

# ЗМІСТ

Розділ 1.	Розуміння тривоги .....	14
Розділ 2.	Тривога як адаптація .....	34
Розділ 3.	Зведення правил тривоги .....	59
Розділ 4.	«Це небезпечно!»: ізольована фобія .....	105
Розділ 5.	«Я втрачаю контроль»: панічний розлад та агорафобія .....	155
Розділ 6.	«Завжди мало»: obsесивно-компульсивний розлад .....	206
Розділ 7.	«Так, але що, як?..»: генералізований тривожний розлад .....	264
Розділ 8.	«Мені так соромно!»: соціальна фобія .....	318
Розділ 9.	«Це відбувається знову»: посттравматичний стресовий розлад .....	373
Розділ 10.	Прикінцеві міркування .....	424

*Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе*

*Додатки*

Додаток А .....	434
Додаток Б .....	440
Додаток В .....	450
Додаток Г .....	461
Додаток Ґ .....	471
Додаток Д .....	478
Додаток Е .....	491
Додаток Є .....	503
Додаток Ж .....	509
Додаток З .....	518
<i>Подяки</i> .....	530
<i>Список літератури</i> .....	533
<i>Про автора</i> .....	554

*Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе*

# РОЗДІЛ 1

---

## Розуміння тривоги

До мого кабінету увійшла жінка: вродлива, добре одягнена. Але виснажений вигляд і напружений вираз обличчя не дозволяли їй виглядати по-справжньому привабливо. Жінка не посміхнулася, несміливо подивилася на мене, пройшла до кабінету, намагаючись не зустрічатися зі мною поглядом, і ніяково присіла на край стільця. Під час розмови вона постійно змінювала позу, і погляд її бігав по кімнаті. Вона ніби боялася, що ось-ось станеться щось жахливе.

– Отже, Керолін, – сказав я, коли ми представилися одне одному, – чим я можу вам допомогти?

Після довгої паузи вона вимовила:

– Я... мені здається, я божеволію.

– Чому?

– У мене постійно напади тривоги... Вони мучать мене вже декілька років. Я не розумію, що зі мною не так. І не розумію, що їх викликає.

*Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе*



Вона почала описувати напади: раптовий жах, що охоплює посеред вулиці, в супермаркеті або коли вона виглядає з вікна високої будівлі. Всеосяжна, безпричинна, задушлива паніка; серце виривається з грудей, бракує повітря. Ці напади починаються ні з того ні з сього, і їй доводиться бігти додому і замикатися там на кілька днів.

– Думаю, я вже знаю, що з вами, – сказав я. – Але розкажіть, будь ласка, більше про своє життя.

Керолін вагалася, ніби моє прохання її налякало. Я постарався підбадьорити її, і вона почала свою розповідь. Виявилось, нещодавно вона розійшлася з хлопцем: він вирішив що більше не може з нею жити. Їйшлося не так про напади тривоги, як про інші страхи й фобії, що дошкуляли їй. Її лякало так багато всього, що здивувався навіть я, який за роки практики бачив різних пацієнтів. Керолін боялася не лише літати – навіть у машині вона напружувалася на кожному перехресті. Вона уникала користуватися ліфтами. Ненавиділа і скупчення людей, і безлюдні відкриті простори. Їй було важко навіть просто перебувати в колі друзів на вечірці, що дуже заважало їй вести нормальне соціальне життя. Робочі зустрічі перетворювалися для неї на торттури, особливо якщо треба було виступати перед колегами; Керолін було важко навіть зателефонувати когось. Її неспокій був хронічним; роками її мучило безсоння, тому що вона не могла зупинити потік тривожних думок і заснути.

Розповівши все це, Керолін заплакала:

*Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе*

– Я така нещасна! Мені здається, я хочу померти...

За декілька хвилин вона опанувала себе і спромоглася нарешті розповісти, що привело її до мене. Може здатися дивним, проте – не тривога! Керолін сприймала її як невід’ємну частину свого життя. Прийти до мене її змусила нестерпна туга. Після розриву з коханим Керолін почала більше пити. Вона припинила спілкуватися з друзями, переконавши себе, що всі її зневажають. На роботі справи теж ішли геть кепськo, і Керолін боялася, що її звільнять. Вона тонула в самотності, ставала все більш сумною і пригніченою. Вона зізналася, що думала про самогубство.

– Керолін, – сказав я нарешті, – ви колись раніше зверталися по допомогу?

– Ні...

– Чому? Мене, чесно кажучи, дивує, як у такій тяжкій ситуації ви намагалися впоратися самотужки.

– Ну... Мабуть, я не вірила, що хтось може мені допомогти. Адже я завжди була такою... – Тут наші погляди вперше за весь цей час зустрілися. – Взагалі-то, мабуть, я не вірю, що й ви зможете мені допомогти.

На щастя, у цьому вона помилилася. Допомогу завжди можна отримати – і я не єдиний, хто здатен її надати. Тривожність справді спотворює життя, створюючи штучні обмеження у найрізноманіт-

*Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе*