

# БЕЗ ПАНИКИ:

## УПРАВЛЕНИЕ ПАНИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ



Когнитивно-поведенческая терапия — научно обоснованный подход, который поможет вам развить и применить навыки решения проблем.

# ПРИВЕТСТВУЕМ!

Молодец, что обратились за помощью, чтобы справиться с паникой!

Книга «Без паники» основана на доказательной психологической терапии, называемой когнитивно-поведенческой терапией (КПТ). КПТ для лечения «паники» фокусируется на «здесь и сейчас» и помогает людям, испытывающим внезапные, неожиданные приступы страха по поводу телесных ощущений, понять проблему и изменить то, что поддерживает тревожные телесные ощущения.

Книга проведет вас через технику под названием «Оспаривание мыслей и их проверка», которая помогла многим людям, испытывающим внезапное чувство паники или панические атаки.

Она предназначена для проработки при поддержке специалиста по психическому здоровью, подготовленного для того, чтобы люди могли извлечь максимум пользы из этой техники. В Англии это часто будет специалист по психологическому благополучию, работающий в Службе улучшения доступа к психологической терапии. Учитывая успех этого способа работы, в других странах также все чаще стали появляться схожие роли.

**Возможно, вы и сами сталкивались с этой книгой. Как при поддержке, так и при самостоятельном использовании, вы сами определяете способ работы с книгой.**

## ЧТО ТАКОЕ ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО?

«Панические атаки» — это сильные приступы страха, связанные с различными нежелательными физическими ощущениями, такими как сердцебиение, одышка, головокружение или обморок.

Каждый человек может испытывать эти физические ощущения, когда он боится чего-то конкретного, например, животного, места или ситуации. Это называется *фобией*.

Однако если приступы паники возникают часто, неожиданно и продолжаются в течение длительного времени, их называют *паническим расстройством*.

Основное различие между *фобией* и *паническим расстройством* заключается в следующем:

- Когда люди с конкретным страхом избегают или убегают от того, что вызывает у них страх, физические ощущения очень быстро проходят.
- Однако при паническом расстройстве люди начинают бояться физических ощущений, которые они испытывают. Это может привести к тому, что чувство паники будет нарастать и нарастать, и человек попадет в замкнутый круг.

## КАК ВЫГЛЯДИТ ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО?

«Панические атаки» на самом деле довольно распространены, и многие люди сообщают, что испытывают их. Но они часто не беспокоятся о них, они скоро проходят и не оказывают большого влияния на их жизнь.

Однако некоторые люди испытывают повторяющиеся и продолжительные панические атаки. Почему? Возможно, вы удивитесь, узнав, что именно *ужасные мысли* о панических атаках могут привести к «паническому расстройству».

Когда некоторые люди замечают, что испытывают неприятные физические ощущения, они могут начать беспокоиться о них и думать о самом худшем варианте развития событий. Это, в свою очередь, усиливает страх, усугубляя физические ощущения. Прежде чем они это осознают, они попадают в замкнутый круг, и это также начинает влиять на то, что они делают. Это может выглядеть следующим образом:



Каждая из этих областей оказывает влияние на другие, и эти физические ощущения сохраняются в течение длительного времени.

Если вы думаете, что это может происходить с вами, то эта книга может вам помочь.

## ПОНИМАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПАНИКОЙ

Панические атаки — довольно распространенное явление, и, вопреки тому, что мы можем думать при их возникновении, они не опасны.

Физические ощущения, которые люди испытывают во время панической атаки, на самом деле являются естественной реакцией нашего организма на ситуацию, которая кажется угрожающей. Затем эти физические ощущения начинают ассоциироваться со страхом. Страх помогает нам обратить больше внимания на угрозу, точно так же, как очень громкая и раздражающая пожарная сигнализация не может быть проигнорирована, а потому мы быстро покидаем здание.

Таким образом, страх и тревога могут быть действительно полезны, поскольку готовят нас к управлению опасной ситуацией. Это реакция «бороться-убегать-замереть» (Fight-

Flight-Freeze) или «ЗФ», вызванная выбросом в организм гормона адреналина. Это поможет нам заметить угрозу. Например, если в ваш дом ворвался грабитель, ЗФ готовит нас к тому, чтобы бросить вызов грабителю, убежать или даже спрятаться под кроватью и оставаться неподвижными. Это происходит в основном за счет выброса адреналина, который, в свою очередь, влияет на организм множеством способов.

Давайте разберемся, что означают физические ощущения, связанные со страхом или тревогой. Поставьте галочку, если вы испытываете какие-либо из этих физических ощущений:

Физическое ощущение	Почему это происходит	Да	Нет
Учащенное, поверхностное дыхание, ощущение, что вы не можете перевести дух	Мышцам требуется больше кислорода, чтобы подготовить тело к борьбе или бегу, и они получают его через короткие, быстрые вдохи. Легкие на самом деле наполнены воздухом, а не пусты.		
Учащенное сердцебиение	Кислород должен быть доставлен к мышцам, что заставляет сердце биться быстрее, чтобы увеличить кровоток в организме.		
Боли в груди (или другие мышечные напряжения и боли)	Тело готовится к ЗФ, поэтому напрягает мышцы, готовые к реакции.		
Изменения зрения (размытость/туманность)	Глаза пытаются сфокусироваться на угрозе или расстоянии, чтобы рассчитать маршрут при бегстве.		
Изменения пищеварения (позывы в туалет/ бабочки/сухость во рту и горле)	Кровоток отходит от неосновных функций, таких как пищеварительная система, по мере того как ЗФ становятся приоритетными.		
Потливость и чувство жара	При усилении кровотока и напряжении мышц потоотделение начинает регулировать температуру тела		
Онемение, булавки и иголки	Увеличение притока крови к основным мышцам означает уменьшение притока крови к таким областям, как пальцы рук и ног, что вызывает их покалывание и онемение.		
Трудности с концентрацией внимания	ЗФ берут верх над рациональной частью мозга, влияя на память, концентрацию и принятие решений.		

## СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Надеюсь, теперь вы лучше понимаете, что физические ощущения, которые вас беспокоят, могут быть не опасными, а просто нормальной реакцией организма на страх.

Если вы обнаружили, что переживаете страх по поводу каких-либо физических ощущений, которые вы испытываете, возможно, будет полезно продолжить работу над этой книгой с любой доступной вам поддержкой.

Если вы уже говорили с медицинским работником о физических ощущениях, которые вы испытываете, и вам сказали, что нет очевидной основной проблемы со здоровьем, вызывающей эти ощущения, возможно, у вас паническое расстройство. Если да, то вы обратились по адресу!

### Принять во внимание:

Если вы еще не разговаривали с медицинским работником, подумайте, хотите ли вы записаться на прием, прежде чем двигаться дальше. Это может помочь вам лучше освоить данную книгу.

---

## ОСПАРИВАНИЕ МЫСЛИ И КАК ЭТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ

Прежде чем приступить к работе, важно узнать немного больше о подходе, используемом в этой книге. Понимание подхода поможет вам определить, может ли что-то помешать вам заниматься им.

Существует два этапа *Оспаривания мысли*:

- *Оспаривание мысли*: помогает зафиксировать, оспорить и пересмотреть ужасные мысли, которые могут возникнуть у вас в ответ на физические ощущения. Это поможет остановить порочный круг.
- *Проверка мыслей*: возможно, вы успешно справитесь с этими ужасными мыслями, но что-то все еще удерживает вас от того, чтобы поверить в новую мысль. Если да, то проверка может оказаться полезной.

По мере приближения к концу использования метода «Оспаривание мысли» вы можете обнаружить, что он помогает вам начать справляться с паникой. Если да, то вы можете обсудить это с человеком, который вас поддерживает, возможно, вам не нужно переходить к *Проверке мыслей*. Это ваш выбор.

Если вы заинтересованы в продолжении использования этой книги, вам может быть полезно прочитать историю Захары.



## РАССКАЗ ЗАХАРЫ

Мне 32 года, и у меня начались приступы паники через несколько месяцев после рождения моей дочери Эллан.

Мой первый приступ паники случился неожиданно, когда я шла домой из местного магазина, я думала, что у меня будет сердечный приступ! Я никогда раньше не испытывала ничего подобного, и это было ужасно. Это потом прошло, но со временем панические атаки стали более частыми. В моменты паники мне казалось, что сердце колотится со скоростью миллион миль в час, грудь невероятно сжалась, а мышцы напряглись. Каждый раз, когда я переживала эти физические ощущения, у меня возникали ужасные мысли, что «Я умру»!

Мысль о том, что я могу испытать еще больше этих ужасных физических ощущений, стала настолько меня расстраивать, что это стало влиять на мою жизнь. Я перестала ходить в спортзал и вообще делать все, что могло заставить мое сердце биться быстрее. Мой партнер, Дэн, стал делать для меня гораздо больше, настолько, что это стало вызывать проблемы в наших отношениях. Когда я выходила на улицу, я так отвлекалась на то, чтобы следить за пульсом, что полностью выматывалась. Я знаю, что это глупо, но я также начала проверять, где находятся все общественные туалеты, так как мне часто приходилось ими пользоваться.

Я провела шесть месяцев в постоянном страхе перед очередным приступом паники, пока Дэн не посоветовал мне обратиться за помощью, так как видел, что я расстраиваюсь и переживаю, что становлюсь плохой матерью. В конце концов, я поговорила со своим медицинским работником, который осмотрел меня. Она сказала, что не видит никаких физических причин для моих панических атак, и спросила, нет ли у меня панического расстройства. Она направила меня в BeWell, местную Службу улучшения доступа к психологической терапии. Сначала я была очень неуверенна, я чувствовала, что со мной что-то не так физически, и это было не в моей голове! Тем не менее, я позвонила и записалась на прием. Что мне было терять?

По мере прохождения книги вы сможете увидеть, как Захара заполняла свои рабочие листы. Это может помочь, если у вас возникли вопросы между сеансами поддержки или если вы используете его самостоятельно.

## ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Прежде чем начать использовать «Оспаривание мысли», вам может быть полезно поставить перед собой цели, которых вы хотели бы достичь к моменту завершения работы над книгой.

При постановке целей важно подумать о следующем

### Будьте конкретны



Может возникнуть соблазн поставить общие цели, такие как *«Лучше управлять»*. Однако бывает трудно понять, когда вы достигли этой цели. Вместо этого подумайте о том, как бы вы узнали, что лучше управляете. Например, *«По крайней мере раз в день совершать 20-минутную прогулку с Эманой в коляске»*.

### Будьте реалистичны



Поставьте перед собой цели, которые, по вашему мнению, могут быть достигнуты в ближайшие несколько недель. Поэтому подумайте о том, чтобы поставить перед собой *краткосрочные цели*, которые сейчас для вас находятся вне пределов досягаемости, но их можно достичь в ближайшем будущем. Затем начните работать над ними и переходите к среднесрочным, а затем к долгосрочным целям. Важно думать о среднесрочных и долгосрочных целях, поскольку они дают вам повод для работы, когда вы достигнете целей в более короткой перспективе.

### Будьте позитивны



Может возникнуть соблазн сформулировать цели в терминах *«делать меньше»* или *«прекратить что-то»*. Например, *«Я перестану расстраиваться, когда мое сердце начинает колотиться»*. Однако полезнее ставить цели в позитивном ключе, как стремление к чему-то. Вышесказанное можно изменить на *«Я буду продолжать идти с Дэном и Эманой, даже когда мое сердце начнет колотиться»*.

