

# СКАЖІТЬ ПАНИЦІ: «НІ»!

ЯК ВПОРАТИСЯ З ПАНИЧНИМ РОЗЛАДОМ



Доказовий підхід когнітивно-поведінкової  
терапії допоможе вам розвинути та  
застосувати навички вирішення проблем.

# ВІТАЄМО!

Перш за все, ви молодці, що звернулися за допомогою, щоб подолати паніку!

Щоденник «Скажіть паніці: «Ні!» ґрунтується на доказових методах психологічної терапії під назвою когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ з подолання «паніки» зосереджується на методі «тут і зараз» і допомагає людям, в яких виникають раптові, несподівані напади страху через тілесні відчуття, зрозуміти проблему та змінити речі, що сприяють виникненню цих тривожних тілесних відчуттів.

Щоденник проведе вас через техніку під назвою «Аналіз думок та їх перевірка», що допомагає багатьом людям, в яких виникають раптові відчуття паніки або панічні атаки.

Його розроблено для опрацювання за підтримки кваліфікованого спеціаліста з психічного здоров'я, який допоможе вам отримати максимальну користь від цієї техніки. В Англії таким спеціалістом може бути лікар-психолог PWP (Psychological Wellbeing Practitioner), який працює в рамках програми покращення доступу до психологічної терапії (Improving Access to Psychological Therapies). Враховуючи успіх такого способу роботи, такі спеціалісти, як PWP, також з'являються все більше в інших країнах.

***Можливо, ви знайшли цей щоденник самостійно. Незалежно від того, чи працюєте ви з підтримкою фахівця, чи самостійно, ви самі контролюєте спосіб роботи з щоденником.***



## ЩО ТАКЕ ПАНІЧНИЙ РОЗЛАД?

Панічні атаки — це моменти сильного страху, пов'язані з різними неприємними фізичними відчуттями, такими як прискорене серцебиття, задишка, запаморочення або непритомність.

У кожного можуть виникнути ці фізичні відчуття, коли виникає страх перед чимось конкретним, наприклад, твариною, місцем або ситуацією. Це називається *фобією*.

Однак, коли панічні атаки виникають часто, несподівано і тривають протягом тривалого часу, їх характеризують як *панічний розлад*.

Основна відмінність між *фобією* та *панічним розладом* полягає в наступному.

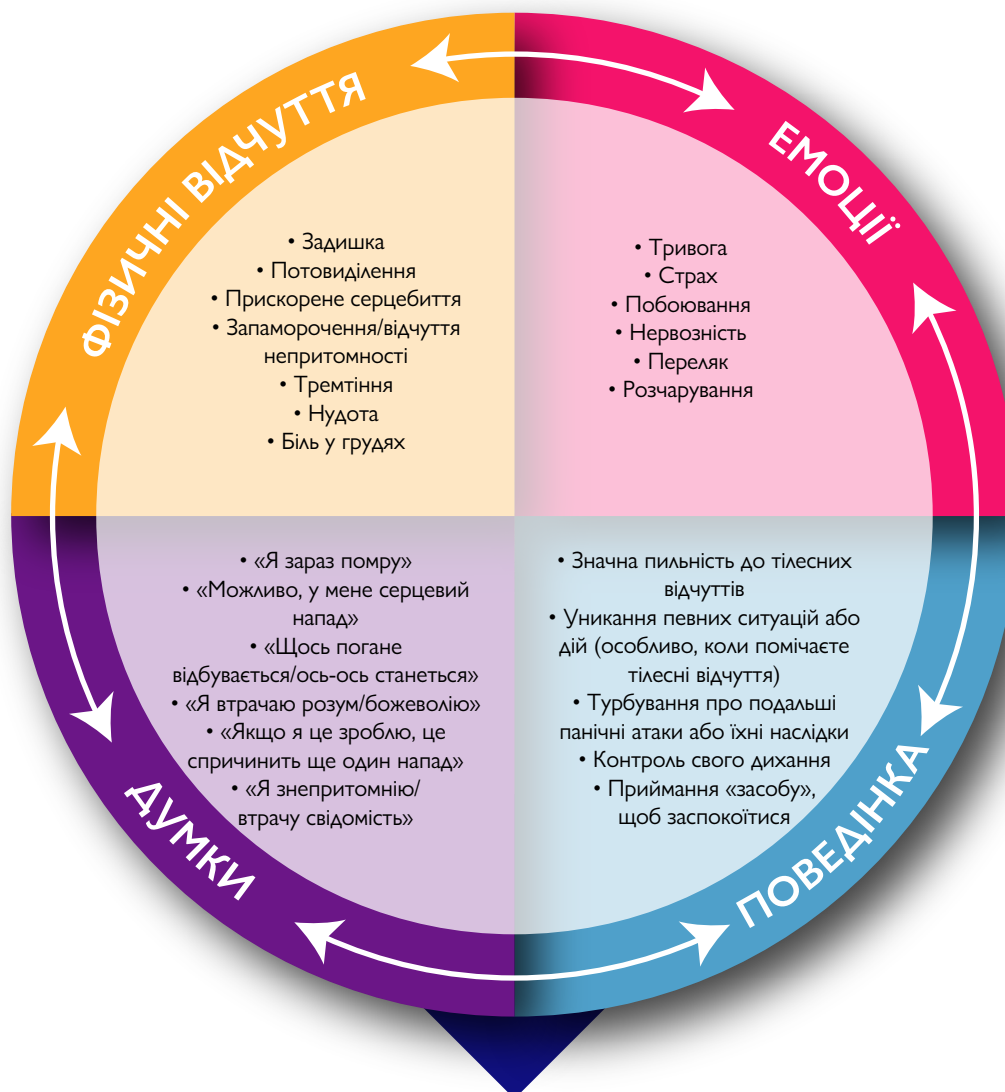
- Коли люди з певним страхом уникають або тікають від того, що їх лякає, фізичні відчуття дуже швидко зникають.
- Однак у разі панічного розладу люди насправді бояться фізичних відчуттів, які виникають у них. Це ще більше підсилює панічні почуття, і люди потрапляють у порочне коло.

## ЯК ВИГЛЯДАЄ ПАНІЧНИЙ РОЗЛАД?

«Панічні атаки» насправді є досить поширеним явищем, і багато людей повідомляють про досвід панічних атак. Але люди часто не переймаються ними, бо вони незабаром проходять і не мають великого впливу на їхнє життя.

