

Оглавление

Об авторе	6
Введение	8
Причины панических атак: ищите ответ в психологии и в физиологии.....	10
Вот ты, серотонин, какой.....	10
Если у вас повышенный кортизол – вы в зоне риска.....	14
Крик как дополнительный фактор стресса, повышающий уровень выработки кортизола	19
Вегетососудистая дистония, как бомба замедленного действия	22
Пограничные психические состояния: путь к паническим атакам.....	27
Аффективные блоки: потенциальная угроза ≠ комфорту.....	29
Сценарии поломки аффективного блока	32
Невротическое расстройство психики	42
Клинический тест-опросник диагностирования невротических расстройств	46
Тревожное расстройство психики.....	59
Основные причины возможного развития тревожного расстройства личности.....	60
Типовая симптоматика людей с тревожным психическим расстройством.....	64
Механизмы формирования и развития стресса и паники.....	76
Иерархия защитных механизмов психики	84
Схема развития состояния тревоги/страха и адаптивных способов его преодоления	85
Стресс: стадии стресса и типы адаптации личности к стрессу.....	87
Типы адаптации личности.....	93
Характерные признаки личностных адаптаций	94
Сверхреагирующий энтузиаст (истерическая личностная адаптация).....	95
Ответственный работоголик (обсессивно-компульсивная адаптация).....	97
Блестящий скептик (параноидная адаптация)	99

Творческий мечтатель (шизоидная адаптация).....	101
Игривый бунтарь (пассивно-агрессивная адаптация).....	103
Очаровательный манипулятор (антисоциальная адаптация).....	105
Опросник по личностным адаптациям (Вэнн Джоинса).....	106
Классификация методов нейтрализации стресса.....	112

Психотерапевтические техники самопомощи при панических атаках: психоэмоциональная регулировка стрессового состояния и состояний повышенной тревожности114

Составляем «Личный профиль стресса».....	114
Тесты на определение предрасположенности к паническим атакам и степень их тяжести.....	114

Находим спасение от панических атак: 10 шагов143

Техники эмоционально-образной терапии.....	144
1. Техника для работы с тревожными мыслями «Круг. Цифры. Мысли».....	145
2. Техника для работы с психосоматическими симптомами во время нестабильного эмоционального состояния и повышенной тревожности «Музыка тела».....	147
3. Медитативная техника для работы с тревожными мыслями «Дерево у реки».....	149
4. Терапевтическое упражнение для работы с тревожным состоянием «Мусорка».....	151
5. Терапевтические упражнения «Позитивная визуализация».....	152
Техники телесно-ориентированной терапии.....	156
1. Упражнение на нервно-мышечную релаксацию.....	157
2. Техника «Заземление».....	162
3. Техника «Дыхание по квадрату».....	163
4. Техника «Манная картина».....	164
5. Техника снятия мышечного напряжения «Ва-а-а-у».....	166
6. Техника снятия мышечного напряжения «Экспресс-релаксация».....	167
7. Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону.....	169
8. Техника «Очищающее дыхание» во время приступов тревоги, страха и панических атак.....	174
9. Техника «Дыхание, запускающее усиленное кровообращение» во время приступов тревоги, страха и панических атак.....	175
Техники арт-терапии.....	176
1. Арт-терапевтическое упражнение «Дерево тревоги».....	177
2. Техника арт-терапии «Что в моем сердце?».....	180
3. Техника «Прощание с негативным чувством».....	181
4. Техника арт-терапии «Гигиена эмоций».....	183

Техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).....	185
1. Техника «Я себе доверяю».....	187
2. Техника «Фрирайтинг-антистресс».....	188
3. Техника «Письмо Тела к Я»	189
4. Техника избавления от чувства тревоги «Этапы моего страха»	191
5. Упражнение«Мозговой штурм» (по методу Д. Скотта)	192
6. Упражнение «Взмах» (по методу Р. Бендлера)	193
Техники нейролингвистического программирования (НЛП)	194
1. Техника «Позитивного рефрейминга».....	195
2. Техника «Проблема, как друг»	197
Что еще можно и нужно сделать, чтобы уменьшить приступы панических атак?	200
Учимся правильно дышать: третья фаза дневного цикла человека	203
Фаза «активности»	203
Фаза «восстановления»	205
Фаза «отдыха»	208
Использованная литература и консультанты.....	210

Об авторе

Здравствуй, мой уважаемый читатель! Я благодарю тебя за твое доверие и надеюсь, что моя книга поможет тебе преодолеть ту кризисную ситуацию, с которой ты столкнулся из-за приступов панических атак.