**Помните:** часто испытывать те нежелательные физические ощущения, о которых говорилось ранее, совершенно нормально. Поэтому не ставьте цели никогда не иметь их, помните, что иногда они могут быть полезны.



## РАБОЧИЙ ЛИСТ «МОИ ЦЕЛИ»

<b>ЦЕЛЬ 1</b>	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА: _____						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
<b>ЦЕЛЬ 2</b>	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА: _____						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
<b>ЦЕЛЬ 3</b>	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА: _____						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
<b>ЦЕЛЬ 4</b>	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА: _____						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ
<b>ЦЕЛЬ 5</b>	СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА: _____						
	Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС (ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ)						
	0 СОВСЕМ НЕ МОГУ	1	2 ИНОГДА	3	4 ЧАСТО	5	6 В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

## ПОНИМАНИЕ СИЛЫ НАШИХ МЫСЛЕЙ

Возможно, вы уже заметили, какое влияние оказывают ваши мысли на ваше физическое самочувствие, поведение и эмоции. Чтобы вы могли понять свой собственный **порочный круг паники**, вам следует заполнить его самостоятельно. Однако прежде чем это сделать, полезно сначала взглянуть на порочный круг Захары.

### МОЯ СИТУАЦИЯ

Я заметила увеличение частоты сердечных сокращений

---



### ВЛИЯНИЕ

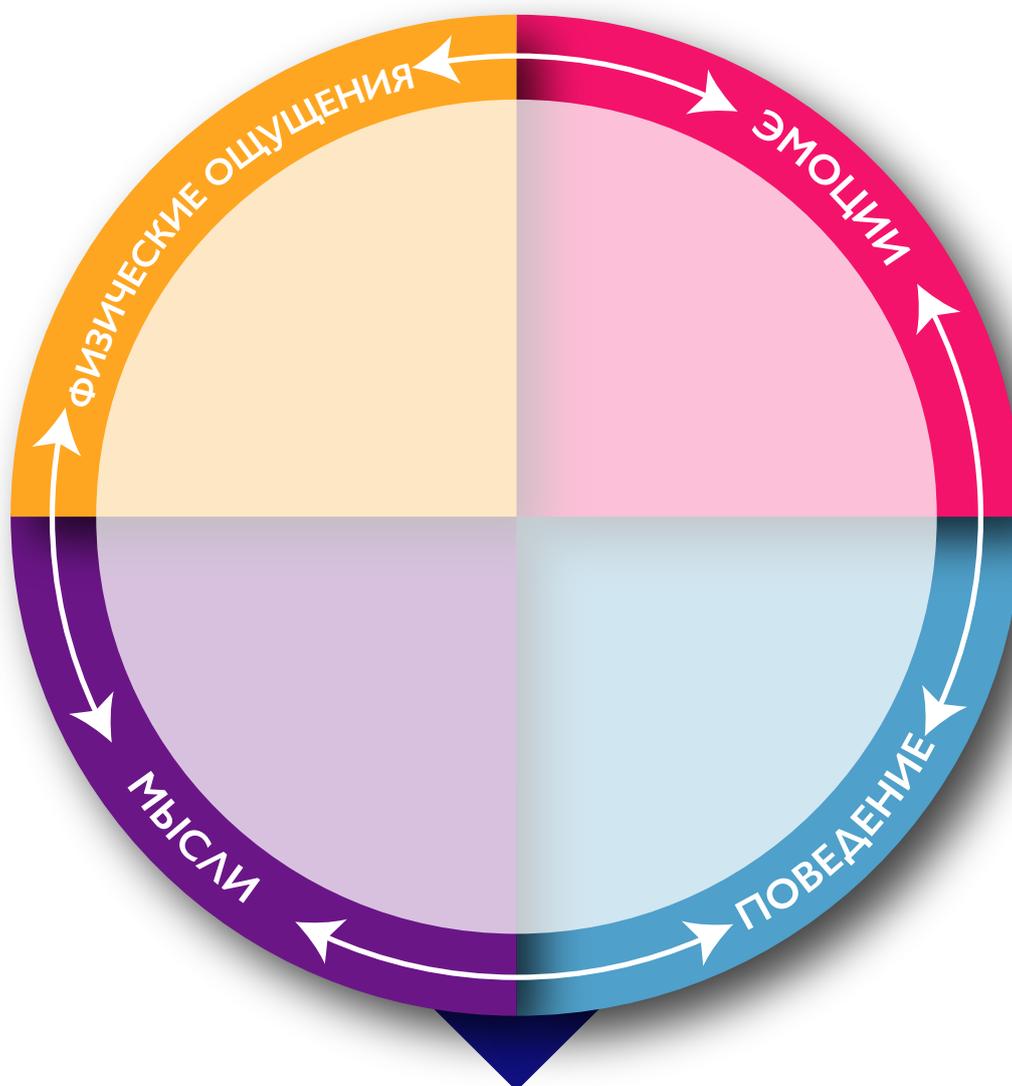
Круг набирает обороты и приводит к полномасштабной панической атаке.

---

## ТЕПЕРЬ ВАША ОЧЕРЕДЬ

Возможно, узнав немного больше о панике, вы посчитаете полезным разобраться в собственных трудностях. Помните, если у вас есть поддержка, она может помочь.

### МОЯ СИТУАЦИЯ



### ВЛИЯНИЕ

## ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПАНИКЕ?

Дополнительная трудность с паническими атаками заключается в том, что люди не могут точно определить конкретную причину, вызывающую приступы «бороться-убегать-замереть» (Fight-Flight-Freeze). Кажется, что паническая атака возникла неожиданно, и это может сделать ее еще страшнее. Давайте попробуем понять опыт Захары.