Однак деякі відчувають повторювані та тривалі напади паніки. Чому? Що ж, ви можете бути здивовані, дізнавшись, що *панічні думки* про панічні атаки можуть призвести до «панічного розладу».

Коли деякі люди помічають, що у них виникають тривожні фізичні відчуття, вони починають турбуватися про це і думати про найгірший із можливих сценаріїв. Це, у свою чергу, посилює страх, погіршуючи фізичні відчуття. Перш ніж вони це усвідомлять, вони потрапляють у порочне коло, яке в свою чергу починає негативно впливати на те, що вони роблять. Це може виглядати приблизно так:



Кожна з цих областей впливає на інші, і ці фізичні відчуття повторюються протягом тривалого часу.

Якщо ви вважаєте, що це відбувається з вами, цей щоденник може допомогти.



## ЯК ЗРОЗУМІТИ ФІЗИЧНІ ВІДЧУТТЯ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПАНІКОЮ

Панічні атаки досить поширені, і, всупереч тому, що здається під час їх переживання, вони не є небезпечними.

Фізичні відчуття, що виникають під час панічної атаки, насправді є просто природною реакцією нашого тіла на ситуацію, що сприймається, як загрозна. Потім ці фізичні відчуття асоціюються зі страхом. Завдяки страху приділяється більше уваги загрозі, аналогічно з дуже гучною та дратівливою пожежною сигналізацією, яку не можна ігнорувати, і через яку ми змушені швидко залишити будівлю.

Отже, страх і тривога насправді можуть бути дуже корисними. Вони готують нас до того, щоб впоратися з небезпечною ситуацією. Це реакція «бий, тікай або завмири», викликана

гормоном адреналін, який виділяється в організмі. Він допомагає нам помітити загрозу. Наприклад, якщо грабіжник увійде до вашого дому, ця реакція підготує вас до зіткнення з грабіжником, примусить втекти чи сховатися під ліжком і залишатися нерухомими. Це робиться в першу чергу шляхом виділення адреналіну, який, у свою чергу, впливає на організм різними способами.

Давайте дослідимо, що означають фізичні відчуття, пов'язані зі страхом або тривогою. Поставте прапорець, якщо у вас виникає будь-яке з таких фізичних відчуттів.

Фізичні відчуття	Чому це відбувається	Так	Ні
Швидке, прискорене дихання, відчуття, що ви не можете перевести подих	М'язам потрібно більше кисню, щоб підготувати тіло до боротьби чи бігу, і вони отримують більше кисню завдяки коротким швидким вдихам. Легені насправді наповнені повітрям, а не порожні.		
Серце б'ється швидше	Кисень повинен поширюватися до м'язів, змушуючи серце битися швидше, щоб збільшити кровообіг в організмі.		
Біль у грудях (або інше м'язове напруження та біль)	Тіло готується до реакції «бий, тікай або завмири», тому напружує м'язи, щоб готуватися реагувати.		
Порушення зору (розмитість/тунельний зір)	Очі намагаються сфокусуватися на загрозі або відстані, щоб розрахувати маршрут, у випадку втечі.		
Порушення травлення (позиви в туалет/«метелики» у животі/сухість у роті та горлі)	Кровотік відходить від таких несуттєвих функцій, як травна система, оскільки функції реакції стають пріоритетними.		
Пітливість і відчуття жару	З посиленням кровотоку та напруженням м'язів потовиділення починає регулювати температуру всередині тіла.		
Оніміння та поколювання	Збільшений приплив крові до основних м'язів означає менший приплив крові до таких ділянок, як пальці рук і ніг, через що в них відчувається поколювання й оніміння.		
Труднощі з концентрацією	Реакція має пріоритет над раціональною частиною мозку, що впливає на пам'ять, концентрацію та прийняття рішень.		

## НАСТУПНІ КРОКИ

Сподіваємося, тепер у вас є краще уявлення про те, чому фізичні відчуття, що непокоїли вас, не є небезпечними, а просто нормальною реакцією тіла на страх.

Якщо ви помітили, що починаєте боятися фізичних відчуттів, які виникають у вас, буде корисно продовжити роботу над цим щоденником за будь-якої доступної вам підтримки.

Якщо ви вже розмовляли з медичним працівником про фізичні відчуття, які виникали у вас, і вам сказали, що вони не означають жодних очевидних проблем зі здоров'ям, цілком можливо, що у вас панічний розлад. Якщо це так, то ви прийшли в потрібне місце!

### Для обмірковування.

Якщо ви ще не розмовляли з лікарем, подумайте, чи варто записатися на прийом, перш ніж рухатися далі. Це може допомогти вам краще працювати з щоденником.

## АНАЛІЗ ДУМОК І ЯК ВІН МОЖЕ ДОПОМОГТИ

Перш ніж почати, важливо дізнатися трохи більше про техніку, використану у цьому щоденнику. Розуміння цього методу допоможе вам визначити, чи може щось завадити вам у його застосуванні.

Техніка «Аналіз думок» складається з двох етапів:

- *Аналіз думок* допомагає вловити, поставити під питання та проаналізувати панічні думки, які можуть виникнути у відповідь на фізичні відчуття, що виникають у вас. Ця техніка може допомогти зупинити порочне коло.
- *Перевірка думок*: можливо, ви зможете успішно кинути виклик тим панічним думкам, але щось все ще заважатиме вам прийняти новий спосіб мислення. Якщо так, перевірка думок може стати в нагоді.

Використавши техніку «Аналіз думок», ви можете виявити, що це вже допомогло подолати паніку. Якщо це так, ви можете обговорити це з людиною, яка вас підтримує, оскільки, можливо, вам не потрібно буде переходити до техніки «Перевірка думок». Це ваш вибір.

Якщо ви зацікавлені в продовженні використання щоденника, прочитайте історію Світлани.



## ІСТОРІЯ СВІТЛАНИ

Мені 32 роки, і через кілька місяців після народження дочки Олени в мене почалися панічні атаки.

Перша панічна атака виникла зненацька, коли я йшла додому з магазину: мені здалося, що в мене стався серцевий напад! Я ніколи раніше не відчувала нічого подібного, і це було жахливо. Зрештою це минулося, але з часом панічні атаки почастишали. У хвилини паніки моє серце билось зі швидкістю тисячі ударів на секунду, груді неймовірно щеміло, а м'язи надзвичайно напружувалися. Кожного разу, коли виникають ці фізичні відчуття, мене заповоняють жахливі думки, на кшталт: «Я зараз помру!»