Разрешите представиться, меня зовут Печерская Вероника и я практикующий дипломированный (диплом о профессиональной переподготовке ПН №720473 от 22.07.2022 г.) и аккредитованный в Балканской академии и министерством Юстиции республики Черногории (сертификат на аккредитацию № 0111 серия ВМО от 22.07.2022 г.) психолог-регрессолог, мастер расстановок по Хеллингеру (сертификат ИППик № 030102004) и специалист по эмоционально-образной психотерапии (сертификат ИППик № 030203004).



И я знаю на своем опыте, что такое панические атаки, потому что сама прошла через весь тот «ад», в котором ты сейчас находишься. Я, как и ты, в свое время задавала себе вопрос: «Почему это со мной происходит?». Именно поиск ответов и решений, спасения от панических атак и привел меня в психотерапию. Психология не моя первичная профессия.

Я более 17 лет работала в направлении кризисного и стратегического маркетинга. Активно росла в этом направлении. Закончила институт, получила степень MBA, прошла более 50-ти курсов повышения квалификации и работала в крупной компании на должности руководителя отдела продвижения. Пока в моей жизни не случилось событие, разделившее мою жизнь на «до панических атак» и на «жизнь с паническими атаками»...

В один осенний день в 2016 году, в то время, когда окружающие праздновали, вокруг была слышна музыка, вечером небо было покрыто яркими вспышками фейерверков... В этот день та прежняя Вероника умерла вместе со своими родителями...

Никогда не думала, что мне придется пройти через все те ужасы и боль, преследовавшие меня долгое время, пока шло расследование. Когда я смотрела фильмы или сериалы, где родственники убитых сражаются со всеми теми эмоциями и чувствами, которые на них навалились, я могла лишь посочувствовать... Но даже не понимала, не осознавала, что на самом деле может испытывать человек, оказавшись в такой ситуации. Когда двух горячо любимых, значимых людей в твоей жизни кто-то, мня себя Богом и решая кому жить, а кому нет, забирает у тебя, останавливает их сердца... дыхание...

Смерть... Потеря мамы и папы стала тем переломным моментом, когда моя психика, нервы и тело не справилось. И в мою жизнь прокрался кошмар – панические атаки. И это страшно. Очень страшно!

Именно, поэтому я понимаю тебя, уважаемый читатель! Я знаю, через что ты сейчас проходишь! Я знаю, что ты испытываешь каждый день! Я понимаю и сочувствую твоему страху и отчаянию! И я готова протянуть тебе руку помощи – пожалуйста, разреши это. Открой прямо сейчас книгу и начни ее читать. С самой первой страницы. Не спеша. Вдумчиво! И обязательно примени в своей жизни все те техники самопомощи, которыми я решила с тобой поделиться. Они, действительно помогают. Проверено на себе лично.

Поверь, как только ты осознаешь, что прямо сейчас, в эту минуту с самым значимым человеком на свете – с тобой – происходят ужасные вещи, и только ты можешь себе помочь, твоя жизнь начнется разворачиваться, меняться в сторону гармоничного счастья и спокойствия! Я это знаю, потому что сама прошла этот путь...

*С уважением,
Печерская Вероника*

P.S. Подписывайтесь на мои странички в социальных сетях, буду рада видеть вас среди своих подписчиков:

1. <https://vk.com/babybaraboo>
2. <https://dzen.ru/myregressolog>
3. <https://www.youtube.com/@myregressolog/>

Если у вас есть пожелания, вопросы, касательно материала, изложенного в данной книге. А также, вам нужна моя помощь, как специалиста по психотерапии, пишите: info@myregressolog.ru

Введение

«Я не могу умереть вот так. Здесь и сейчас. Мне нельзя умирать», – повторяла я про себя, как мантру в то время, как мое тело вышло из-под контроля. Я задыхалась. Это состояние навалилось на меня резко. Внезапно. Еще пару минут назад я радостно о чем-то болтала с мужем. А спустя минуту, меня начало трясти, температура тела, по ощущениям, резко упала. Руки сводило. Ноги были, как ватные. Я стала проваливаться. Сердце билось бешено, словно я на кроссфите.