- Люди, которые борются с паническим расстройством, научились сканировать свое тело на предмет физических ощущений, которые они испытывают. Мы называем это **«повышенной бдительностью»**, и она может поддерживать панику. В случае с Захарой, если бы она не следила за любыми изменениями в сердцебиении, пусть даже незначительными, она, возможно, не начала бы неправильно истолковать их и подумать: *«О боже, у меня что-то не в порядке с сердцем!»*
- Люди с паническим расстройством могут начать принимать определенные меры, чтобы уменьшить страх того, что нежелательные физические ощущения причинят вред. Захара перестала ходить в спортзал, чтобы «защитить свое сердце». С одной стороны, **«поведение избегания»** помогает в краткосрочной перспективе, поскольку оно уменьшает количество приступов паники, и это принесло Захаре некоторое облегчение. Однако в долгосрочной перспективе это усугубляет проблему. Когда Захара прекратила занятия спортом и ее пульс снизился, она начала больше верить в то, что с ее сердцем действительно что-то не так: *«У меня не было сердечного приступа, но только потому, что я перестала ходить в спортзал»*. Не сходяв в спортзал один или два раза, Захара также начала чувствовать себя немного лучше, что повысило вероятность того, что она не пойдет в спортзал снова.
- Человек, обеспокоенный последствиями паники, может также начать применять определенные формы поведения, направленные на уменьшение физических ощущений или предотвращение неминуемой трагедии, которая, по его мнению, может произойти. Захара села, контролируя дыхание, и приняла аспирин. Это называют **«безопасным поведением»**, поскольку считается, что оно помогает в краткосрочной перспективе. Но в долгосрочной перспективе такое поведение поддерживает проблему, укрепляя веру в то, что что-то серьезно, и уменьшая веру в то, что физические ощущения, хотя и неприятные, связаны с борьбой-бегством-замиранием.



Бороться



Убегать



Замереть

## ПОРА ПОБОРОТЬ ПАНИКУ

Это может показаться немного сложным, но помните, что вы контролируете, сколько вы делаете в любое время. Иногда прогресс будет медленным, и будут случаться неудачи. Это совершенно нормально и вполне ожидаемо.

**Помните:** если вы столкнулись с трудностями и получаете поддержку, обязательно упомяните о своих проблемах.

### ШАГ 1: ДНЕВНИК ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ

Используйте рабочий лист «ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ», чтобы записывать свои приступы паники по мере их возникновения, заполняя следующие разделы:

#### ■ Дата и ситуация:

Как можно скорее после приступа паники запишите информацию о том, где вы были и что делали. Эта информация может помочь вам выявить закономерности или триггеры ваших панических атак или ситуации, в которых они более вероятны.

Будьте как можно более конкретными и заполняйте как можно скорее после атаки, чтобы не полагаться на свою память.

#### ■ Интенсивность паники:

Запишите интенсивность панической атаки по шкале от 0 до 100%, где 0% — это полное отсутствие тревоги, а 100% — самое худшее, что может быть.

#### ■ Физические ощущения:

Отметьте все физические ощущения, которые вы испытали во время приступа паники.

#### ■ Ужасная мысль:

Напишите любую ужасную мысль, которая пронеслась в вашей голове в тот момент, когда вы испытывали эти нежелательные физические ощущения. Запишите, насколько вы верили этой мысли по шкале от 0 до 100%. 0% — совсем нет, 100% — вы полностью верите этой мысли.

#### ■ Поведение:

Запишите любые изменения в своем поведении. Делали ли вы или перестали делать что-либо под влиянием этих физических ощущений?

**Заполняйте** рабочий лист «ДНЕВНИК ПАНИЧЕСКИХ АТАК» каждый раз, когда у вас случается приступ паники.

**Чтобы вам было удобнее заполнять этот рабочий лист, вы можете заполнить его для последнего приступа паники, который у вас был. Это может помочь вам обсудить возможные трудности при заполнении рабочего листа на следующем сеансе поддержки.**

## РАБОЧИЙ ЛИСТ ДНЕВНИКА ПАНИЧЕСКИХ АТАК ЗАХАРЫ

Дата и ситуация Где, когда, с кем		Интенсивность паники Оцените от 0 до 100	Тревожные физические ощущения Список	Ужасная мысль Какие мысли приходили мне в голову, когда я испытывала неприятные физические ощущения? Оцените, насколько вы верили этой мысли, от 0 до 100%	Поведение Что я сделала?
Когда:	Понедельник после обеда	90%	Учащенное сердцебиение	Я слишком сильно нагрузила свое сердце, у меня скоро будет сердечный приступ — 100%.  Я умру – 80%  Здесь нет никого, кто мог бы мне помочь — 100%.	Перестала играть с Элланой  Присела  Пыталась контролировать дыхание  Позвонила Дэну
Что:	Играла с Элланой		Грудь сдавлена		
Где:	Дома		Напряженные мышцы		
Кто:	Мы с Элланой		Тяжело дышать		
			Потоотделение		
Когда:	Среда утро	100%	Учащенное сердцебиение	Я не должна была идти так быстро, у меня сейчас будет сердечный приступ — 100%.  Все будут выглядывать из окна офиса и видеть, что у меня приступ — 80%.	Села на скамейку  Пыталась контролировать дыхание  Считаю удары сердца
Что:	Иду на работу и опаздываю		Сдавленность и боль в груди		
Где:	За пределами офиса		Напряженные мышцы		
Кто:	Я сама		Тяжело дышать		
			Нетвердая походка		
			Головокружение		
Когда:	Четверг утром	100%	Учащенное сердцебиение	О Боже, я снова должна выйти из дома, у меня только вчера был приступ, и у меня будет еще один — 90%.  Я так напряжена, что мое сердце больше не справляется и сдается — 100%	Осталась дома.  Позвонила Дэну и попросила его купить лекарства по дороге домой с работы.  Легла на кровать  Пыталась контролировать дыхание  Позвонила Дэну
Что:	Приходится забирать лекарства для Элланы из аптеки		Сдавленность и боль в груди		
Где:	Дома		Напряженные мышцы		
Кто:	Я сама		Одышка		
			Головокружение		
			Тошнота		
Когда:	Суббота после обеда	75%	Учащенное сердцебиение	Мое сердце колотится так быстро, что вот-вот взорвется — 100%.  Я умру – 60%  Я больше ничего не могу делать — 90%	Позвала Дэна на помощь  Присела  Пыталась контролировать дыхание  Зашла внутрь и оставила Дэна доделывать работу
Что:	Складываю коробки в гараж		Грудь сдавлена		
Где:	Дома		Тяжело дышать		
Кто:	Мы с Дэном		Потоотделение		



