется странной – и мозг почти

мгновенно делает вывод: это не может быть безопасно. Значит, я умираю, схожу с ума, теряю сознание или прямо сейчас со мной случится что-то непоправимое.

Особая сила панической атаки в том, что она почти идеально имитирует чувство смертельной опасности. Не потому, что в теле действительно происходит что-то смертельное, а потому, что нервная система запускает древний механизм выживания. Тот самый, который когда-то должен был спасать человека от настоящей угрозы. Если бы перед тобой внезапно оказался дикий зверь или если бы ты действительно оказалась в ситуации, где нужна мгновенная мобилизация, тело включило бы почти ту же самую программу: выброс адреналина, учащенное сердцебиение, изменение дыхания, напряжение мышц, повышение чувствительности ко всему, резкий рост внутренней готовности действовать. Проблема панической атаки в том, что эта программа включается без реальной внешней угрозы, а мозг не успевает это правильно распознать.

Человека особенно пугает несоответствие между тем, что происходит снаружи, и тем, что происходит внутри. Внешне может не быть ничего особенного. Магазин. Метро. Дом. Машина. Очередь. Рабочий день. Вечер на диване. Обычная улица. Разговор. И на фоне этой обычности вдруг начинается что-то настолько сильное и телесное, что психика не может встроить это в привычную картину мира. Если вокруг ничего страшного не происходит, а тело ведет себя так, буд-

то начался конец, у мозга остается один вывод: значит, опасность внутри меня. Именно это делает паническую атаку такой убедительной. Угроза как будто рождается не снаружи, а из собственного тела. А значит, от нее некуда убежать.

Паническая атака пугает еще и тем, что человек не понимает, где у нее предел. Кажется, что если сердце так разогналось, оно может не выдержать. Если воздуха так мало, можно задохнуться. Если голова так кружится, можно упасть. Если реальность стала такой странной, можно больше не вернуться в нормальное состояние. Паника почти всегда звучит как нарастающая кривая. Человеку кажется: это только начало, а дальше будет хуже, хуже и хуже, пока не случится что-то страшное. И именно это ожидание усиливает саму атаку. Чем больше ты боишься следующей секунды, тем сильнее нервная система убеждается, что опасность реальна.

Очень пугает и ощущение потери контроля. Для многих людей это вообще один из самых травматичных аспектов панической атаки. Не только “мне плохо”, а “я не управляю своим телом и психикой”. Ты не можешь усилием воли замедлить сердце. Не можешь просто взять и перестать бояться. Не можешь заставить тело дышать так, как оно дышало минуту назад. Не можешь мгновенно вернуться в прежнее состояние. И для человека, который привык считать себя разумным, собранным и контролирующим хотя бы свою внутреннюю жизнь, это почти шок. Паническая атака словно говорит: смотри, ты не хозяин даже собственного тела. И имен-

но это ощущение беспомощности потом делает страх повторения таким сильным.

Есть еще одна причина, почему паническая атака так глубоко врезается в память: она почти всегда задевает базовый страх смерти или потери рассудка. Даже если до этого человек редко об этом думал, в момент паники эти темы становятся предельно живыми. Он не просто боится плохого самочувствия. Он боится не дожить до следующей минуты, не справиться, не вернуться, не удержать себя. И это переживание очень трудно потом обесценить словами “да это просто нервы”. Для психики это было не “просто”. Это была встреча с предельным страхом. И именно поэтому после первой атаки многие начинают жить намного осторожнее, чем раньше.

Часто человека пугает и то, что атака как будто происходит “из ниоткуда”. Он не видит логической причины. Не было аварии. Не было нападения. Не было реального несчастья. Он может даже чувствовать себя в целом более-менее нормально – и вдруг все разворачивается так, будто внутри нажали сирену. Из-за этого возникает еще одна страшная мысль: если это случилось без причины, значит, это может случиться где угодно и когда угодно. А значит, мир больше не безопасен. Тело не предсказуемо. И я сам больше не могу себе доверять. Это уже не просто страх перед приступом. Это раскол базового чувства безопасности.

Отдельно стоит сказать о том, как сильно паническая атака пугает людей, которые привыкли быть ответственными и

собранными. Им особенно трудно принять собственную уязвимость перед таким состоянием. Они часто считают, что должны быстро взять себя в руки, понять, объяснить, проконтролировать и прекратить происходящее. Но паника не подчиняется такому приказу. Она часто сильнее простой рациональности в моменте. И тогда человек пугается еще больше: если даже я не могу с этим справиться, значит, дело совсем плохо. На самом деле это не показатель слабости. Это показатель того, насколько мощно у панической атаки включается физиологическая часть, которая временно опережает разум.