Думка про ці жахливі фізичні відчуття мене так засмучувала, що це почало негативно впливати на моє життя. Я перестала ходити до спортзалу і взагалі робити будь що, що могло викликати прискорене серцебиття. Моєму партнеру Денису довелося багато чого робити за мене. Дійшло до того, що це викликало проблеми в наших стосунках. Коли я все-таки виходила, я була дуже збентеженою та постійно контролювала свій пульс, і це було дуже виснажливо. Я знаю, що це звучить смішно, але я також почала перевіряти, де

знаходяться всі громадські туалети, оскільки мені часто доводилося ними користуватися.

Я прожила шість місяців у постійному страху перед наступним нападом паніки, перш ніж Денис спонукав мене звернутися за допомогою, оскільки бачив моє засмучення, до якого додалося хвилювання, що стаю поганою матір'ю. Зрештою я поговорила зі своєю лікаркою, яка мене оглянула. Вона сказала, що не бачить жодної фізичної причини моїх панічних атак, та припустила, що у мене панічний розлад. Вона направила мене до BeWell, місцевої служби з покращення доступу до психологічної терапії. Спочатку я не була переконана і вважала, що зі мною фізично щось не так, і що це не вигадка! Проте я зателефонувала і записалася на прийом. Що мені було втрачати?

**Працюючи з щоденником, ви зможете бачити, як Світлана заповнювала розділи. Це може стати в нагоді, якщо ви застрягли між сеансами підтримки або використовуєте його самостійно.**



## ВИЗНАЧЕННЯ ЦІЛЕЙ

Перш ніж почати використовувати техніку «Аналіз думок», може бути корисно поставити собі цілі, яких ви хотіли б досягти до завершення щоденника.

Під час постановки цілей важливо мати на увазі таке.

### Ставте *конкретні* цілі



Може виникнути спокуса поставити загальні цілі, наприклад *«Краще справлятися із ситуацією»*. Однак може бути важко зрозуміти, коли саме ви досягли цієї мети. Натомість подумайте про те, як би ви дізналися, що ви вже краще справляєтеся. Наприклад, *«Вивозити Олену на 20-хвилинну прогулянку в дитячому возику принаймні раз на день»*.

### Ставте *реалістичні* цілі



Поставте перед собою цілі, яких, на вашу думку, можна досягти протягом наступних кількох тижнів. Поставте перед собою *короткострокові* цілі, яких ви ще не досягнули, але тримаєте в полі зору. Потім почніть працювати над ними і переходьте до середньострокових, а потім і до довгострокових цілей. Важливо думати про середньострокові та довгострокові цілі, оскільки вони дають вам поштовх рухатися далі після досягнення короткострокових цілей.

### Ставте *позитивні* цілі



Може виникнути спокуса поставити на меті щось припинити або робити менше. Наприклад: *«Я перестану так тривожитися, коли моє серце почне прискорено битися»*. Однак корисніше ставити позитивні цілі, оскільки це дає більше мотивації. Наведене вище можна змінити на *«Я продовжуватиму гуляти з Денисом та Оленою, навіть коли моє серце почне прискорено битися»*.

**Пам'ятайте:** часто виникнення тих неприємних фізичних відчуттів, про які йшлося раніше, є цілком нормальним. Тому не ставте собі на меті ніколи їх не відчувати. Пам'ятайте, що часом вони можуть бути корисними.



# РОБОЧИЙ АРКУШ «МОЇ ЦІЛІ»

ЦІЛЬ 1	СЬОГОДНІШНЯ ДАТА: _____						
	Я МОЖУ ЦЕ ЗРОБИТИ ЗАРАЗ (ОБВЕДІТЬ ЦИФРУ)						
	0 ЗОВСІМ НІ	1	2 ІНКОЛИ	3	4 ЧАСТО	5	6 БУДЬ-КОЛИ
ЦІЛЬ 2	СЬОГОДНІШНЯ ДАТА: _____						
	Я МОЖУ ЦЕ ЗРОБИТИ ЗАРАЗ (ОБВЕДІТЬ ЦИФРУ)						
	0 ЗОВСІМ НІ	1	2 ІНКОЛИ	3	4 ЧАСТО	5	6 БУДЬ-КОЛИ
ЦІЛЬ 3	СЬОГОДНІШНЯ ДАТА: _____						
	Я МОЖУ ЦЕ ЗРОБИТИ ЗАРАЗ (ОБВЕДІТЬ ЦИФРУ)						
	0 ЗОВСІМ НІ	1	2 ІНКОЛИ	3	4 ЧАСТО	5	6 БУДЬ-КОЛИ
ЦІЛЬ 4	СЬОГОДНІШНЯ ДАТА: _____						
	Я МОЖУ ЦЕ ЗРОБИТИ ЗАРАЗ (ОБВЕДІТЬ ЦИФРУ)						
	0 ЗОВСІМ НІ	1	2 ІНКОЛИ	3	4 ЧАСТО	5	6 БУДЬ-КОЛИ
ЦІЛЬ 5	СЬОГОДНІШНЯ ДАТА: _____						
	Я МОЖУ ЦЕ ЗРОБИТИ ЗАРАЗ (ОБВЕДІТЬ ЦИФРУ)						
	0 ЗОВСІМ НІ	1	2 ІНКОЛИ	3	4 ЧАСТО	5	6 БУДЬ-КОЛИ

## СИЛА НАШИХ ДУМОК

Можливо, ви вже помітили, як ваші думки впливають на ваше фізичне самопочуття, поведінку та емоції. Щоб ви могли зрозуміти своє **порочне коло паніки**, вам треба заповнити його самостійно. Але перш ніж це зробити, буде корисно спочатку поглянути на порочне коло Світлани.

### МОЯ СИТУАЦІЯ

Я помітила збільшення частоти серцебиття

---



### НАСЛІДОК

Коло набирає обертів і призводить до повномасштабної панічної атаки.