## РАБОЧИЙ ЛИСТ «ДНЕВНИК МОИХ ПАНИЧЕСКИХ АТАК»

Дата и ситуация Где, когда, с кем		Интенсивность паники Оцените от 0 до 100	Тревожные физические ощущения Список	Ужасная мысль Какие мысли приходили мне в голову, когда я испытывала неприятные физические ощущения? Оцените, насколько вы верили этой мысли, от 0 до 100%	Поведение Что я сделала?
Когда:					
Что:					
Где:					
Кто:					
Когда:					
Что:					
Где:					
Кто:					
Когда:					
Что:					
Где:					
Кто:					
Когда:					
Что:					
Где:					
Кто:					
Когда:					
Что:					
Где:					
Кто:					

## ШАГ 2: ОСПАРИВАНИЕ МЫСЛИ

Когда мы переживаем ужасные мысли, бывает очень трудно понять, что это всего лишь мысли, а не факты. Это происходит потому, что ужасные мысли могут казаться очень сильными и правдоподобными. Оспаривание своих мыслей путем изучения доказательств за и против них может помочь. Вот как это можно сделать:

- Выберите **ужасную мысль** из рабочего листа «**ДНЕВНИК ПАНИЧЕСКИХ АТАК**», которая вызывает у вас наибольший дискомфорт и имеет самую сильную связь с эмоцией, которую вы определили. Это ваша **ужасная мысль**
- По возможности полезно работать над мыслью, вера в которую составляет не менее 60%, и которая вызывает панику с не менее 60% интенсивности.
- Напишите свою **ужасную мысль** в верхней части **РАБОЧЕГО ЛИСТА «ОСПАРИВАНИЕ МЫСЛИ»** и поставьте оценку того, насколько вы верите этой мысли.
- Затем подвергните свою **ужасную мысль** испытанию, собрав доказательства «за» и «против» нее. Сделайте это, перечислив все доказательства в обеих колонках.
- Важно, чтобы записанные вами доказательства были основаны на «фактах», а не на «мнениях».

Задав себе следующие вопросы, вы сможете определить доказательства, основанные на фактах.



Скорее всего, вы уже давно верите в свою ужасную мысль, и поэтому, как правило, поначалу ее трудно оспорить. Однако, как и в случае со всеми новыми навыками, со временем это станет проще.

**ПОМНИТЕ:** Если вы столкнулись с трудностями, расскажите об этом любому человеку, который может вас поддержать. Если вы используете книгу самостоятельно, попросите о помощи кого-то, кому вы доверяете, например, члена семьи или друга.

ВОЗМОЖНО, БУДЕТ ПОЛЕЗНО ВЗГЛЯНУТЬ НА

## РАБОЧИЙ ЛИСТ ЗАХАРЫ «ОСПАРИВАНИЕ МЫСЛЕЙ»

Моя ужасная мысль:		Сила %
«У меня сейчас будет сердечный приступ.»		90%
Доказательство ЗА мою ужасную мысль	Доказательство ПРОТИВ моей ужасной мысли	
<p>Хотя врачи не могут найти ничего плохого, они могли что-то упустить.</p> <p><del>Ощущения настолько интенсивны, что, должно быть, наносят вред моему сердцу и телу.</del></p> <p><del>Чем больше это будет продолжаться, тем больше это будет повышать вероятность сердечного приступа.</del></p>	<p>Как бы быстро ни билось мое сердце, ни одна из моих панических атак никогда не приводила к сердечному приступу.</p> <p>Врачи сказали, что с сердцем все в порядке.</p> <p>Ни одна из моих панических атак никогда не приводила к повреждению моего тела.</p> <p>Я все еще жива!</p>	
<p>Мне понадобилось некоторое время, чтобы понять, что это были мнения, а не обязательно факты!</p>		



**А ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙТЕ ОСПОРИТЬ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ УЖАСНУЮ МЫСЛЬ.**

## МОЙ РАБОЧИЙ ЛИСТ «ОСПАРИВАНИЕ МЫСЛЕЙ»

МОЯ ужасная мысль:		Сила %
Доказательство ЗА мою ужасную мысль		Доказательство ПРОТИВ моей ужасной мысли

## ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЮ УЖАСНУЮ МЫСЛЬ

Рассматривая доказательства за и *против* вашей ужасной мысли, следует уравновесить собранные доказательства, чтобы создать пересмотренную, более сбалансированную мысль.

- Убедитесь, что это заявление учитывает все собранные доказательства.
- Запишите эту мысль.
- В процентах укажите, насколько вы верите этой новой пересмотренной, более сбалансированной мысли.

## РАБОЧИЙ ЛИСТ ЗАХАРЫ «ПЕРЕСМОТРЕННАЯ, БОЛЕЕ СБАЛАНСИРОВАННАЯ МЫСЛЬ»

Моя пересмотренная мысль:	Моя вера в свою пересмотренную мысль (0-100%)
«Мои панические ощущения могут быть очень неприятными и вызывать дискомфорт, но они не вредны».	50%

**ВАЖНО:** Старайтесь избегать создания такой **пересмотренной мысли, которая слишком сильно отклоняется в противоположную сторону**. Крайности мышления как в негативном, так и в позитивном ключе могут быть бесполезны, поэтому постарайтесь вместо них создать более сбалансированное мышление.