Паническая атака пугает и своей телесной правдоподобностью. В отличие от абстрактных тревожных мыслей, которые можно хоть как-то заметить как мысли, здесь все ощущается телом. А телу люди доверяют больше, чем словам. Если тело говорит "опасность", очень трудно спокойно ответить ему "нет, все в порядке". Особенно если раньше ты не знала, что тревога вообще может так звучать физически. Именно поэтому так много людей после первого приступа не верят, что это паника, даже когда обследования ничего не показывают. Внутренне они все равно думают: врачи что-то упустили, со мной точно было нечто серьезнее.

Есть и еще одна тонкая причина. Паническая атака часто пугает не только тем, что человек чувствует сейчас, но и тем, что он воображает в следующую секунду. Паника почти всегда катастрофизирует. То есть мозг моментально дорисовы-

вает самое страшное продолжение. “Если сердце так колотится, сейчас оно остановится”. “Если мне так трудно дышать, я задохнусь”. “Если реальность такая странная, я сойду с ума”. “Если мне сейчас не помогут, я умру прямо здесь”. Эти мысли не кажутся фантазией. Они переживаются как вероятный сценарий. И пока человек верит в них, его страх усиливается не только настоящими симптомами, но и страшным будущим, которое мозг уже начал рисовать как почти неизбежное.

После первой атаки многие начинают бояться не только ее самой, но и собственного тела как источника угрозы. Сердце ускорилось – тревога. Голова закружилась – тревога. Где-то кольнуло, где-то сжалось, где-то не так вдохнулось – и уже включается внутренний сигнал: а вдруг это снова начинается? Именно так формируется новый круг. И это объясняет, почему паническая атака пугает так долго, даже когда сам эпизод уже закончился. Ее сила не только в моменте. Она поселяется в памяти как опыт: мое тело может внезапно стать местом ужаса.

Важная взрослая правда состоит в том, что паническая атака страшная, но не опасная в том смысле, как это ощущается внутри. Это не значит, что твои ощущения “придуманные”. Они настоящие. Сердце действительно бьется чаще. Дыхание действительно сбивается. Голова действительно может кружиться. Реальность действительно может становиться странной. Но сам смысл этого состояния не тот,

который подсказывает паника. Это не конец. Это сигнал перегруженной нервной системы, которая ошибочно включила режим максимальной угрозы.

Именно поэтому понимание механизма панической атаки так важно. Не для того, чтобы ты мгновенно перестала бояться. Обычно так не бывает. Но чтобы у страха появилась первая трещина. Чтобы рядом с мыслью "я умираю" однажды смогла появиться другая: "нет, это паническая атака, она ощущается страшно, но не убивает меня". Сначала эта мысль может казаться слабой, почти неправдоподобной. Но именно с нее постепенно начинается возвращение доверия к телу и к жизни.

В следующей главе мы разберем самые частые страшные мысли во время приступа: почему людям кажется, что это инфаркт, инсульт, удушье, обморок или сумасшествие, и почему мозг в панике так убедительно выбирает именно самые катастрофические объяснения. Это важная часть пути. Потому что, пока страшные мысли остаются для тебя абсолютной правдой, тело будет продолжать им подчиняться.

А пока запомни главное: паническая атака пугает так сильно не потому, что ты слабая или слишком впечатлительная. Она пугает потому, что переживается как настоящая опасность. И первый шаг к облегчению – не обесценить этот опыт, а научиться постепенно видеть его природу точнее, чем это делает твой страх.

Глава 3. Это не инфаркт, не инсульт и не сумасшествие

Одна из самых мучительных сторон панической атаки в том, что она почти всегда маскируется под что-то более страшное. Человек редко думает: «Со мной сейчас происходит тревожный приступ». Гораздо чаще первая мысль звучит совсем иначе: «У меня инфаркт», «Сейчас будет инсульт», «Я задохнусь», «Я потеряю сознание», «Я схожу с ума», «Я больше не смогу себя контролировать». И это не преувеличение, не каприз и не “накрутка на пустом месте”. В момент паники эти мысли ощущаются как реальность. Именно поэтому так важно разобрать их по-настоящему, а не отделаться сухим «это просто нервы».

Страх инфаркта – один из самых частых. И это понятно. Во время панической атаки сердце может биться очень быстро, сильно, неровно, с ощущением толчков, перебоев, тяжести или давления в груди. Иногда появляется колющее чувство, жар, сжатие, неприятное ощущение в левой стороне грудной клетки. На фоне ужаса это почти автоматически считывается как сердечная катастрофа. Особенно если человек уже тревожный, если когда-то слышал пугающие истории, если у него есть привычка прислушиваться к телу или если атака случилась впервые и он вообще не знает, что тре-

вога может так звучать физически.