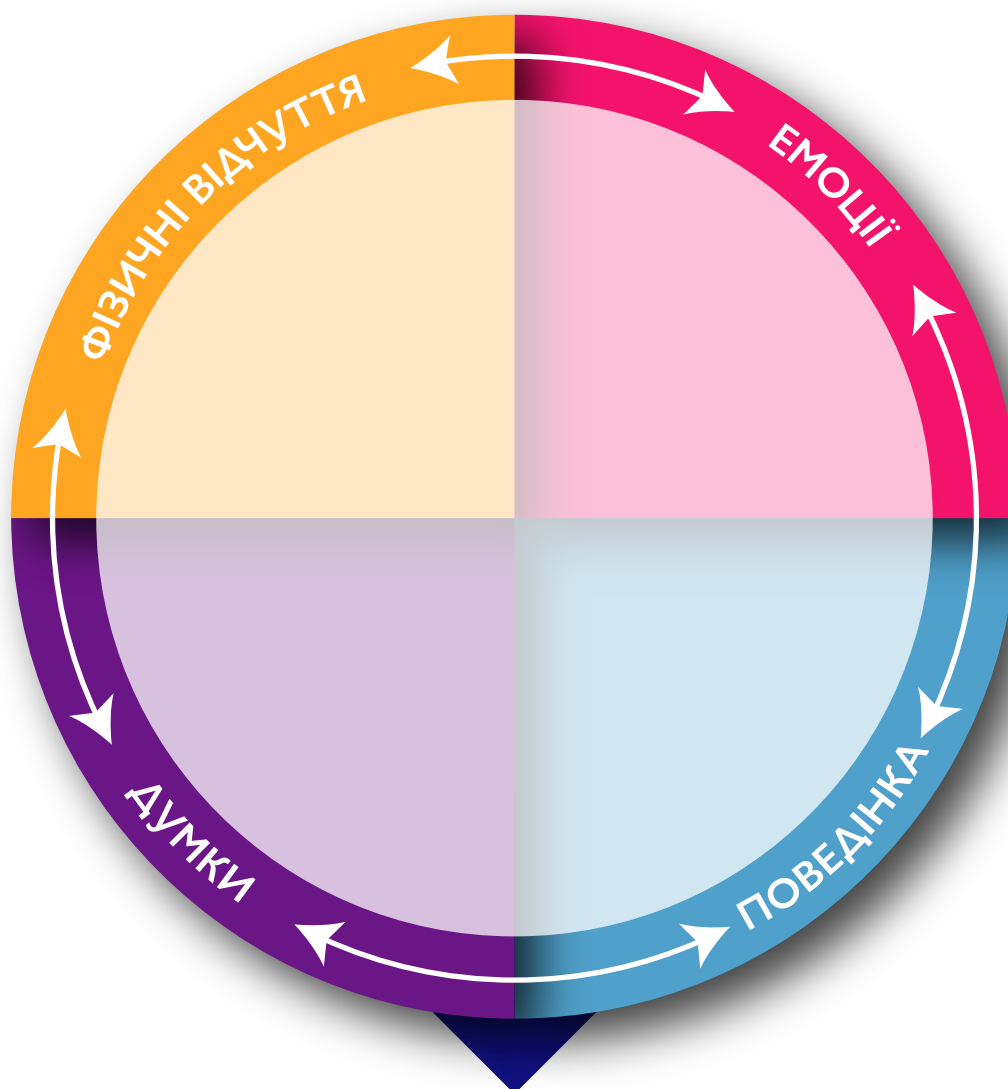
---



## ТЕПЕР ВАША ЧЕРГА

Дізнавшись трохи більше про паніку, вам буде корисно зрозуміти власні труднощі. Пам'ятайте, якщо ви отримуєте підтримку, вам можуть допомогти.

### МОЯ СИТУАЦІЯ



### НАСЛІДОК

## ЩО СПРИЯЄ ПАНІЦІ?

Додаткова складність панічних атак полягає в тому, що люди не можуть точно визначити конкретну причину, яка спровокувала реакцію «бий, тікай або завмри». Таке відчуття, що панічна атака виникає зненацька, і це може зробити її ще страшнішою. Розглянемо досвід Світлани.

- Люди, які потерпають від панічного розладу, навчилися сканувати своє тіло на наявність будь-яких фізичних відчуттів. Ми називаємо це **«гіперпильністю»**, що може сприяти паніці. У випадку Світлани, якби вона не чекала змін у серцебитті, якими б незначними вони не були, вона не витлумачила б їх неправильно і в неї не виникала би тривожна думка: *«О ні, з моїм серцем щось не так!»*
- Люди з панічним розладом можуть робити певні дії для зменшення страху від неприємних фізичних відчуттів, що завдають шкоди. Світлана перестала відвідувати спортзал, щоб «захистити своє серце». **«Поведінка уникання»** може бути корисною в короткостроковій перспективі, оскільки вона зменшує кількість панічних атак, і це принесло деяке полегшення Світлані. Однак у довгостроковій перспективі це сприяє існуванню проблеми. Коли Світлана припиняла те, що робила, і серцебиття в неї знижувалося, вона укріплювалась в думці, що з її серцем щось не так: *«У мене не було серцевого нападу, але лише тому, що я перестала ходити в спортзал»*. Через те, що Світлана пропустила відвідування спортзалу один чи два рази, вона почала почуватися трохи краще, що підвищило ймовірність того, що вона більше не піде до спортзалу.
- Той, кого хвилює вплив паніки, також може почати вживати певні дії, спрямовані на зменшення фізичних відчуттів або запобігання неминучій трагедії, яка, на його або її думку, може статися. Світлана сідала, контролювала дихання й приймала аспірин. Це називається **«безпечною поведінкою»**, оскільки людина вважає, що це допоможе у короткостроковій перспективі. Але в довгостроковій перспективі проблема зберігається. Вона зміцнюється вірою в те, що щось не так, та зменшується віра в те, що фізичні відчуття, хоч і неприємні, пов'язані з реакцією «бий, тікай або завмри»



Бий



Тікай



Завмри

## ПРИЙШОВ ЧАС ПОДОЛАТИ ВАШУ ПАНІКУ

Це може здатися трохи страшним, але пам'ятайте, що ви самі контролюєте, що саме та коли ви робите. Іноді прогрес буде повільним, також можуть статися невдачі. Це цілком нормально й очікувано.

**Пам'ятайте:** якщо ви зіткнулися з труднощами й отримуєте підтримку лікаря, обов'язково повідомте про ці проблеми.

### КРОК 1. ЩОДЕННИК ПАНІКИ

Використовуйте **ЩОДЕННИК ПАНІКИ** для ведення записів про панічні атаки, заповнюючи наступні розділи:

#### ■ Дата та ситуація:

Після панічної атаки якомога швидше запишіть інформацію про те, де ви були і що робили. Ця інформація може допомогти вам визначити закономірності або тригери ваших панічних атак, або ситуації, де вони найімовірніше виникатимуть.

Будьте якомога точнішими та заповніть його відразу після панічної атаки. Не покладайтеся на свою пам'ять.