## РАБОЧИЙ ЛИСТ «МОЯ ПЕРЕСМОТРЕННАЯ, БОЛЕЕ СБАЛАНСИРОВАННАЯ МЫСЛЬ»



Моя пересмотренная мысль:	Моя вера в свою пересмотренную мысль (0-100%)

## ПОМОГИТЕ, МЕНЯ ДО СИХ ПОР МУЧАЮТ УЖАСНЫЕ МЫСЛИ ОБ ЭТИХ ФИЗИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЯХ!

### Но я не очень верю, что что-то произойдет, когда они у меня появятся

Иногда мы можем *рационально* понимать, что что-то очень маловероятно, но все равно чувствуем себя не в своей тарелке. Когда это происходит, нежелательное поведение может продолжаться.

Например, кто-то может логически понимать, что ничего плохого не случится, если он пройдет под лестницей. Но он все равно выходит на дорогу, чтобы не пройти под ней!

Если это касается вас, когда вы испытываете тревожные физические симптомы, может быть полезно проверить свои пересмотренные мысли.

Если вы получаете поддержку, то, скорее всего, человек, оказывающий вам поддержку, поможет вам определить **возможности**, которые у вас есть для этого. В противном случае, возможно, попросите члена семьи или друга помочь вам решить проблему.

Получение поддержки очень важно, поскольку вполне вероятно, что вам будет необходимо проверить свою измененную мысль вне сеанса поддержки.



## ШАГ 3: ПРОВЕРКА МЫСЛЕЙ

Хотя мы можем создать пересмотренную, более сбалансированную мысль, иногда бывает трудно полностью поверить в нее из-за разницы между тем, что мы логически знаем, что это правда, и тем, что мы чувствуем в своем сердце. Существует три этапа проверки мыслей и укрепления нашей веры в них:



### Этап 1:

**Запланируйте способ проверки вашей пересмотренной ужасной мысли**



### Этап 2:

**Делайте — выполняйте свой план и проверяйте**



### Шаг 3

**Анализ**

Информирование вашего медицинского работника о проводимом лечении важно для обеспечения наилучшего ухода. Возможно, вы уже разговаривали с ним, чтобы убедиться, что нет скрытой физической причины для физических ощущений, которые вы испытываете. Возможно, он заверили вас, что так оно и есть. Если вы этого не сделали, подумайте, не будет ли полезно связаться с ним, чтобы проверить, не требуется ли дополнительное расследование.

## Шаг 1: Запланируйте способ проверки вашей пересмотренной ужасной мысли



- **Мысль, которую нужно воплотить в жизнь:** Напишите свою пересмотренную, более сбалансированную мысль для проверки и оцените, насколько вы в нее верите (0–100%).
- **Проверьте мысль:** Заполните «4 W», чтобы спланировать, как вы собираетесь проверить свою новую измененную мысль.
- **Прогнозирование худшего:** Запишите самое худшее, что, по вашему мнению, может произойти, и оцените, насколько вы в это верите (0–100%).
- **Прогнозирование альтернативы:** Предскажите альтернативный исход и оцените, насколько вероятно, что он произойдет (0–100%). Убедитесь, что он хотя бы немного отличается от вашего худшего прогноза.
- **Обдумайте** все препятствия, которые могут встать на пути, и ресурсы, которые вы можете использовать для их преодоления. Вы можете рассмотреть как внутренние, так и внешние барьеры, а также ресурсы.

## Внутренние

барьеры *внутри нас самих*, такие как мысли, отношение, убеждения (например, низкая уверенность в себе) и физические ощущения (например, плохая концентрация, усталость). И наоборот, некоторые из них могут быть определены как ресурсы (например, высокая уверенность в себе, хороший уровень энергии, чувство мотивации), которые можно использовать в случае необходимости.

## Внешние

барьеры и ресурсы *вне нас самих*, которые могут помешать успешной проверке мысли. Они могут быть экологическими, финансовыми, связанными с людьми, технологическими, временными и т.д. И наоборот, могут быть возможности получить помощь от друга или партнера для проверки мысли.

Некоторые примеры приведены в таблице на следующей странице, и помните, что вы всегда можете обратиться за помощью к человеку, который вас поддерживает.

## РАБОЧИЙ ЛИСТ ЗАХАРЫ «ПРОВЕРКА МОИХ УЖАСНЫХ МЫСЛЕЙ»

Мысль, которую нужно воплотить в действие	
Я хочу воплотить в жизнь следующую мысль:	Я верю в эту мысль (0-100%)
«Мои панические ощущения могут быть очень неприятными и вызывать дискомфорт, но они не вредны».	50%
Проектирование эксперимента	
Я собираюсь проверить эту мысль на практике:	
Что?	Пользоваться велотренажером в течение 20 мин.
Где?	Дома.
Когда?	В субботу утром
С кем?	Сама, хотя Дэн и Эллана будут в доме.
Прогнозирование худшего	
Я предсказываю худшее, что произойдет:	Я думаю, что это произойдет (0-100%)
Упражнения дадут слишком большую нагрузку на сердце, и у меня случится сердечный приступ.	60%
Прогнозирование альтернативы	
Мой пульс станет очень высоким, и я буду чувствовать себя некомфортно, но ничего плохого с моим сердцем не случится.	Я думаю, что это произойдет (0-100%)
	30%
Барьеры и их преодоление	
Помешать этому могут следующие факторы:	
Внутренние:	
Внешние:	Дэну может понадобиться помощь с Элланой, и это будет в приоритете
Я могу преодолеть эти проблемы следующим образом:	
Убедиться, что Эллана в порядке, прежде чем я начну, и, возможно, попросить Дэна пойти с ней погулять, чтобы они не отвлекали меня.	