Но важно понять разницу. При панической атаке сердце действительно ускоряется, потому что в теле работает адреналин и вся система мобилизации. Оно не “ломается”, а резко переходит в режим тревоги. Это пугает, но сам факт сильного сердцебиения во время паники еще не означает инфаркт. Да, обследоваться при новых или сомнительных симптомах разумно. Но когда врачи уже исключили опасную сердечную патологию, постоянная интерпретация каждого скачка пульса как угрозы жизни только усиливает страх и запускает новый круг паники.

Страх инсульта обычно связан с другим набором ощущений: резкой слабостью, головокружением, онемением, странностью восприятия, ощущением ватной головы, дереализацией, трудностью сосредоточиться. Человеку может казаться, что он “вот-вот отключится”, потеряет контроль над лицом, речью, телом, сознанием. Но паническая атака очень часто дает именно ощущение потери контроля, а не саму потерю контроля. Ты можешь чувствовать, будто сейчас случится катастрофа с мозгом, но это чувство и есть часть паники. Оно очень убедительное, телесное, пугающее – и все же это не одно и то же, что инсульт.

Особенно страшной бывает дереализация – состояние, когда мир вдруг начинает казаться странным, плоским, как будто нереальным, далеким, чужим. Иногда человеку кажется, что он смотрит на все через стекло, как во сне, как не

совсем из себя. Для тех, кто никогда этого не испытывал, это почти всегда звучит как начало сумасшествия. Человек пугается не просто симптома, а того, что "потерял контакт с реальностью" и сейчас окончательно "съедет". Но дереализация и деперсонализация – довольно частые спутники сильной тревоги и паники. Это защитная реакция нервной системы на перегрузку, а не доказательство того, что ты сходишь с ума.

Страх сумасшествия вообще один из самых тяжелых. Для многих людей он даже страшнее страха смерти. Потому что умереть – это страшно, но сойти с ума в их внутренней картине означает потерять себя навсегда. Во время панической атаки этот страх поднимается особенно резко. «А вдруг я сейчас закричу?», «А вдруг выбегу из машины?», «А вдруг начну делать что-то неадекватное?», «А вдруг больше не вернусь в нормальное состояние?» Но здесь есть очень важная вещь: человек, который по-настоящему переживает психоз или утрату контакта с реальностью, обычно не наблюдает это состояние так тревожно изнутри, как человек в панике. При панической атаке как раз сохраняется болезненная, избыточная осознанность. Ты не теряешь связь с происходящим – ты слишком сильно ее контролируешь и слишком пугаешься собственных ощущений.

Еще один распространенный страх – задохнуться. Во время паники дыхание действительно меняется. Оно может стать поверхностным, частым, рваным. Может возникнуть

ощущение, что вдох не доходит до конца, что воздуха мало, что грудная клетка зажата, что невозможно надышаться. И мозг немедленно делает вывод: я задыхаюсь. Но в панической атаке проблема чаще не в реальной нехватке кислорода, а в том, что дыхание становится тревожным, искажается ритм, начинается гипервентиляция или, наоборот, усиливается субъективное ощущение нехватки воздуха. Это очень неприятно и страшно, но не означает, что ты действительно сейчас перестанешь дышать.

Страх потерять сознание тоже очень частый. Головокружение, ватность, слабость, потемнение в глазах, странность восприятия – все это легко интерпретируется как приближающийся обморок. Но парадокс в том, что во время паники человек чаще находится в состоянии высокой мобилизации, а не физиологического "выключения". Он может чувствовать себя так, будто сейчас рухнет, но реальный обморок при панической атаке случается не так часто, как боится тревожный мозг. Паника любит имитировать крайние состояния, не обязательно доводя до них в реальности.

Очень важно заметить общий механизм. Паническая атака почти всегда берет реальные телесные ощущения и накладывает на них самое страшное объяснение. Сердце бьется – значит, инфаркт. Голова кружится – значит, инсульт или обморок. Мир странный – значит, сумасшествие. Дышать трудно – значит, удушье. Слабость – значит, катастрофа. Это и есть катастрофизация, но в моменте она ощущается не как

психологический термин, а как абсолютная правда. Человеку не кажется, что он драматизирует. Ему кажется, что он просто правильно понял сигнал тела.

В этом и заключается ловушка. Чем страшнее объяснение, тем сильнее страх. Чем сильнее страх, тем больше адреналина и телесных симптомов. Чем сильнее симптомы, тем убедительнее кажется страшное объяснение. И круг замыкается. Паника всегда усиливает сама себя через интерпретацию. Поэтому так важно не только работать с телом, но и постепенно учиться распознавать свои автоматические страшные мысли. Не для того, чтобы силой их заглушать. А чтобы однажды рядом с ними начала появляться новая внутренняя фраза: «Это ощущается как инфаркт, но я знаю, что тревога умеет так звучать», «Это пугает как сумасшествие, но это перегруженная нервная система, а не потеря разума», «Мне кажется, что я задыхаюсь, но это паника меняет мое дыхание, а не реальная катастрофа».