#### ■ Інтенсивність паніки

Запишіть інтенсивність панічної атаки за шкалою від 0 до 100%, де 0% означає відсутність тривоги, а 100% — найгірше, що може бути.

#### ■ Фізичні відчуття

Зверніть увагу на фізичні відчуття, що виникали під час цієї панічної атаки.

#### ■ Панічні думки

Запишіть панічну думку, яка промайнула у вас в голові в той час, коли ви відчували неприємні фізичні відчуття. Запишіть, наскільки ви вірите цій думці за шкалою від 0 до 100%. 0% – зовсім не вірите, 100% – ви повністю вірите, що ця думка є правильною.

#### ■ Поведінка

Занотуйте зміни у вашій поведінці. Ви робили або перестали робити щось через ці фізичні відчуття?

Заповнюйте **ЩОДЕННИК ПАНІКИ** кожного разу, коли у вас панічна атака.

Щоб було зручно, ви можете заповнити його після останньої панічної атаки, що трапилася у вас. Це може допомогти вам обговорити можливі труднощі із заповненням щоденника під час наступної сесії підтримки.



## ЩОДЕННИК ПАНІКИ СВІТЛАНИ

Дата та ситуація Де, коли, з ким		Інтенсивність паніки Оцініть від 0 до 100	Тривожні фізичні відчуття Список	Панічна думка Яка думка промайнула в голові, коли виникли тривожні фізичні відчуття? Оцініть свою віру в цю думку від 0 до 100%	Поведінка Що я робив(-ла)?
Коли:	Понеділок, вечір	90%	Прискорене серцебиття Стискання у грудях Напружені м'язи Задишка Спітнілість	Я занадто сильно навантажила серце, у мене зараз буде серцевий напад – 100%. Я зараз помру – 80% Поряд немає нікого, хто міг би мені допомогти – 100%.	Перестала грати з Оленою Сіла Намагалася контролювати своє дихання Зателефонувала Денису
Що:	Граю з Оленою				
Де:	Вдома				
З ким:	Я й Олена				
Коли:	Середа, ранок	100%	Прискорене серцебиття Стиснення та біль у грудях Напружені м'язи Задишка Тремтіння Запаморо- чення	Не варто було так швидко йти, у мене зараз буде серцевий напад – 100%. Всі виглянуть із вікна офісу і побачать, що у мене панічна атака – 80%.	Сіла на лавку Намагалася контролювати своє дихання Рахувала удари свого серця
Що:	Йшла на роботу і спізнилась				
Де:	На вулиці біля офісу				
З ким:	Сама				
Коли:	Четвер, ранок	100%	Прискорене серцебиття Стиснення та біль у грудях Напружені м'язи Задишка Запаморо- чення Нудота	Боже, мені знову треба виходити з дому, вчора була атака і буде ще одна – 90%. Я в такому стресі, моє серце більше не може справлятися, і у мене станеться серцевий напад – 100%	Залишилася вдома. Зателефонувала Денису та попросила його купити ліки дорогою додому з роботи Лягла в ліжку Намагалася контролювати своє дихання Зателефонувала Денису
Що:	Потрібно забрати ліки Олени в аптеці				
Де:	Вдома				
З ким:	Сама				
Коли:	Субота, вечір	75%	Прискорене серцебиття Стискання у грудях Задишка Спітнілість	Моє серце б'ється так швидко, що воно ось- ось вибухне – 100%. Я зараз помру – 60% Я більше нічого не можу робити – 90%	Покликала Дениса на допомогу Сіла Намагалася контролювати своє дихання Зайшла в дім і залишила Дениса закінчити роботу
Що:	Ставила кілька ящиків у гараж				
Де:	Вдома				
З ким:	Денис і я				



## МІЙ ЩОДЕННИК ПАНІКИ

Дата та ситуація: Де, коли, з ким		Інтен- сивність паніки Оцініть від 0 до 100	Тривожні фізичні відчуття Список	Панічна думка Яка думка промайнула в голові, коли виникли тривожні фізичні відчуття? Оцініть свою віру в цю думку від 0 до 100%	Поведінка Що я робив(-ла)?
Коли:					
Що:					
Де:					
З ким:					
Коли:					
Що:					
Де:					
З ким:					
Коли:					
Що:					
Де:					
З ким:					
Коли:					
Що:					
Де:					
З ким:					

## КРОК 2. АНАЛІЗ ДУМОК

Коли виникають панічні думки, дуже важко визначити, що це лише думки, а не факти. Це тому, що ці панічні думки можуть здаватися дуже сильними та правдоподібними. Буде корисно проаналізувати свої думки шляхом наведення доказів «за» та «проти». Ось як це зробити:

- Виберіть **панічну думку** зі свого **ЩОДЕННИКА ПАНІКИ**, що викликає у вас найбільше страждань і має найсильніший зв'язок із емоцією, яку ви визначили. Це ваша **панічна думка**.
- За можливості, працюйте над думкою з оцінкою віри принаймні 60% та над панікою з оцінкою інтенсивності принаймні 60%.
- Запишіть **панічну думку** у верхній частині розділу «АНАЛІЗ ДУМОК» із оцінкою віри в цю думку.
- А потім винесіть цю **панічну думку** на суд, зібравши докази за та проти неї. Зробіть це, перерахувавши всі докази в обох стовпцях.
- Важливо, щоб докази, які ви записуєте, базувалися на «фактах», а не на «думці».

Поставивши собі наступні запитання, ви виділите докази на основі фактів.

Що б я сказав(-ла) знайомій людині, в якій виникла би така думка в подібній ситуації?

Які докази надали б мені мої друзі чи родичі проти цієї думки?

Якби у мене не були цих відчуттів, чи повірив(-ла) би я в неї? Якщо ні, то чому?

Якщо я оцінюю віру в цю панічну думку на 85%, то я вважаю думку на 15% неправдивою. З чого складаються ці 15%?

Ймовірно, ви вірили у свою панічну думку тривалий час, і тому спершу вам важко її проаналізувати. Однак, як і зі всіма новими навичками, з часом вам стане легше.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** якщо ви помітили, що вам це важко, поговоріть про це з будь-якою людиною, яка може вас підтримати. Або, якщо ви користуєтеся щоденником самостійно, попросіть допомоги когось, кому довіряєте, наприклад члена родини чи друга.