**ТЕПЕРЬ ВАША ОЧЕРЕДЬ ПЛАНИРОВАТЬ, КАК ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ПЕРЕСМОТРЕННУЮ МЫСЛЬ!**

**РАБОЧИЙ ЛИСТ «ПРОВЕРКА МОИХ УЖАСНЫХ МЫСЛЕЙ»**

Мысль, которую нужно воплотить в действие	
Я хочу воплотить в жизнь следующую мысль:	Я верю в эту мысль (0–100%)
Проектирование эксперимента	
Я собираюсь проверить эту мысль на практике:	
Что?	
Где?	
Когда?	
С кем?	
Прогнозирование худшего	
Я предсказываю худшее, что произойдет:	Я думаю, что это произойдет (0-100%)
<b>Прогнозирование альтернативы</b>	<b>Я думаю, что это произойдет (0-100%)</b>
Барьеры и их преодоление	
Помешать этому могут следующие факторы:	
Внутренние:	  
Внешние:	  
Я могу преодолеть эти проблемы следующим образом:	

## Шаг 2: Сделать

Теперь пришло время реализовать свой план и проверить свою мысль в повседневной жизни.



## Шаг 3: Анализ

Заполните рабочий лист **«ПРОВЕРКА МОЕЙ УЖАСНОЙ МЫСЛИ»** как можно скорее после того, как вы проверили свою мысль. Это поможет вам запомнить как можно больше деталей.



- Впишите свою **мысль, которую вы хотите воплотить в жизнь**, в рабочий лист **«Анализ»** и оцените, насколько вы верили в эту мысль до ее проверки.
- Запишите свое первоначальное предсказание и запишите, насколько вы в него верили.
- Запишите, что произошло, когда вы попытались воплотить пересмотренную мысль в жизнь.
- Укажите, чему вы научились, проверяя свою мысль, и запишите это в разделе **Мое обучение**. В результате того, что вы узнали, проверив свою мысль, возможно, вы сможете ее изменить? Запишите свою новую мысль в колонке **Пересмотр моей первоначальной мысли**, а также оцените, насколько сильно вы верите в свою первоначальную мысль.
- Опираясь на вашу новую мысль или усиление вашей веры в **пересмотренную, более сбалансированную мысль**, может быть полезно подумать о том, как вы могли бы делать вещи по-другому в будущем. Запишите это в колонке **Изменение поведения**.

Рабочий лист Захары **«ПРОВЕРКА МОИХ УЖАСНЫХ МЫСЛЕЙ»** можно посмотреть на следующей странице.

## РАБОЧИЙ ЛИСТ ЗАХАРЫ «ПРОВЕРКА МОИХ УЖАСНЫХ МЫСЛЕЙ»

Мысль, которую нужно воплотить в действие			
Я хочу воплотить в жизнь следующую мысль:	Я верю в эту мысль (0-100%)		
«Мои панические ощущения могут быть очень неприятными и вызывать дискомфорт, но они не вредны».	50%		
Мое первоначальное предсказание			
Я предсказала, что произойдет следующее:	Я верю в эту мысль (0-100%)		
Упражнения дадут слишком большую нагрузку на сердце, и у меня случится сердечный приступ.	60%		
Результаты			
Что произошло на самом деле:			
На протяжении всего эксперимента мое сердце билось очень быстро. В какой-то момент я почувствовала сильную панику, но ничего страшного не произошло, и у меня не было сердечного приступа. После окончания эксперимента мой пульс пришел в норму, и я была в порядке.			
Мое обучение			
Из этого поведенческого эксперимента я узнала:			
Если у меня учащается пульс, это не значит, что мне грозит сердечный приступ. Многие люди делают физические упражнения, и с их сердцем ничего не происходит. Врачи сказали мне, что с моим сердцем все в порядке, и этот эксперимент подтверждает это.			
Пересмотр моей первоначальной мысли			
Я бы изменила свою первоначальную мысль на:			
Когда я испытываю чувство тревоги/паники, это не является признаком того, что со мной что-то не так, и не приводит к сердечному приступу.			
Я верю в эту мысль (0-100%)	85%	Я верю в свою первоначальную мысль (0-100%)	10%
Изменение поведения			
Исходя из моей новой мысли, я собираюсь сделать следующее по-другому:			
Я постараюсь больше заниматься с Элланой, а также вернуться в спортзал, встречаться с друзьями и в принципе снова жить своей жизнью!			
Следующие шаги			
Другие виды деятельности, к которым я, возможно, захочу вернуться снова			
Заниматься физическими упражнениями вне дома. Встретиться с друзьями в баре или ресторане.			



## РАБОЧИЙ ЛИСТ «АНАЛИЗ ПРОВЕРКИ МОИХ УЖАСНЫХ МЫСЛЕЙ»

Мысль, которую нужно воплотить в действие	
Я хочу воплотить в жизнь следующую мысль:	Я верю в эту мысль (0-100%)
Мое первоначальное предсказание	
Я предсказала, что произойдет следующее:	Я верю в эту мысль (0-100%)
Результаты	
Что произошло на самом деле:	
Мое обучение	
Из этого поведенческого эксперимента я узнала:	
Пересмотр моей первоначальной мысли	
Я бы изменила свою первоначальную мысль на:	
Я верю в эту мысль (0-100%)	Я верю в свою первоначальную мысль (0-100%)
Изменение поведения	
Исходя из моей новой мысли, я собираюсь сделать следующее по-другому:	
Следующие шаги	
Другие виды деятельности, к которым я, возможно, захочу вернуться снова	

## ШАГ 4: ПОДДЕРЖАНИЕ ПРОГРЕССА

Надеюсь, все ваши усилия приносят свои плоды, и вы начинаете замечать, что частота ваших панических атак уменьшается.