Я все глубже и глубже проваливалась... В черную и тягучую жидкость. Я не могла сделать вдох. Легкие горели. Еще немного и это конец. И нет никаких сил даже позвать на помощь. В голове ужас и паника. Этот ад длился около пары минут. Первый раз.

А потом приступы панической атаки стали повторяться. Сначала несколько раз в месяц. Потом каждую неделю. И длились дольше. Я не понимала, что со мной происходит. Почему? Муж и дети были в шоке и не знали, как помочь. Единственное, что меня удерживало, заставляло каждый раз смотреть в новый день с надеждой, что я справлюсь. Я выберусь. Я смогу взять свое тело под контроль. Это слова, которые я себе тогда твердила, как заведенная: «Ничего... Дыши... Все проходит... И это пройдет.»

Но время шло, а приступы не прекращались. Становилось только хуже...

Это был тяжелый период в моей жизни. Сначала, осенью, из-за какого-то наркомана, который залез в дом к двум пенсионерам – я потеряла обоих родителей. Представляете? В один день! Вечером еще с ними болтала по телефону. А утром меня разбудил звонок криминального следователя, чтобы сообщить ужасающую новость. Что мамы и папы нет. Их убили.

Похороны. Постоянные выезды на опрос в криминальный отдел. Трудность в переживании всего провалившегося и боли утраты. Я была безумно вымотана физически и морально. Плюс начались проблемы на работе, так как, сами понимаете, кому по-

нравится, что сотрудник постоянно выезжает по вызовам? И наступил момент эмоционального оглушения. Это такое странное состояние. Когда ты, вроде бы, существуешь: спишь, ешь, ходишь на работу, занимаешься детьми и домом, общаешься с другими людьми. Но ничего не чувствуешь. Нет эмоций. Это как быть черно-белым героем в цветном фильме. А потом это состояние проявилось в виде первой панической атаки. И моя жизнь распалась на еще большее количество осколков. Я не могла собрать себя воедино и начать жизнь после потери родителей. И начала терять себя. Каждый приступ проживая маленькую смерть.

Я знаю, раз вы сейчас читаете эту книгу, значит вы тоже опустились на самое дно этого эмоционального и физического ада. И хотите разобраться в причинах, почему вас накрывают панические атаки. И самое главное – разобраться, как с ними справиться. Именно стремление найти решение привело меня к психотерапии.

Наверное, вы слышали такую фразу: «Человек приходит обучаться психотерапии либо, когда у него призвание лечить души людей, либо, когда он хочет спасти себя.» Вот я была тем, кто хотел вытащить себя и снова вернуть себе состояние гармоничного самочувствия. Радости, наполняющей каждый прожитый день. Отсутствие ожидания и последующего страха, что меня может накрыть в любой момент (в транспорте, на совещании, во время сна или отдыха) убивающее состояние панической атаки. Я решила вылечить себя. И сейчас, спустя время, я занимаюсь тем, что спасаю других людей.

Давайте познакомимся, меня зовут Печерская Вероника. И я психотерапевт. Специализируюсь в области эмоционально-образной и регрессивной терапии. И я знаю, что вы испытываете во время панических атак. Знаю, как вам страшно в этот момент. Знаю это по себе. И я хочу и могу вам помочь облегчить ваше состояние.

Причины панических атак: ищите ответ в психологии и в физиологии

Вот ты, серотонин, какой

Прежде чем будем углубляться в понимание того, что с вами происходит во время панических атак, в чем причина такого состояния, какие есть предпосылки и симптомы, хочу рассказать вам о гормоне серотонин.

«А причем он и мои атаки?», – спросите вы... Сейчас вы все поймете. Немного терпения. Дело в том, что серотонин, каким бы полезным и нужным для нас гормоном не был бы, он является одной из причин возникновения панических атак.