## ПОДИВІТЬСЯ ЯК ЦЕ РОБИЛА СВИТЛАНА

# АНАЛІЗ ДУМОК

Моя панічна думка:		Інтенсивність %
«У мене зараз буде серцевий напад»		90%
Докази «ЗА» Моя панічна думка	Докази «ПРОТИ» Моя панічна думка	
<p>Хоча лікарі нічого не знайшли, можливо, вони щось упустили.</p> <p><del>Відчуття настільки інтенсивні, що, мабуть, завдають шкоди моєму серцю й тілу.</del></p> <p><del>Чим частіше це відбувається, тим вірогідніше це закінчиться серцевим нападом.</del></p>	<p>Як би швидко не билосся моє серце, жодна з моїх панічних атак ніколи не закінчувалася серцевим нападом.</p> <p>Лікарі сказали, що моє серце в порядку.</p> <p>Жодна з моїх панічних атак ніколи не призводила до шкоди моєму тілу.</p>	
<p>Мені знадобилося трохи часу, щоб зрозуміти, що це думки, а не обов'язково факти!</p>		



**ТЕПЕР СПРОБУЙТЕ КИНУТИ ВИКЛИК СВОЇЙ ПАНІЧНІЙ ДУМЦІ**

## АНАЛІЗ ДУМОК

Моя тривожна думка		Інтенсивність %
<b>Докази «ЗА» панічну думку</b>	<b>Докази «ПРОТИ» панічної думки</b>	

## ПЕРЕГЛЯНЬТЕ СВОЮ ПАНІЧНУ ДУМКУ

Коли ви розглянули докази «за» та «проти» своєї панічної думки, настав час збалансувати зібрані докази, щоб створити переглянуту, обмірковану думку.

- Переконайтеся, що це твердження, яке враховує всі зібрані докази.
- Запишіть цю думку.
- У відсотках вкажіть, наскільки ви вірите в цю нову переглянуту, обмірковану думку.

## ПЕРЕГЛЯНУТА, ОБМІРКОВАНА ДУМКА СВІТЛАНИ

Моя переглянута думка:	Моя віра в переглянуту думку (0–100%)
«Панічні почуття можуть викликати хвилювання та бути тривожними, але вони не шкідливі».	50%

**ВАЖЛИВО:** уникайте створення **переглянутої думки**, що буде повністю протилежна панічній думці. Крайнощі мислення як у негативному, так і в позитивному ключі, можуть бути марними, тому створюйте більш збалансовані думки.

## МОЯ ПЕРЕГЛЯНУТА, ОБМІРКОВАНА ДУМКА



Моя переглянута думка:	Моя віра в переглянуту думку (0–100%)

## ДОПОМОЖІТЬ, МЕНЕ ВСЕ ЩЕ ХВИЛЮЮТЬ ПАНІЧНІ ДУМКИ ПРО ФІЗИЧНІ ВІДЧУТТЯ!

### Але я не вірю, що справді щось станеться, коли вони у мене будуть

Іноді ми можемо усвідомлювати, що навряд чи щось трапиться, але все одно *почуваємося* не в своїй тарілці. Коли це стається, небажана поведінка може тривати.

Наприклад, хтось може логічно усвідомлювати, що нічого поганого не станеться, якщо він пройде під драбиною. Але він все одно обходитиме її, щоб не пройти під нею!

Якщо з вами таке трапляється, коли ви відчуваєте тривожні фізичні симптоми, варто перевірити ваші переглянуті думки.

Якщо ви отримуєте підтримку, людина, яка вас підтримує, допоможе вам визначити **можливості** для цього. В іншому випадку, попросіть члена родини чи друга допомогти вам вирішити проблему.

Отримання підтримки є важливим, оскільки дуже ймовірно, що вам доведеться перевірити свою переглянуту думку поза сеансом підтримки.





## КРОК 3. ПЕРЕВІРКА ДУМКИ

Хоча ми можемо сформувати переглянту, обмірковану думку, іноді може бути важко повністю повірити в неї через різницю між тим, що ми логічно розуміємо як істину, і тим, що ми відчуваємо в своєму серці. Існує три етапи перевірки думок і зміцнення нашої віри в них.



### Етап 1

**Сплануйте спосіб перевірки своєї переглянутої панічної думки**



### Етап 2

**Дійте – виконайте свій план і перевірте думку**



### Етап 3

**Проаналізуйте результат**

Важливо поінформувати свого лікаря про допомогу, яку ви отримуєте, для забезпечення найкращого результату. Можливо, ви вже розмовляли з ним, щоб переконатися, що у вас немає медичних підстав для відчуттів, які у вас виникають. І ви дістали підтвердження, що це так. Якщо ви цього не зробили, корисно буде зв'язатися з лікарем та перевірити, чи потрібні додаткові дослідження.

## Етап 1. Сплануйте спосіб перевірки своєї переглянутої панічної думки



- **Думка, яку слід втілити в життя:** напишіть свою переглянуту, обмірковану думку, щоб перевірити її й оцінити свою віру в неї (0–100%).
- **Перевірка думки:** дайте відповідь на 4 питання, щоб спланувати, як ви збираєтеся перевірити свою нову переглянуту думку.
- **Передбачте найгірше:** запишіть найгірше, що, на вашу погляд, може статися, й оцініть, наскільки ви в це вірите (0–100%).
- **Передбачте альтернативу:** запишіть альтернативний результат та оцініть, наскільки ймовірно, на ваш погляд, це станеться (0–100%). Альтернатива має хоча б трохи відрізнятися від найгіршого прогнозу.
- **Розгляньте** будь-які перешкоди, які можуть стати на заваді, та ресурси, які ви можете використовувати для їх подолання. Ви можете розглянути як внутрішні, так і зовнішні перешкоди, а також ресурси.

## Внутрішні

Перешкоди всередині нас, такі як думки, ставлення, переконання (наприклад, низька самооцінка) та фізичні відчуття (наприклад, погана концентрація, втома). І навпаки, деякі з них можна визначити як ресурси (наприклад, висока впевненість у собі, високий рівень енергії, мотивація), які можна використати за потреби.

## Зовнішні

Перешкоди та ресурси *поза* нами, які можуть стати на заваді успішній перевірці думки. Це може бути оточення, фінансові перешкоди, проблеми, пов'язані з людьми, технологіями, часом, тощо. І навпаки, можуть бути можливості отримати допомогу від друга чи партнера, щоб перевірити думку.

Перегляньте приклади в таблиці на наступній сторінці, і пам'ятайте, що ви завжди можете попросити допомоги у людини, яка вас підтримує.