Некоторые люди после первой или второй панической атаки проходят множество обследований и все равно не могут поверить, что это тревога. Им кажется: врачи что-то упустили, анализы не показали, надо проверить еще раз, еще глубже, еще точнее. Иногда обследование действительно нужно, особенно если симптомы новые или есть реальные сомнения. Но если опасные состояния исключены, бесконечный поиск страшного диагноза начинает сам поддерживать тревожную систему. Человек не успокаивается после проверки,

а лишь ненадолго снимает напряжение, чтобы потом снова испугаться нового сигнала тела. И тогда уже не обследование работает на безопасность, а тревога использует его как еще один ритуал контроля.

Очень важная и поддерживающая правда состоит в том, что паническая атака не лжет в ощущениях, но лжет в выводах. Сердце действительно может колотиться. Воздуха действительно может как будто не хватать. Реальность действительно может казаться странной. Но вывод “я умираю”, “я схожу с ума”, “это конец” – это не факт. Это тревожная интерпретация. Именно с этим различием и начинается настоящее облегчение. Не обесценить симптомы, не делать вид, будто ничего не происходит, а научиться точнее читать их смысл.

Это требует времени. Невозможно после одной главы перестать бояться того, что так убедительно чувствуется телом. Но понимание механизма уже само по себе снижает власть ужаса. Когда ты видишь, что паника все время ведет тебя по одному и тому же маршруту – от ощущения к катастрофическому выводу, – у тебя появляется шанс в следующий раз хотя бы на несколько процентов не поверить ей полностью.

Еще один важный момент: страх “это не паника, а что-то по-настоящему опасное” часто усиливается тем, что человек стыдится самой версии тревоги. Ему трудно принять, что психика вообще способна так сильно влиять на тело. Кажется, если это тревога, значит, я слабый, неустойчивый, впечат-

лительный, “не в себе”. На самом деле все наоборот. Тревога – не признак твоей слабости, а показатель того, насколько мощно нервная система умеет включать режим выживания. Это неприятно. Но не постыдно.

В следующей главе мы разберем, что именно происходит в теле во время панической атаки: почему сердце разгоняется, дыхание сбивается, дрожат руки, слабеют ноги и возникает ощущение потери реальности. Потому что чем точнее ты понимаешь физиологию паники, тем меньше пространства остается для пугающих фантазий о том, что твое тело внезапно сошло с ума или сломалось.

А пока важно оставить себе одну простую, но очень сильную мысль: во время панической атаки тебе действительно может казаться, что это инфаркт, инсульт, удушье или сумасшествие. Но то, что тебе так кажется, еще не значит, что это правда. Паника умеет звучать как конец. И именно поэтому так важно учиться различать ее голос и реальную опасность.

Глава 4. Что происходит в теле во время панической атаки

Одна из причин, почему паническая атака кажется такой страшной, – тело во время нее ведет себя слишком убедительно. Если бы паника была только мыслью, только внутренним волнением, только тяжелым психологическим состоянием без яркой физики, многим людям было бы легче не верить в катастрофу. Но проблема в том, что тело включается целиком. Сердце бьется так, будто нужно бежать. Дыхание ломается так, будто воздуха правда не хватает. Ноги становятся ватными, как перед потерей сознания. Голова кружится, руки дрожат, грудь сжимает, бросает то в жар, то в холод, мир становится странным. И человеку очень трудно принять, что все это – не признак смертельной поломки, а работа нервной системы, ошибочно запустившей режим выживания.

Чтобы перестать бояться тела как врага, нужно понять, что именно в нем происходит. Не поверхностно. Не в духе "это просто адреналин". А по-настоящему, шаг за шагом. Потому что тело во время панической атаки не сходит с ума. Оно делает то, что должно было бы делать при реальной угрозе. Просто угрозы нет, а программа включилась.

В основе панической атаки лежит древний биологический

механизм: организм решает, что ты в опасности, и мгновенно мобилизует все ресурсы. Это решение принимается очень быстро, раньше спокойной логики. И как только мозг считывает ситуацию как угрозу – даже если эта угроза внутренняя, тревожная, ошибочная, а не реальная внешняя, – запускается реакция "бей, беги или замри". Для выживания это когда-то было жизненно необходимо. Если перед человеком появляется настоящая опасность, тело не должно вести с ним философский диалог. Оно должно мгновенно повысить шансы на спасение. Паническая атака – это по сути такая же программа, только запущенная не по делу.

