



КАРМАННЫЙ ПСИХОЛОГ

Скорая помощь при тревоге
и панике за 3 минуты

дыхание

заземление

копинг-карточка

ИРИНА БОВДУР

КПТ-психолог

Ирина Бовдур

Карманный психолог

«Автор»

2026

Бовдур И.

Карманный психолог / И. Бовдур — «Автор», 2026

Скорая помощь при тревоге и панике за 3 минуты · Ирина БовдурПаническая атака ощущается как катастрофа, но длится минуты и не опасна для здорового тела. Эта книга объясняет, что происходит с вами в момент приступа, и даёт три техники, которые работают здесь и сейчас: дыхание, заземление и копинг-карточку.Внутри — экстренный бланк для заметок телефона, программа тренировки на 14 дней и честные ответы на вопрос, когда самопомощи мало и пора к специалисту. Коротко, по делу, с иллюстрациями. Автор — практикующий КПТ-психолог.

© Бовдур И., 2026

© Автор, 2026

Ирина Бовдур

Карманный психолог

КАРМАННЫЙ ПСИХОЛОГ

Скорая помощь при тревоге и панике за 3 минуты

Ирина Бовдур

КПТ-психолог

2026

Прежде чем начать

Эта книга — инструмент самопомощи. Она не заменяет консультацию врача, психотерапевта или психиатра и не ставит диагнозов.

Если приступы с сердцебиением, болью в груди, нехваткой воздуха или обмороками случились у вас впервые — начните с визита к терапевту или кардиологу. Похожие симптомы дают проблемы с сердцем, щитовидной железой, уровнем сахара и некоторые лекарства. Сначала нужно исключить телесные причины, и только потом работать с тревогой психологическими методами.

Всё, что описано дальше, основано на когнитивно-поведенческой терапии — подходе с доказанной эффективностью при тревожных расстройствах. Но книга работает как поддержка между сессиями или как первая помощь, а не как замена терапии, если тревога уже управляет вашей жизнью.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Если вы открыли её прямо сейчас, во время приступа — не читайте подряд. Переходите сразу ко второй главе, к технике дыхания. Всё остальное подождёт до того момента, когда станет спокойнее.

Если вы читаете в спокойном состоянии — прочтите по порядку и потренируйтесь заранее. Техника, отработанная в покое, срабатывает в панике. Техника, впервые открытая в приступе, чаще всего нет.

Содержание

Глава 1. Что со мной происходит

Глава 2. Скорая помощь: три техники

Глава 3. Разговор с мыслями

Глава 4. Ежедневная тренировка

Глава 5. Когда нужен специалист

Вместо заключения

ГЛАВА 1

Что со мной происходит

Начнём с того, что обычно приносит облегчение быстрее всего: с объяснения. Когда человек понимает, что именно с ним происходит, страх уменьшается сам по себе — просто потому, что неизвестность пугает сильнее, чем неприятность.

Паника — это ложная тревога

Представьте пожарную сигнализацию, которая срабатывает от пара из чайника. Дыма нет, огня нет, но сирена воет на весь дом, и все бегут к выходу. Сигнализация не сломана — она просто отреагировала не на то.

Паническая атака устроена так же. Древняя система защиты, которая должна была спасти нас от хищников, срабатывает в метро, в очереди или дома на диване. В кровь выбрасывается адреналин, тело за секунды готовится бежать или драться: сердце разгоняется, дыхание учащается, мышцы напрягаются, кровь оттекает от рук и ног к крупным мышцам.

Всё это — не поломка организма. Это исправная система, включившаяся не вовремя. Ваше тело в этот момент делает ровно то, для чего создано. Проблема только в том, что бежать не от кого, и вся эта мощь обрушивается внутрь.

Почему симптомы такие страшные

Каждое пугающее ощущение при панике имеет простое объяснение. Разберём по одному — это стоит перечитать пару раз, потому что именно понимание разрывает страх перед симптомом.

Сердце колотится

Адреналин ускоряет пульс, чтобы доставить кислород к мышцам. Учащённое сердцебиение при панике неприятно, но само по себе не опасно для здорового сердца — оно точно так же разгоняется, когда вы бежите за автобусом.

Не хватает воздуха

Самый обманчивый симптом. Вам кажется, что воздуха мало, и вы начинаете дышать чаще. На самом деле кислорода в избытке, а вот углекислого газа становится слишком мало. Именно от этого появляются головокружение, покалывание в пальцах и губах, ощущение кома в горле. Чем чаще вы дышите, тем сильнее эти ощущения.