## ПЕРЕВІРКА ДУМКИ СВІТЛАНИ

Думка, яку треба втілити в життя	
Думка, яку я хочу втілити в життя:	Я вірю в цю думку (0–100%)
«Панічні почуття можуть викликати хвилювання та бути тривожними, але вони нешкідливі».	50%
Планування експерименту	
Я збираюся перевірити цю думку в такий спосіб.	
Що?	Займатися на велотренажері протягом 20 хвилин.
Де?	Вдома
Коли?	У суботу зранку
З ким?	Сама, хоча Денис та Олена будуть вдома.
Передбачення найгіршого	
Я передбачаю, що найгірше, що станеться, це:	Я думаю, що це станеться (0–100%)
Спорт надто сильно навантажить моє серце, і в мене станеться серцевий напад.	60%
Передбачення альтернативи	
Моє серцебиття дуже прискориться, і я почуватимусь некомфортно, але нічого поганого з моїм серцем не трапиться.	Я думаю, що це станеться (0 –100%)
	30%
Перешкоди та їх подолання	
На заваді можуть стати такі речі.	
Внутрішні	
Зовнішні	Денису може знадобитися допомога з Оленою, і це матиме першочергову важливість
Я можу подолати проблеми у такий спосіб.	
Переконаюся, що Олена в порядку, перш ніж почну вправи, і, можливо, попрошу Дениса вийти з нею погуляти, щоб вони мене не відволікали.	



## ТЕПЕР ВАША ЧЕРГА СПЛАНУВАТИ СПОСІБ ПЕРЕВІРКИ СВОЄЇ ПЕРЕГЛЯНУТОЇ ДУМКИ!

# ПЕРЕВІРКА МОЄЇ ПАНІЧНОЇ ДУМКИ

Думка, яку треба втілити в життя	
Думка, яку я хочу втілити в життя:	Я вірю в цю думку (0–100%)
Планування експерименту	
Я збираюся перевірити цю думку в такий спосіб.	
Що?	
Де?	
Коли?	
З ким?	
Передбачення найгіршого	
Я передбачаю, що найгірше, що станеться, це:	Я думаю, що це станеться (0 –100%)
<b>Передбачення альтернативи</b>	<b>Я думаю, що це станеться (0 –100%)</b>
Перешкоди та їх подолання	
На заваді можуть стати такі речі:	
Внутрішні	
Зовнішні	
Я можу подолати будь-які проблеми, якщо:	

## Етап 2. Дійте

Настав час виконати ваш план і перевірити свою переглянту думку в повсякденному житті.



## Етап 3. Проаналізуйте результат

Відразу після того, як ви випробували свою думку, заповніть розділ **«АНАЛІЗ ПЕРЕВІРКИ ПАНІЧНОЇ ДУМКИ»** В ЩОДЕННИКУ.

Це допоможе вам згадати якомога більше деталей.



- Запишіть свою **думку, яку потрібно втілити в життя**, у розділ **«Аналіз»** та оцініть, наскільки ви вірили в цю думку до того, як випробувати її.
- Запишіть свій початковий прогноз та те, наскільки ви йому вірили.
- Запишіть, що насправді сталося, коли ви спробували втілити переглянту думку в життя.
- Позначте, що ви дізналися під час перевірки своєї думки, та запишіть це в розділі **«Моє навчання»**. В результаті того, що ви дізналися під час перевірки своєї думки, чи могли б ви її змінити? Запишіть свою нову думку у стовпчику **«Перегляд моєї початкової панічної думки»**, й оцініть, наскільки сильно ви вірите у свою початкову думку.
- Ґрунтуючись на вашій новій думці або вашій вірі в **переглянуту, обмірковану думку**, подумайте про те, що ви могли б робити по-іншому в майбутньому. Занотуйте це в стовпчик **Зміна поведінки**.

Подивіться на **«АНАЛІЗ ПЕРЕВІРКИ ПАНІЧНОЇ ДУМКИ»** Світлани на наступній сторінці



## ПЕРЕВІРКА ПАНІЧНОЇ ДУМКИ СВІТЛАНИ

Думка, яку треба втілити в життя			
<b>Думка, яку я хочу втілити в життя:</b>	<b>Я вірю в цю думку (0–100%)</b>		
«Панічні почуття можуть викликати хвилювання та бути тривожними, але вони нешкідливі».	50%		
Моє початкове передбачення			
<b>Я передбачив(-ла) наступне:</b>	<b>Я вірю в цю думку (0–100%)</b>		
Спорт надто сильно навантажить моє серце, і в мене станеться серцевий напад.	60%		
Результати			
<b>Що насправді сталося:</b>			
Моє серце дуже швидко билось протягом усього експерименту. Одного разу я відчула сильну паніку, але нічого поганого не сталося: у мене не було серцевого нападу. Після завершення експерименту мій пульс нормалізувався, і я почувалася добре.			
Моє навчання			
<b>З цього поведінкового експерименту я дізналася таке.</b>			
Те, що моє серцебиття частішає, не означає, що мені загрожує серцевий напад. Багато людей займаються спортом, але з їхнім серцем нічого поганого не відбувається. Лікарі сказали мені, що з моїм серцем все в порядку, і цей експеримент це підтверджує.			
Перегляд моєї початкової думки			
<b>Тепер я б змінила свою початкову думку на таку.</b>			
Коли я відчуваю тривогу/паніку, це не означає, що зі мною щось не так, і не призведе до серцевого нападу.			
<b>Я вірю в цю думку (0–100%)</b>	85%	<b>Я вірю своїй початковій думці (0–100%)</b>	10%
Зміна поведінки			
<b>Виходячи з моєї нової думки, я буду робити наступне по-іншому.</b>			
Я буду частіше займатися з Оленою, а також повернуся в спортзал, зустрічатимуся з друзями і, по суті, знову почну жити своїм життям!			
Наступні кроки			
<b>Інша діяльність, до якої я хочу повернутися</b>			
Займатися спортом не вдома. Зустрічатися з друзями в барі чи ресторані.			



## АНАЛІЗ ПЕРЕВІРКИ МОЄЇ ПАНІЧНОЇ ДУМКИ

Думка, яку треба втілити в життя	
Думка, яку я хочу втілити в життя:	Я вірю в цю думку (0–100%)
Моє початкове передбачення	
Я передбачив(-ла), що трапиться таке.	Я вірю в цю думку (0–100%)
Результати	
Насправді сталося таке.	
Моє навчання	
З цього поведінкового експерименту я дізнався(-лася) таке.	
Перегляд моєї початкової думки	
Тепер я змінив(-ла) свою початкову думку на таку.	
Я вірю в цю нову думку (0–100%)	Я вірю своїй початковій думці (0–100%)
Зміна поведінки	
Виходячи з моєї нової думки, я буду робити наступне по-іншому.	
Наступні кроки	
Інша діяльність, до якої я хочу повернутися	

## КРОК 4. ПІДТРИМУЙТЕ ПРОГРЕС

Сподіваємося, ваша наполеглива праця окупається, і ви починаєте помічати, що частота панічних атак зменшується.