Первое, что обычно чувствует человек, – изменение сердцебиения. Сердце ускоряется, потому что организму нужно быстро доставить кровь к мышцам, мозгу и тем системам, которые должны быть готовы к действию. В обычной опасности это полезно: так тело готовится бежать, драться, спасаться. Во время панической атаки то же самое ощущается как ужас. Сердце колотится, как будто сейчас выскочит. Иногда появляются толчки, чувство перебоев, пульсация в горле, груди, животе. На этом этапе человек часто уже пугается самого сердца, и страх мгновенно усиливает процесс. Чем больше страшно, тем сильнее работает адреналин. Чем сильнее работает адреналин, тем заметнее сердце. И так круг замыкается.

Второе важное звено – дыхание. Когда организм думает, что ему угрожает опасность, он меняет дыхательный ритм.

Оно может становиться быстрее, поверхностнее, рванее. Человек начинает дышать чаще, иногда даже не замечая этого. И тут возникает очень неприятный эффект: кажется, что воздуха мало, что вдох неполный, что невозможно надышаться. Многие пытаются делать глубокие вдохи, глотать воздух, контролировать каждый вдох и выдох, но из-за тревоги это часто только усиливает ощущение удушья. На самом деле при панике человеку обычно не не хватает воздуха в прямом смысле. Проблема в том, что дыхание перестает быть естественным и превращается в напряженный, тревожный процесс, за которым человек следит слишком пристально.

Когда дыхание сбивается, может начаться гипервентиляция – состояние, при котором человек дышит чаще, чем нужно телу в данный момент. Из-за этого меняется баланс кислорода и углекислого газа, и появляются дополнительные симптомы: головокружение, легкость или странность в голове, покалывание в руках, ногах, вокруг рта, чувство нереальности происходящего, слабость, дрожь. Все это очень пугает, потому что выглядит как начало чего-то страшного. На самом деле это следствие того, как тревога изменила дыхание.

Отдельно стоит сказать о мышцах. Во время паники тело напрягается. Это тоже часть подготовки к опасности. Мышцы становятся собраннее, плотнее, готовнее к действию. Но если реальной физической разрядки не происходит, человек просто остается внутри этого напряжения. Отсюда мо-

жет быть боль в груди, в шее, в плечах, в челюсти, дрожь, чувство, что тело "деревянное" или, наоборот, будто сейчас подкосятся ноги. Иногда от напряжения начинает казаться, что ноги не держат, что руки странные, что вот-вот случится обморок. Хотя на самом деле тело в этот момент чаще как раз сверхмобилизовано.

Желудок и кишечник тоже очень чувствительны к тревоге. Во время опасности организму не до пищеварения. Поэтому при панической атаке может мутить, скручивать живот, появляться тяжесть, спазмы, чувство тошноты, позывы в туалет. Это тоже может пугать, особенно если человек не связывает такие ощущения с тревогой. Но это часть той же самой системы: тело временно отключает все, что не нужно для немедленного выживания.

Еще один частый симптом – жар или озноб. Человека может бросать в пот, резко становиться жарко, потом холодно, ладони становятся влажными, лицо краснеет или, наоборот, бледнеет. Это тоже связано с выбросом адреналина и изменением кровообращения. Организм в тревоге перераспределяет ресурсы, и это ощущается очень телесно. Кто-то переживает это как сильный внутренний жар, кто-то – как леденящий страх с дрожью и холодом в конечностях. И то и другое укладывается в одну физиологическую схему.

Очень пугает головокружение. Человеку кажется, что он сейчас потеряет сознание, что его "ведет", что пол уходит из-под ног, что мир плывет. Иногда это связано с напряженным

дыханием, иногда – с общим перегрузом нервной системы, иногда – с сочетанием факторов. Но для тревожного мозга головокружение почти всегда становится доказательством чего-то ужасного: “сейчас я упаду”, “со мной что-то не так”, “мозг не справляется”. Хотя в реальности это часто просто реакция тела на резкий внутренний стресс.

Отдельный ужас вызывает дереализация и деперсонализация. Мир становится как будто не таким. Голоса чужими. Предметы плоскими или далекими. Человек может смотреть на свои руки и чувствовать странность, как будто они не совсем его. Может казаться, что он отделился от себя, что все происходит в тумане, что сейчас потеряется окончательно. Это один из самых пугающих симптомов, потому что задевает не только тело, но и само ощущение реальности. На самом деле это тоже защитная реакция нервной системы на перегрузку. Неприятная. Страшная. Но не означающая сумасшествие.

