

Вступ

Мені справді подобалася Саллі. Вона була дуже хорошою людиною — і, гадаю, досі нею є. Вона так щиро дбала про все й про всіх. Вона щосили намагалася все владнати, зберігати безпеку. Вона звертала гори, щоб заслужити ваше схвалення, і нічого не чекала у відповідь; здавалося, вона не вважала, що має на щось право. Щоб опинитися на її «правильному боці», не треба було прикладати багато зусиль — адже в неї й «неправильного» боку не було. Вона нікого не засуджувала, крім себе самої — тут їй не бракувало суворості. Вона сприймала безневинні зауваження чи жести як нищівну критику, бо це відповідало її уявленню про себе, світ і майбутнє. Саллі ніколи не могла посправжньому розслабитися, бо постійно боролася з невідзначеністю. У кожній ситуації вона бачила загрозу, і страх був її постійним супутником. Вона часто потребувала заспокійливих слів, але здавалося, ніби вони ніколи до неї не доходили. Їй було необхідно бути впевненою, що все під контролем і все в безпеці. Вона ніби схопила життя за горло і не могла відпустити — боялася, що інакше воно обернеться проти неї чи тих, кого вона любить. Для неї життя було змією — небезпечною й отруйною.

Минуло вже чимало часу відтоді, як я бачив Саллі. Судячи з розповідей, страхи й внутрішні вимоги до себе стали для неї настільки понадсильними, що вона втратила здатність взаємодіяти зі світом і людьми навколо. Це й не дивно, з огляду на той шалений тиск, який вона сама на себе чинила, та на постійне самозвинувачення за найменшу

помилку. Тепер Саллі майже не виходить зі своєї квартири, лише там почувуючись захищеною від небезпек світу й осуду людей. На жаль, уникаючи своїх страхів, вона лише сприяє їх зростанню, тоді як її навички й упевненість у розв'язанні щоденних питань дедалі слабшають. Важко уявити, як вона зможе вибратися з тієї в'язниці, яку створила собі сама.

Шкода, адже в Саллі стільки гарних рис. Якби вона тільки могла в це повірити, хоча б настільки, щоб припинити себе засуджувати й почати жити.

Тріша — повна протилежність Саллі. Вони товаришували, доки Саллі не замкнулася в собі, принаймні так стверджувала Тріша. Втім, я ніколи не бачив, щоб вона справді допомагала Саллі — радше навпаки, користувалася її бажанням догодити. Тріша, правду кажучи, абсолютно байдужа до всього. Вона імпульсивна, безтурботна й нерозважлива — і в цьому деякою мірою полягає її чарівність. Вона просто пливе за течією, і її безтурботність справді вражає. Однак я не став би на неї покладатися або стояти в неї на шляху — вона без вагань пройде крізь вас і ваші почуття. Тріші не завадило б мати трішки тієї стривоженості, що є у Саллі. Я би потоваришував саме із Саллі. Якби тільки вона змогла запозичити в Тріші бодай краплю її безтурботності. Лише трішечки.

Чи можливо це? Саллі завжди була схильною до тривожності, хоча це призвело до її відстороненості від світу лише нещодавно. Чому вона так переймається й живе у страху? У чому криються відмінності між Саллі й Трішею? Чи є єдина визначальна відмінність в їхньому сприйнятті реальності, або, може, їх декілька? Чи йдеться про їхні вроджені риси характеру, особливості виховання та життєвого досвіду? Чому так сталося, що тривожність Саллі почала брати верх над її життям? Чи можливо повернути назад цей процес? Ким краще бути — Саллі чи Трішею?

Який рівень страху є нормальним? Чи здатна людина справді змінитися? Може, нинішні проблеми Саллі — це неминучий і незмінний наслідок прояву її особистісних рис?

Я сподіваюся відповісти на деякі з зазначених запитань у цій книжці. А наразі дозвольте сказати ось що. Хоча багато людей, які страждають на тривожні розлади, потерпають від них роками, всі ці стани добре піддаються лікуванню. Багато людей змушені жити у стані хворобливої тривожності через те, що більшість з них не звертаються до лікаря через цю проблему. Цьому сприяють постійні супутники тривожних розладів — ізоляція, усамітнення й почуття сорому. Тож якщо ви знаєте Саллі чи якусь іншу людину, життя якої підпорядковане тривозі, насамперед скажіть їй, що це *не її провина*. Вона стала такою через захворювання, яке досі було поза її контролем. Але його можна лікувати. Саллі може вирватися з лещат страху й страждань. Гадаю, їй доведеться проявити певну наполегливість, адже ресурси Національної служби охорони здоров'я вельми обмежені. Але воно того варте, бо покращить життя.