Зараз може виникнути спокуса припинити докладати зусиль. Але важливо переконатися, що підхід, використаний у цьому щоденнику, стане частиною вашого повсякденного життя.

Прості кроки можуть допомогти вам у цьому.

### Визначте свої тривожні ознаки

Запишіть зміст порочного кола, яке ви заповнили раніше, до розділу «**МОЇ ТРИВОЖНІ ОЗНАКИ**».

## МОЇ ТРИВОЖНІ ОЗНАКИ



<b>Тривожні фізичні відчуття</b>
<b>Панічні думки</b>
<b>Мої емоції</b>
<b>Моя поведінка</b>

Це може допомогти вам розпізнати тривожні ознаки, що можуть вказувати на те, що у вас знову виникає панічний розлад.

### Поради для гарного самопочуття

Тепер запишіть стратегії та методи, які ви вважаєте найбільш корисними для вас під час користування щоденником. Якщо ви знову будете страждати від панічного розладу, це може стати в нагоді.

## РОЗДІЛ «ПОРАДИ ДЛЯ ГАРНОГО САМОПОЧУТТЯ»



**Які дії допомогли мені почуватися краще?**

--

**Яких навичок я набув(-ла) під час роботи з щоденником?**

--

**Що допомогло мені застосувати ці дії, навички та техніки на практиці?**

--

### Перевірка самопочуття

Коли ви завершите цей щоденник, буде корисно час від часу повертатися та перевіряти ваше самопочуття. Якщо ви вважаєте, що **щотижнева перевірка** буде корисною, заповніть цей розділ і використовуйте його протягом наступних тижнів або місяців.



## МОЯ ПЕРЕВІРКА

Я перевірятиму свій стан та емоції, які непокоять мене, раз на

..... протягом наступних..... тижнів.

Після початку заповнення щоденника:

	Так	Ні
Чи я знову відчуваю фізичні відчуття та засмучуюся через них?		
Чи знову у мене виникають панічні думки про мої фізичні відчуття?		
Чи моя небажана поведінка зменшилася, чи підсилилася?		
Я знову страждаю від своїх емоцій?		

**Якщо я думаю, що мої проблеми повертаються, що я можу зробити, щоб полегшити їх подолання?**

**Пам'ятайте:** раніше ми обговорювали, що виникнення ряду фізичних відчуттів є цілком нормальним, якщо ви відчуваєте їх недовго. Вони можуть бути корисними й захищати від речей у вашому середовищі, що можуть бути небезпечними.

# АВТОРИ

**Александра (Лексі) Христова (Aleksandra (Lexi) Hristova)** – викладач відділу клінічної освіти, розвитку та досліджень (CEDAR); факультет психології Університету Ексетера, зокрема відповідальна за програму MSc Applied Psychology (Clinical). Програма клінічної підготовки готує студентів до кар'єри лікаря-психолога. До цього Лексі працювала лікарем-психологом, а раніше виконувала ряд інших функцій у первинних, вторинних і третинних службах психічного здоров'я. Її основні клінічні інтереси — підтримка людей із довгостроковими захворюваннями та поширеними проблемами психічного здоров'я, а також робота в групах. Поза роботою Лексі захоплюється йогою, подорожами та музикою.

**Девід Джонсон (David Johnson)** – викладач відділу клінічної освіти, розвитку та досліджень (CEDAR); Психологія в Університеті Ексетера, зокрема відповідальна за програму MSc Applied Psychology (Clinical). До цього Девід працював лікарем-психологом, мав досвід роботи в системі вторинної та третинної психіатричної допомоги, а також у службах для дітей і дорослих із обмеженими можливостями навчання. Його цікавлять теми інклюзивності та рівності у

використанні послуг із підтримки психічного здоров'я. Девід захоплюється кулінарією, спортом і музикою.

**Професор Пол Фарранд (Paul Farrand)** є директором проектів когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності Відділу клінічної освіти, розробки та досліджень (CEDAR) Кафедри психології Університету Ексетера. Грунтуючись на своїх дослідженнях і клінічній практиці ведення людей, які мають проблеми з фізичним здоров'ям, Пол розробив широкий спектр письмових заходів із КПТ для самодопомоги, а також є редактором видання *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual* для підвищення кваліфікації спеціалістів із психічного здоров'я в сфері когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності. Що стосується цих напрямів, він є членом консультативної групи фахівців програми «Покращення доступу до психологічної терапії» (IAPT), що займається розбудовою ширшої команди фахівців із психологічної терапії, а також є членом кількох міжнародних організацій, що займаються розвитком когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності (LICBT) у світі.

---

Copyright © University of Exeter [2021] (acting through CEDAR; Psychology Department). Всі права захищені.

За винятком випадків, зазначених нижче, жодна частина цієї публікації не може бути відтворена, перекладена, збережена або передана на будь-якому носії за допомогою електронних засобів чи іншим способом без письмового дозволу власника. Ви можете завантажити копію публікації лише для особистого користування та/або для індивідуального клінічного використання за умови підтвердження джерела. Зауважте, що вам знадобиться окрема ліцензія, якщо ваша організація потребує використання цієї публікації в усіх своїх службах. Ця публікація не замінює терапію та призначена для використання кваліфікованими фахівцями як доповнення до лікування та не є заміною належного навчання. Ні власник авторського права, ні автори, ні будь-яка інша сторона, яка брала участь у підготовці чи поширенні цієї публікації, не гарантують, що інформація, що міститься в ній, є точною чи повною в усіх відношеннях, і вони не несуть відповідальності за будь-які помилки, упущення чи наслідки, отримані в результаті використання такої інформації.

## Подяка

Цей щоденник було створено на основі Когнітивної моделі паніки, розробленої професором Девідом М. Кларком (Professor David M. Clark) (1986). Автори висловлюють вдячність доктору Марі Ларфорд (Marie Larford) (реєстратору лікарів загальної практики) за коментарі щодо питань, пов'язаних зі зверненням за медичною допомогою.

[Редакція 1: Березень 2021]