Паническая атака еще и потому так тяжело переживается, что все эти симптомы приходят не по очереди, а часто сразу или волнами. Сердце колотится, воздуха мало, голова кружится, руки дрожат, грудь сжимает, мир странный – и мозг просто не успевает отделить одно от другого. Он собирает все в одну картину: “Это чрезвычайная ситуация”. И в этот момент человеку действительно бывает почти невозможно поверить, что это безопасно, даже если он слышал про панические атаки раньше.

Очень важно понять одну вещь: симптомы панической атаки реальны, но их смысл искажен страхом. Тело действительно реагирует. Это не выдумка. Не каприз. Не симуляция. Но тревожный мозг интерпретирует физиологическую мобилизацию как признак катастрофы. В этом и есть главный обман паники. Она берет естественные телесные механизмы и заставляет видеть в них угрозу, хотя сами по себе они – просто следствие включенной тревожной системы.

Еще одна причина, почему паника так запоминается телу, состоит в том, что после первой атаки человек начинает внимательно следить за всеми этими ощущениями. Раньше он не замечал сердцебиение так пристально. Не следил за каждым вдохом. Не анализировал покалывание в пальцах. Не считывал малейшую слабость как угрозу. А после атаки тело как будто теряет право быть просто телом. Оно становится объектом постоянного внутреннего наблюдения. И это очень выматывает. Потому что сама по себе повышенная внимательность к телу начинает усиливать тревожность, а тревожность – телесные симптомы.

Отсюда возникает очень важная задача: не бороться с телом, а постепенно возвращать ему статус союзника. Пока человек воспринимает сердце, дыхание, голову, мышцы и ощущения как врагов, риск новой паники остается выше. Потому что любое отклонение от идеального самочувствия мгновенно вызывает страх. А страх тут же раскручивает физиологию. Именно поэтому так важно не только знать, что симпто-

мы безопасны, но и учиться переставать реагировать на них как на приближающийся конец.

Это не происходит за один день. И не случается от одной логической фразы. Невозможно просто приказать себе: “Так, это адреналин, больше не пугаюсь”. Тело и мозг должны постепенно получить новый опыт. Опыт, в котором сердце ускорилось – и ты осталась жива. Голова закружилась – и ничего страшного не случилось. Воздуха как будто не хватило – и ты не задохнулась. Мир стал странным – и ты не сошла с ума. Повторение такого безопасного опыта медленно переписывает старую панику.

В следующей главе мы разберем, почему панические атаки вообще могут начинаться внезапно и почему человеку так часто кажется, будто они пришли ниоткуда. Это одна из самых пугающих частей всей истории. Потому что, пока атака выглядит как необъяснимый удар судьбы, очень трудно вернуть себе ощущение хоть какой-то предсказуемости. А без этого трудно снова начать доверять жизни и своему телу.

А пока важно оставить себе главное: во время панической атаки тело не предает тебя. Оно пытается спасти тебя от опасности, которой на самом деле нет. Именно поэтому ощущения такие сильные. И именно поэтому со временем можно научиться слышать в этих симптомах не приговор, а ошибочный, но понятный сигнал тревожной нервной системы.

Глава 5. Почему атаки начинаются внезапно

Одна из самых пугающих особенностей панической атаки – ощущение, что она начинается из ниоткуда. Человек может идти по улице, сидеть дома, ехать в машине, работать, стоять в магазине, смотреть фильм, разговаривать с кем-то, лежать в кровати – и вдруг в теле что-то срывается. Сердце ускоряется. Воздуха становится мало. Поднимается ужас. И первая мысль почти всегда одна и та же: почему это произошло именно сейчас? Ведь ничего страшного не случилось. Не было катастрофы. Не было нападения. Не было реальной причины. Значит, со мной происходит что-то необъяснимое и потому особенно опасное.

Именно это чувство внезапности делает паническую атаку такой травматичной. Если бы человек заранее видел понятную цепочку: я сильно испугалась, потом стало плохо, потом началась паника – ему было бы легче встроить происходящее в логику. Но паническая атака часто не дает такой ясности. Она приходит слишком резко, и потому кажется почти мистической. Будто тело само решило сломаться в обычный день и в обычную минуту. На самом деле атаки редко возникают по-настоящему на пустом месте. Просто их причины не всегда лежат на поверхности.

Очень важно понять: внезапность не равна беспричинности. То, что ты не видишь причины в моменте, не значит, что ее нет. Паническая атака часто становится не началом тревоги, а ее прорывом. Не первой точкой, а той, где внутреннее напряжение, которое копилось давно, наконец выходит на поверхность в самой яркой и страшной форме. И если смотреть глубже, почти всегда оказывается, что до первой атаки уже было много того, что нервная система долго терпела: хронический стресс, недосып, переутомление, постоянное внутреннее напряжение, высокий контроль, подавленные эмоции, тревожный фон, перегрузка, жизнь на износ, отсутствие отдыха, постоянное ожидание плохого, незавершенные конфликты, долгий страх, накопленная усталость тела.