Теперь может возникнуть соблазн прекратить прилагать усилия. Поэтому важно, чтобы подход, используемый в этой книге, стал частью вашей повседневной жизни.

В этом вам помогут простые шаги.

### Определите свои предупреждающие признаки

Запишите содержание порочного круга, который вы завершили ранее, в рабочий лист «МОИ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ».



## РАБОЧИЙ ЛИСТ «МОИ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ»

<b>Мои тревожные физические ощущения</b>
<b>Мои ужасные мысли</b>
<b>Мои эмоции</b>
<b>Мое поведение</b>

Это поможет вам распознать предупреждающие признаки, которые могут указывать на то, что вы снова испытываете паническое расстройство.

### Инструментарий для поддержания хорошего самочувствия

Запишите действия, стратегии и методы, которые показали вам наиболее полезными при работе с этой книгой. Если вы снова столкнулись с паническим расстройством, возможно, вам пригодится эта информация.



## РАБОЧИЙ ЛИСТ «МОЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ»

**Какие действия помогли мне почувствовать себя лучше?**

--

**Какие навыки я приобрел(-а), работая с этой книгой?**

--

**Что помогло мне применить эти действия, навыки и приемы на практике?**

--

### Проверка того, как у меня дела

Когда вы закончите эту книгу, найдите время, чтобы регулярно проверять, как у вас идут дела. Если вы считаете, что еженедельная регистрация будет полезной, заполните рабочий лист «Моя проверка» и используйте его в течение ближайших недель или месяцев.



## РАБОЧИЙ ЛИСТ «МОЯ ПРОВЕРКА»

Я буду проверять себя на предмет эмоций, которые беспокоят меня, каждый/каждые

..... в течение следующих..... недель.

С начала работы над этой книгой:

	Да	Нет
Я снова испытываю физические ощущения и страдаю от них?		
У меня снова эти ужасные мысли о моих физических ощущениях?		
Стал(-а) ли я больше или меньше заниматься тем, что не приносит пользы?		
Я снова борюсь со своими эмоциями?		

Если я думаю, что мои трудности снова возвращаются, какие вещи я мог(-ла) бы сделать, чтобы помочь себе снова их преодолеть?

**Помните:** Ранее мы говорили о том, что испытывать различные физические ощущения — это совершенно нормально, если вы испытываете их в течение короткого времени. Они могут быть полезны, оберегая нас от вещей в окружающей среде, которые могут представлять опасность.

# АВТОРЫ

**Александра (Лекси) Христова** — преподаватель кафедры клинического образования, развития и исследований (CEDAR); психология в Эксетерском университете, отвечает за программу MSc «Прикладная психология (клиническая)». Программа клинической подготовки готовит студентов к карьере практикующего специалиста по психологическому благополучию. До этого Лекси работала в качестве практикующего специалиста по психологическому благополучию, а ранее занимала различные другие должности в первичных, вторичных и третичных службах психического здоровья. Ее основные клинические интересы — поддержка людей с длительными заболеваниями и распространенными психическими расстройствами, а также групповая работа. Вне работы Лекси увлекается йогой, путешествиями и музыкой.

**Дэвид Джонсон** — преподаватель в рамках программы клинического образования, развития и исследований (CEDAR); психология в Эксетерском университете, отвечает за программу MSc «Прикладная психология (клиническая)». До этого Дэвид работал в качестве практикующего специалиста по психологическому благополучию, а также имел опыт работы во вторичных и

третичных психиатрических клиниках, службах помощи детям и взрослым с ограниченными возможностями. Он интересуется вопросами инклюзивности и справедливости услуг в области психического здоровья. Дэвид любит готовить, заниматься спортом и музыкой.

**Профессор Пол Фарранд** — директор проекта низкоинтенсивной когнитивно-поведенческой терапии в рамках программы развития клинического образования и исследований (CEDAR); психология в Эксетерском университете. Основываясь на своих исследованиях и клинической практике с людьми, испытывающими проблемы с физическим здоровьем, Пол разработал широкий спектр письменных материалов по самопомощи с применением КПТ и является редактором книги «*Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual*», для повышения компетентности работников психиатрической службы уровня практикующего врача. В этих областях он является членом экспертно-консультативной группы программы NHS «Улучшение доступа к психологической терапии» (IAPT) и развитием более широких кадров в области психологической терапии, а также на международном уровне по вопросам развития LiCBT.

---

Copyright © University of Exeter [2021] (действует через CEDAR; факультет психологии). Все права сохранены.

За исключением указанных ниже случаев, никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, переведена, сохранена или передана на любом носителе электронным или иным способом без письменного разрешения владельца. Вы можете загрузить копию публикации только для личного пользования и (или) для индивидуального клинического использования при условии указания источника. Имейте в виду, что вам потребуется отдельная лицензия, если ваша организация требует использования этой публикации в рамках всей своей службы. Данная публикация не заменяет терапию и предназначена для использования квалифицированными специалистами, для дополнения лечения и не является заменой соответствующего обучения. Ни правообладатель, ни авторы, ни любая другая сторона, принимавшая участие в подготовке или выпуске данной публикации, не гарантирует, что содержащаяся в ней информация является во всех отношениях точной или полной, и они не несут ответственности за любые ошибки или упущения либо результаты, полученные в результате использования такой информации.

## Благодарности

В основу этой книги легла когнитивная модель паники профессора Дэвида М. Кларка (1986). Авторы выражают признательность доктору Мари Ларфорд (регистратор врача общей практики) за комментарии по вопросам, связанным с обращением за медицинской помощью.

[Версия 1: март, 2021 г.]