Итак, для нормального самочувствия, возможности нашей психике и телу справиться с серьезными, кризисными, стрессовыми ситуациями. Да и целом для жизни – крайне важно постоянное присутствие гормона серотонин. Данный гормон является нейромедиатором. Его основная функция качественно и корректно проводить все сигналы в нашем головном мозге между нашими нейронами.

Нет серотонина – наша жизнь бы протекала в состоянии «овоща». Мы не могли бы думать, принимать никаких решений, управлять своим телом. Более того, гормон серотонин активно участвует в функционировании наших мышц и всех кровеносных сосудов. Он, как известная таблетка, снимает спазмы, которые могут происходить в гладкой мускулатуре и в сосудах во время стресса и тревожного состояния.

И эта функция не современная адаптация человека в условиях урбанизации. Данный механизм защиты был предусмотрен, физиологически, в нашем теле с первобытных времен. Когда *Homo habilis* (человек разумный) постоянно сталкивался с самым сильным источником стресса – страхом смерти. Человеку на заре

его развития нужно было постоянно выживать. Спасать себя и свое потомство:

- от диких, хищных зверей;
- от непонятных и пугающих природных явлений (от обычного дождя, то стихийных катастроф);
- от мора в связи с разного плана массовыми заболеваниями;
- от холода и от голода.

Поэтому каждый раз, когда Homo habilis получал извне сигналы, угрожающие его жизни. будь то грозный рык животного или раскаты грома, его тело реагировало, стараясь максимально сохранить самое главное, что есть у человека – жизнь.

- Кровеносные сосуды сжимались и уменьшались в диаметре. Это обеспечивает наименьшую потерю крови в случае ранения от столкновения с хищником или от его укуса.
- Сердце начинало биться сильнее, чтобы человек мог эффективно использовать свое тело, убегая от опасности. Если вы занимаетесь спортом, ну или, просто вспомните свои уроки физкультуры в школе. Когда вам проще и легче было бежать? Поднимать тяжелую штангу? После того, как вы разогреете свое тело и поднимите уровень сердцебиения до определенных пределов. Например, фитнес-инструктор перед тем, как вас загнать усиленной силовой тренировкой, отправит вас в кардио-зону. Тогда тренировка и занятие идет максимально эффективно. И это обычная, базовая, первобытная физиология.
- Чтобы усилить защиту от кровопотери и улучшить способность мыслительно реагировать на угрозы и принимать верные решения – усиливается дыхание.
- Прекращала корректно работать пищеварительная система. Могли возникнуть приступы к рвоте, поносу. Это позволяло уменьшить первичный вес тела, а следовательно, убежать от опасности было проще и легче.
- Усиливалось потоотделение для терморегуляции тела, а также повышался сахар в крови, как источник энергии.

И первобытный человек, благодаря такой физиологической защите, выжил. Мы с вами тому доказательство.

И хотя нам сейчас не нужно спасаться от саблезубого тигра, думать, как обустроить пещеру для своей семьи, сделав ее пригодной для жизни и безопасной – наш мозг до сих пор реагирует на стресс и угрозу, как в первобытные времена. Словно и нет этого огромного разрыва между вами сейчас и существом, мало отличимым от обезьяны, называемым эволюцией.

Наше тело и его функции, в том числе и мозг, формировался много сотен лет в тех условиях выживания, а не в современных. Все базовые виды реакции нашего мозга и тела на стресс и опасность строились, когда основная цель человека была выжить и родить, сохранить потомство.

Накричал ли на вас начальник, раздался ли резко гудок машины, водитель которой решил вас обогнать, громкий хлопок позади вас или оклик – любая ситуация, которая нашим «первобытным» мозгом считывается, как потенциальная опасность, включает, ментально, защитные реакции нашего тела и психики:

- возникновение чувства тревоги, которое помогает предвосхитить кризисную ситуацию и избежать опасности, чтобы можно было спасти свою жизнь;
- желание убежать подальше от ситуации, несущей опасность, из-за возникшего чувства страха.