Проблема в том, что человек не всегда умеет замечать тревогу до того, как она становится громкой. Особенно если он долго жил в режиме «держаться». Многие люди с паническими атаками – не самые слабые и не самые “нежные”. Наоборот. Это часто люди ответственные, выносливые, привыкшие собираться, не жаловаться, не выпадать из жизни, тащить на себе много, быть сильными, все контролировать и не позволять себе развалиться. И вот именно у таких людей тревога может очень долго не звучать как тревога. Она прячется под усталостью, раздражительностью, внутренней спешкой, напряжением в теле, бессонницей, невозможностью расслабиться, привычкой все время быть начеку. А потом однажды

тело больше не выдерживает молчать и говорит паникой.

Именно поэтому первая атака часто застает человека врасплох: он не считал себя тревожным. Или считал, но не настолько. Он мог даже быть уверен, что просто устал, что "сейчас сложный период", что нужно немного отдохнуть, что еще чуть-чуть – и все наладится. Но нервная система не всегда спрашивает, готова ли ты признать, как тебе тяжело. Иногда она сама ставит точку там, где ты еще собиралась терпеть.

Есть и другой важный механизм. Иногда атака запускается не на пике стресса, а как раз после него. Это особенно сбивает с толку. Человек думает: "Но ведь мне стало спокойнее, проект закончился, конфликт разрешился, я наконец дома, почему именно сейчас?" И не понимает, что пока он был в режиме мобилизации, вся система держалась на адреналине и напряжении. А когда внешняя угроза или нагрузка немного спали, накопленное напряжение получило шанс проявиться телом. Поэтому паническая атака действительно может начаться в тот момент, когда снаружи уже вроде бы стало легче. Это не значит, что она беспричинна. Это значит, что тело догоняет тебя позже.

Очень часто внезапность атаки связана еще и с тем, что ее запускает не одно большое событие, а много маленьких вещей вместе. Недосып. Кофеин. Переутомление. Долгая внутренняя тревога. Чувствительность к телу. Накопленный стресс. Повышенное внимание к сердцу или дыханию. Страх

повторения после первой неприятной вегетативной реакции. Все это может долго существовать как фон, а потом в какой-то момент совпасть так, что нервная система резко перейдет в режим тревоги высшего уровня. Человеку кажется: “Это случилось внезапно”. А на самом деле атака часто похожа на последнюю каплю в уже переполненном сосуде.

Есть и психологическая причина, почему атаки кажутся такими неожиданными: в моменте внимание почти всегда приклеивается к телескому симптому, а не к предыстории. Человек замечает сердце, дыхание, головокружение, слабость, жар, дрожь, но не замечает того, что было до этого – недели напряжения, тревожный фон, постоянное ожидание чего-то плохого, зажатое тело, накопленные страхи, невозможность расслабиться. Вся история сужается до одной точки: “Вот сейчас мне стало плохо”. И мозг, естественно, начинает искать причину именно здесь и сейчас. Но у паники часто более длинная история, чем кажется.

Особенно тяжело принять это людям, которые привыкли считать, что если они не чувствуют себя “психологически плохо”, значит, и тело не должно реагировать. Но тело не всегда ждет, пока ты осознаешь свои чувства. Оно может давно жить в перегрузе, в котором разум еще пытается быть нормальным, а мышцы уже зажаты, дыхание сбито, сон нарушен, фон тревоги высокий, а внутренний контроль стал почти круглосуточным. Поэтому паническая атака иногда – это не первый симптом. Это первый симптом, который уже

невозможно игнорировать.

Важно также понимать, что после первой атаки сам страх внезапности становится отдельной проблемой. Человека пугает не только сам приступ, но и то, что он не знает, когда это повторится. И тут психика начинает жить в постоянном напряженном ожидании. “А вдруг опять прямо сейчас?” “А если в магазине?” “А если в машине?” “А если ночью?” “А если рядом никого не будет?” И именно это ожидание делает систему еще более уязвимой. Когда человек боится непредсказуемости атаки, он начинает сканировать тело, прислушиваться к себе, замечать малейшие сигналы. А повышенное внимание к телу, в свою очередь, увеличивает вероятность снова испугаться обычного симптома и раскрутить его до паники.

То есть внезапность после первой атаки становится уже не только особенностью приступа, но и частью образа жизни. Человек как будто перестает жить в линейном времени. Он живет с постоянной внутренней оглядкой: “не начнется ли сейчас?” И это очень изматывает. Потому что сама жизнь начинает ощущаться небезопасной не в конкретных местах, а вообще. Нельзя расслабиться до конца, потому что вдруг тело снова “предаст”. Именно поэтому так важно постепенно разбирать механизм паники и видеть в нем не хаос, а закономерность. Не магическую внезапную поломку, а процесс, у которого есть своя почва, свои усилители и свои повторяющиеся маршруты.

Очень помогает мысль, что паническая атака – это не молния из чистого неба, а вспышка давно накопившегося напряжения. Даже если ты пока не можешь до конца уловить всю цепочку, сама идея уже возвращает немного контроля. Если у явления есть логика, значит, оно не всемогущее. Значит, с ним можно работать. Значит, не все зависит от случайности. Это не значит, что ты прямо сейчас научишься предсказывать каждую атаку до минуты. Но это значит, что паника постепенно перестанет быть для тебя мистическим внутренним чудовищем, которое возникает по собственной воле.

Еще одна важная взрослая правда: человек часто хочет понять не только почему атака началась, но и как сделать так, чтобы она больше никогда не случалась. Это понятное желание, но иногда оно превращается в ловушку контроля. Человек пытается вычислить идеальную формулу безопасности: не уставать, не нервничать, не пить кофе, не ездить в метро, не волноваться, не чувствовать, не думать о плохом, все контролировать, избегать симптомов. Но жизнь так не устроена. И путь к выздоровлению обычно лежит не через абсолютный контроль над всеми обстоятельствами, а через более глубокое понимание тревоги и изменение отношения к самой панике.

Пока человек считает атаку необъяснимым ударом, он будет жить в большей беспомощности. Когда начинает видеть, что тело не сломалось внезапно, а давно подавало сигналы напряжения, становится легче доверять себе. Не потому, что

паника сразу исчезает. А потому, что в истории появляется смысл. А смысл всегда делает ужас немного менее тотальным.

В следующей главе мы будем говорить о тревоге, которую человек часто не замечает, пока тело не закричит. Это очень важная тема, потому что паническая атака редко существует сама по себе. Обычно за ней стоит более широкий тревожный фон, к которому человек успел привыкнуть настолько, что перестал считать его чем-то ненормальным. И пока этот фон не увиден, паника будет казаться только отдельным симптомом, а не частью общей системы.

А пока важно оставить себе одну мысль: паническая атака может ощущаться внезапной, но это не значит, что она возникла без почвы. Чаще всего твое тело кричит не там, где все только началось, а там, где оно уже слишком долго пыталось молчать.

Глава 6. Тревога, которую ты не замечала, пока тело не закричало

Одна из самых коварных особенностей тревоги в том, что она далеко не всегда ощущается как тревога. Человек может быть убежден, что просто устал, просто много думает, просто живет в напряженном периоде, просто плохо спит, просто все держит под контролем. Ему может даже казаться, что он в целом справляется. Работает. Встает по утрам. Решает дела. Говорит с людьми. Выполняет обязанности. Не разваливается. Не плачет без остановки. Не выглядит как человек, у которого что-то серьезно не так. Но внутри в это время уже может жить тревожный фон, который он настолько привык считать нормой, что перестал замечать. И тогда тело однажды делает то, на что не решался разум: перестает молчать.

Очень часто паническая атака не приходит в жизнь человека как что-то совершенно новое. Она приходит как первая громкая форма того, что давно существовало тихо. До нее уже могли быть напряжение в теле, привычка жить в постоянной внутренней спешке, невозможность по-настоящему расслабиться, поверхностный сон, усталость без чувства отдыха, раздражительность, ощущение, что голова все время занята, трудность отключаться вечером, странная настороженность без конкретной причины, привычка прокручивать

разговоры и события, внутреннее ожидание плохого, постоянный контроль, внимательность к мелочам, страх ошибиться, тревога за здоровье, за близких, за будущее, за деньги, за свое состояние. Но поскольку все это не выглядит как «настоящая паника», человек часто просто встраивает тревогу в личность и говорит о себе: я такой человек, я просто очень ответственный, я много думаю, я все держу на себе, я не умею расслабляться.

Именно поэтому многие люди искренне не понимают, откуда вообще взялась паническая атака. Им кажется, что до нее все было более-менее нормально. На самом деле «более-менее нормально» часто означает «я давно живу в напряжении, которое стало для меня фоном». А фон особенно опасен тем, что перестает ощущаться как что-то отдельное. Если ты годами живешь с зажатыми плечами, ты перестаешь замечать, что они зажаты. Если ты давно плохо спишь, ты перестаешь помнить, каково это – отдыхать по-настоящему. Если ты постоянно внутренне насторожена, тебе начинает казаться, что так и должна работать взрослая жизнь. И в этом есть большая ловушка: человек перестает распознавать тревогу до тех пор, пока она не становится слишком громкой и телесной.

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.