

Передмова

Лише в німецькомовних країнах понад 14 мільйонів людей страждають на діагностований тривожний розлад, із них понад два мільйони просто знемагають від панічних атак, які постійно повторюються. Ці люди не хочуть нічого, лише якнайшвидше повернутися до нормального життя, життя без тривоги про страх.

Багато років тому, спираючись на власний досвід, я вирішив зробити все, що в моїх силах, щоб допомогати людям із панічними атаками швидше й комплексніше, ніж це було можливо раніше. Тому нині в нашій психотерапевтичній клініці в Берліні ми спеціалізуємося на лікуванні тривожних розладів. Ми з дружиною працюємо з абсолютно новим типом терапії, який бере свій початок від сучасних досліджень мозку. Наш метод має дуже мало спільного з тим, що зазвичай очікують від лікування пацієнти з тривожними розладами. У нас немає конфронтаційної терапії (експозиції)*, немає дихальних вправ,

* Вид терапії, коли людина вчиться боротися зі страхом, контактуючи з ним. — Тут і далі прим. перекл., якщо не зазн. інше.

немає прогресивної м'язової релаксації, і ми не копаємося в дитинстві. А ще ми категорично відкидаємо, за дуже рідкісними винятками, використання антидепресантів і транквілізаторів. Тому нас часто запитують, чому наша форма терапії так радикально відрізняється від методів більшості наших колег. Я люблю цитувати Альберта Ейнштейна, який одного разу дуже влучно сказав:

«Найсправжнісінька форма божевілля — залишити все як є і сподіватися, що щось зміниться».

На жаль, ця мудра цитата значною мірою описує те, як сьогодні лікують пацієнтів із тривожними розладами. Знову й знову практикуються однакові форми терапії, хоча ті часто не допомагають зовсім або допомагають дуже повільно. При цьому ігноруються нові, революційні результати досліджень мозку. Замість того щоб застосувати ці знання для остаточного визначення ліпших стандартів лікування, і далі призначаються антидепресанти й використовуються методи, які протягом останніх десятиліть не зазнали суттєвого розвитку. При тому, що саме за останні 20 років ми отримали багато нових знань про мозок і те, як він працює. Завдяки методам візуалізаційної діагностики ми можемо спостерігати, як «думають» наші сірі клітини. Ми можемо зіставити, які думки й розумові вправи які саме реакції викликають, а експерти по всьому світу

мають можливість за допомогою інтернету обмінюватися інформацією.

Підсумовуючи все, ми тепер точно знаємо, що має відбуватися в мозку, щоби панічні атаки взагалі могли виникнути, а також що можна зробити, щоби покінчити із цим страхом. Усі описані в цій книзі техніки ми роками випробували в нашій клініці, знову й знову їх удосконалюючи. Ви навряд чи зможете собі уявити, але понад 70% наших пацієнтів тепер потрібно менше шести сеансів, щоби повністю позбутися нападів тривоги.

Звісно, книга не може й не повинна замінити роботу з досвідченим лікарем або психотерапевтом. Утім вона може допомогти вам зрозуміти, що насправді спровокувало вашу паніку. У книжці також пропонується низка цікавих і простих у засвоєнні технік, які дали змогу багатьом нашим пацієнтам повернутися до життя без тривожності й паніки.

Я дуже сподіваюся, що наступні розділи допоможуть і вам максимально швидко досягти цієї мети.

Ваш

*Клаус Бернхардт,
науковий і медичний журналіст,
психотерапевт-практик,
член Академії нейронаукового
освітнього менеджменту AFNB*

1. Панічні атаки — які бувають причини?

Страхи загалом — зокрема й панічні атаки — це на-самперед абсолютно правильна й здорова реакція нашого організму. Адже страх має лише одну функцію — нас захищати. Наприклад, якщо прямо перед вами з кущів вискочить голодний лев, ваш організм миттєво викине адреналін, серце почне прискорено битися, і ви за кілька мілісекунд вирішите, чи хочете ви битися, чого я не радив би у випадку з левом, або ж ліпше втечете. Це абсолютно нормальна й необхідна реакція, яка забезпечує наше виживання.

Але що робити, якщо жодного лева й близько нема, а ваше серце раптом ні з того ні з сього починає калатати, ви відчуваєте, що втрачаєте контроль або навіть божеволієте, коли, наче грім серед ясного неба, у вас виникають запаморочення, оніміння, задишка й нудота?

Що ж відбувається у вашому мозку й чому він так реагує? Ну, по суті, на це є чотири причини. Кожній із них я присвячу окремий розділ, і для швидкого

одужання корисно не пропускати жодного з них, тому що панічні атаки часто мають більш ніж одну причину. Тільки той, хто знає їх усі, а потім застосує відповідні техніки, може швидко й надовго подолати свою тривожність. Тому ось вам короткий огляд чотирьох найпоширеніших причин панічних атак.

1.1. Ігнорування попереджувальних сигналів

З того досвіду, який я здобув протягом останніх років практичної роботи в клініці, я можу зробити висновок, що пригнічені або проігноровані попереджувальні сигнали є основною причиною появи перших панічних атак.

Однак що це за попереджувальні сигнали? Зазвичай усе починається з того, що ви занадто довго не прислухалися до своєї інтуїції. Інтуїція — це рупор вашої підсвідомості, так би мовити, вашої психіки. І що частіше ви використовуватимете свій свідомий розум, щоб знайти черговий аргумент, чому ви нібито вкотре не можете прислухатися до своєї інтуїції, то чіткіше ваша незадоволена підсвідомість даватиме про себе знати. За допомогою різних попереджувальних сигналів, які можуть бути як психологічного, так і фізичного характеру, ваша психіка намагається переконати вас змінити у вашому житті щось, що вже давно її не влаштовує.

До психологічних попереджувальних сигналів, наприклад, належать: раптова втрата пам'яті й концентрації, брак активності, зниження мотивації та,

здавалося б, безпричинний смуток. Сама панічна атака є останньою стадією, а отже, найсильнішою формою психологічного попереджувального сигналу.

Соматичні попереджувальні сигнали охоплюють проблеми зі шлунком і кишківником, раптове погіршення зору, подразнення шкіри, мимовільні посмикування м'язів (так звані «тики») і підвищені позиви до сечовипускання. Було навіть доведено, що зміщення міжхребцевих дисків і оперізувальний лишай часто мають психосоматичну природу й тому також належать до цих тривожних симптомів. Як це все між собою пов'язане й що саме ви можете зробити, щоб не страждала ваша психіка, я докладно розповім у розділі 2.

1.2. Речовини, які можуть спровокувати панічні атаки

Доведено, що є певні ліки, які можуть викликати панічні атаки. Окрім так званих нейролептиків, які призначають, наприклад, у разі шизофренії, сюди також можна зарахувати гормон щитоподібної залози тироксин, який використовується для лікування гіпотиреозу. Зокрема, жінки, у яких діагностовано хворобу Хашимото*, можуть панічними атаками реагувати на некоректне дозування синтетичного тироксину. Безумовно, бажано перевірити, чи ви досі вживаєте правильну дозу. Деякі з моїх пацієнтів також мали хороший досвід переходу на нату-

* Інша назва гіпотиреозу.