Когда нам грозит опасность, мы испытываем тревогу и страх. Это вводит нашу психику и тело в состояние стресса. Но, как только стресс заканчивается, наш организм начинает повышенную выработку гормона серотонин, чтобы привести тело в состояние нормы.

Стресс... Уверена, что сейчас вы подумали: «Ну куда же современному человеку деться от стрессов?» Да, согласна с вами. Мы живем в условиях бесконечных причин, создающих стресс. На нас не охотятся дикие животные, но нужно бороться за свое место на работе, иногда и за жизнь с «дикими» людьми. Нам не нужно искать безопасную пещеру, где можно завести потомство, но нужно лавировать в трудных экономических и политических ус-

ловиях, пугающей карантины, удручающей самоизоляции, чтобы выжить самому и обеспечить свою семью всем необходимым. И ладно бы только эти серьезные и глобальные моменты...

Редко кто из нас, придя с работы, садится на диванчик и отдыхает в прекрасном расположении духа. Не тут-то было: звонки от надоевших спамеров и мошенников, очередная двойка у ребенка и угроза не поступить на бюджет в институт, извещения от налоговой, скандальные соседи, которые ругаются из-за шума, ссора с любимым человеком... Да этих неприятных моментов, которые вгоняют каждый день в стресс, наберется «вагон и маленькая тележка»!

В последнее время человек испытывает такое колоссальное количество стресса, на проработку которого наш организм просто не рассчитан. А механизм эволюции, достаточно пролонгированный во времени. И, возможно, лет через 300–500 люди уже легче будут проживать стрессовые состояния.

А пока живем с тем, что есть... Больше стресса – больше серотонина нужно нашему организму, чтобы восстановиться после стресса. Что нужно, чтобы серотонин в нужном количестве был в нашем организме:

- на постоянной основе высыпаться;
- не испытывать дефицита в аминокислоте триптофан, а она вырабатывается только благодаря воздействию солнечных лучей. Больше всего данной аминокислоты находится в фермерских молочных продуктах, особенно в сырах. В финиках, сливах, инжире и томатах. Обязательное условие, поскольку аминокислота формируется только под воздействием солнца, на сырно-молочном производстве должна использоваться система свободного выпаса животных. А растения не должны быть парниковыми;
- достаточное освещение в помещении;
- высокая физическая активность;
- отсутствие гормонального дисбаланса.

Посмотрите еще раз на эти пункты и ответьте честно, для себя, по скольким пунктам у вас проблемы?

Уверена, что многие из вас ложатся далеко за полночь. Не занимаются спортом на постоянной основе. А уж про качество продуктов питания и говорить бессмысленно. На наших полках в магазине уже давно овощи и фрукты, выращенные в теплицах. А молочные продукты и сыры поступают с животноводческих фабрик, где используется искусственный свет. И, как итог, постоянная нехватка нужного количества серотонина, чтобы справиться с таким огромным количеством стресса.

Выходит, замкнутый круг: много стресса и нет возможности восстановиться организму, потому что не выделяется в нужном количестве серотонин. Из-за этого наш «первобытный мозг» замыкает. И даже бытовая, мелкая, неурядица, проблема звучит: «Я сейчас умру». Это и есть начало панической атаки.

Если у вас повышенный кортизол — вы в зоне риска

Если вы думаете, что только серотонин является «бомбой замедленного действия» и основным виновником ваших панических атак с гормональной точки зрения, вы рано выдохнули...

Есть еще один очень важный гормон – кортизол. И он тоже влияет на вашу предрасположенность к приступам. Только, если панические атаки формируются, как «залипание» мозга из-за нехватки серотонина, то в случае с кортизолом, наоборот, повышенное количество гормона в организме способствует постоянному поддержанию ощущения нахождения организма и психики в длительном стрессе.

Знаете, как называют по-простому кортизол? «Гормон стресса», а все потому что данный гормон вырабатывается в наших надпочечниках именно в тот момент, когда мы находимся в состоянии повышенной опасности и тревоги. Когда на нас действуют извне разные источники стресса.

Чтобы обеспечить гармоничное функционирование организма и выживание, корректную работу органов жизнедеятельности, когда мы стрессуем, испытываем тревожность, не зависимо, действительно ли ситуация является для нас разрушительной