Кружится голова, всё как в тумане

Из-за того же сдвига в дыхании сосуды мозга слегка сужаются. Отсюда лёгкость в голове и чувство нереальности происходящего — будто смотришь на мир через стекло. Это пугает больше всего, но это не потеря рассудка, а физиология дыхания.

Дрожь, потливость, тошнота

Пищеварение в режиме тревоги отключается — организму не до обеда, когда надо спастись. Мышцы дрожат от избытка энергии, которую некуда девать. Потоотделение охлаждает тело перед нагрузкой, которой не будет.

Главный парадокс

А теперь самое важное, что стоит вынести из этой главы.

Паника разрастается из страха перед самой паникой. Вы замечаете сердцебиение — пугаетесь — адреналина становится больше — сердцебиение усиливается — вы пугаетесь сильнее. Круг замыкается и раскручивается сам.



Круг паники: каждый шаг усиливает следующий

Хорошая новость в том, что круг можно разорвать в любой точке. Проще всего — в первой, через дыхание: это единственная часть системы тревоги, которой вы управляете сознательно. Именно поэтому следующая глава начинается с дыхательной техники.

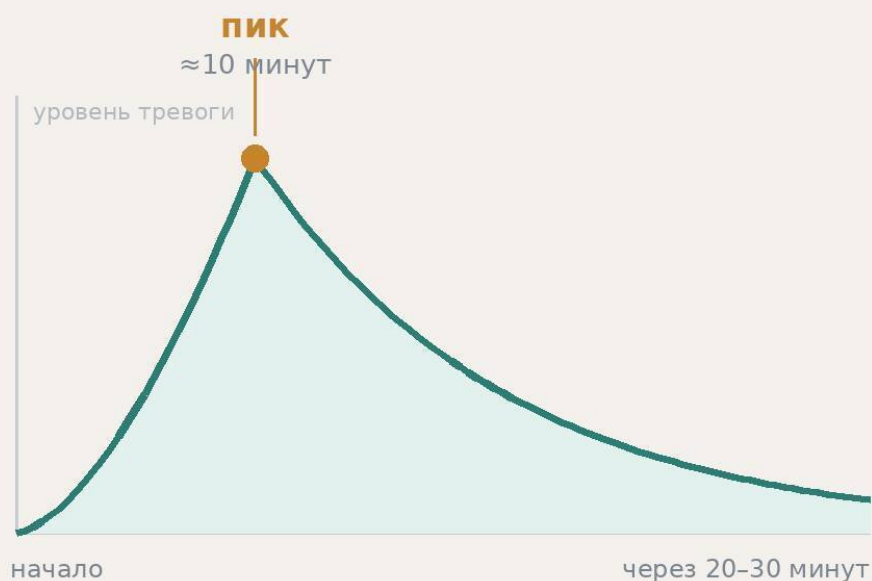
И ещё одно следствие: борьба с паникой её усиливает. Когда вы напрягаетесь и приказываете себе «прекрати немедленно», тело считывает это как ещё одну угрозу. Работает противоположное — признать, что приступ идёт, и просто помочь телу пройти через него.

Сколько это длится на самом деле

Во время приступа кажется, что он никогда не закончится. На деле у паники есть чёткая физиология: организм не способен долго удерживать высокий уровень адреналина. Волна нарастает примерно за десять минут, достигает пика и дальше идёт на спад.

Волна всегда спадает

паника не может держаться долго — это физиология



Организм не умеет держать такой уровень адреналина долго.

Вам нужно продержаться минуты, а не часы.

Карманный психолог · Ирина Бовдур

Приступ всегда конечен: вам нужно продержаться минуты, а не часы

Запомните эту картинку. В следующий раз, когда накроет, вспомните: вы находитесь на подъёме волны, а не в бесконечности. Пик будет — и он пройдёт. Вам не нужно ничего решать, никуда бежать и ничего исправлять. Нужно только дожидаться спада, помогая себе техниками.

Когда это не паника

Этот раздел короткий, но пропускать его нельзя.

Обратитесь к врачу, а не к книге, если:

приступ случился впервые, особенно если вам больше сорока;

есть боль в груди, отдающая в руку, челюсть или спину;

был обморок или предобморочное состояние с потерей ориентации;

симптомы появляются при физической нагрузке, а не в покое;
у вас диагностированы заболевания сердца, щитовидной железы или диабет;
приступы участились после начала приёма нового лекарства.

Это не значит, что у вас точно что-то серьёзное. Это значит, что сначала стоит убедиться в обратном — и тогда работать с тревогой будет намного спокойнее. Многие мои клиенты говорили, что нормальная кардиограмма сама по себе снизила частоту приступов: исчез главный аргумент паники «а вдруг это сердце».

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.