Однак, Саллі (я знаю, що вас звуть інакше, просто я завжди погано запам'ятовую імена), я звертаюся зараз до вас — якщо ви хочете позбутися своїх симптомів, а я щиро вам цього бажаю, насамперед пообіцяйте мені й собі одну річ: *з усієї сили постарайтеся не засуджувати себе й не оцінювати суворо, як добре чи погано ви даєте собі раду на шляху до одужання*. Лікування тривожних розладів буває тривалим, з підйомами та спадами, покращеннями та регресіями, рецидивами та ремісіями. Але з часом, якщо продовжувати йти цим шляхом, ситуація зазвичай поліпшується. Ви ж знаєте свої особливості: схильність звинувачувати себе в усьому, що йде не так, і думати, що будь-яка невдача неминуче призведе до катастрофи. Ви вимагаєте від себе досконалості, а від життя — певності результату. Облиште

це і просто довіртеся мені. Це не буде так важко, як ви собі уявляєте, бо *вам більше не потрібно боротися зі своєю тривогою*. Насправді дуже важливо саме *не боротися* з нею; про це поговоримо далі. Прочитайте цю книжку і, коли будете готовими, зверніться до свого сімейного лікаря. Розкажіть йому про свою тривожність і попросіть направлення на лікування. А потім слід робити крок за кроком і дивитися, куди воно вас приведе. Воно того варте. Можливо, зараз вам ще у це не віриться, але довіртеся мені.

У цій книжці приклади щодо чоловіків і жінок наведені суто випадковим чином, звісно, якщо не йдеться про конкретну особу. Я так зробив лише для простоти та зручності викладу; про відмінності між статями не йдеться, хіба що я їх окремо підкресляю. Я хотів, щоб читачеві було легше уявити реальну людину, однак вибір статі у прикладах відбувався навмання і аж ніяк не вказує на те, що описані проблеми більш притаманні чоловікам чи жінкам.

Частина I

ПРО ТРИВОЖНІСТЬ

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

1

Що таке тривожність, і коли вона стає захворюванням?

Все просто. Тривога — це страх. Це нормальна здорова емоція, властива майже кожному з нас (за винятком соціопатів, про що я розповім вам пізніше). Ми маємо якоюсь мірою відчувати стривоженість у певному місці й у певний час, щоб швидко зреагувати та уникнути зайвої небезпеки. Протягом лікарської діяльності я дотримувався жорсткого графіка роботи ще й тому, що боявся можливого роздратування своїх пацієнтів через довге очікування прийому. Без відчуття тривоги ви б навряд чи здогадались уникнути зустрічі з групою футбольних уболівальників, які напідпитку тиняються біля залізничного вокзалу в суботу ввечері. Це було б украй нерозсудливо. Певна міра тривоги допомагає нам приймати зважені рішення щодо власної безпеки.

Тривога є частиною реакції «бийся або тікай». Ми успадкували цю реакцію на уявну небезпеку від наших предків, а вони — від своїх: вона еволюціонувала аж від нижчих приматів у процесі природного добору. Ця реакція дозволяє тварині миттєво перейти зі стану спокою до швидкої втечі або бійки з максимальним залученням сил. Вона здійснюється завдяки гормону адреналіну. Щойно тварина відчуває загрозу, в кров автоматично виділяється ця чудова речовина. Вона була вельми дієвою в ті часи, коли ми жили

на первісній рівнині, і забезпечувала нам вчасну втечу від шаблезубих тигрів та інших хижаків. Сплеск адреналіну викликає збільшення частоти серцевих скорочень, через що більше крові перекачується по тілу, вона скеровується до м'язів і тих внутрішніх органів, де найбільше потрібна в кризовій ситуації (може, ви помічали, що людина в стані сильного переляку або шоку стає блідою), посилюється потовиділення, що сприяє регулюванню температури тіла під час втечі від переслідувача або під час бійки, активізується робота всіх органів чуття (сприйняття стає яскравішим, чіткішим, гострішим). Зазвичай викид адреналіну стимулює миттєве спорожнення травного тракту — це робить тіло максимально легким і дозволяє вам бігти якомога швидше, а також заплує запаховий слід для тварини-переслідувача. М'язи напружуються, готові до бою на смерть, особливо так звані балістичні м'язи в руках, плечах і ногах, які використовуються для кидання, розривання, ударів та бігу. Плечі зіщулюються, аби зробити вас найменшою мішенню для стрибаючої тварини або кинутого списа.



Отже, відчуття страху є дуже дієвим, якщо вас переслідує шаблезубий тигр або нападник з гострою зброєю. У далекому минулому еволюціонували й інші специфічні форми відчуття тривоги. Наприклад, це страх перед зміями чи павуками, який у наших предків збільшував шанси на виживання. Чому страх перед зміями поширений, а перед електрикою вкрай рідкісний? Тому, що змії та пов'язана з ними небезпека існують значно довше, тож у природного добору був час і можливість «прищепити» страх перед ними. Серед дрібних ссавців не безпідставно поширений страх перед відкритими просторами. Наприклад, миші, тварини з низького щабля харчового ланцюга, завжди перетинають кімнату, притискаючись до стін, і панікують, якщо це неможливо зробити. Отже, агорафобія є адаптивною формою страху, принаймні у гризунів. Однак у більшості місць, де ми нині живемо та працюємо, не так багато ситуацій чи тварин, які загрожують життю та здоров'ю. У цьому полягає проблема. Наші тіла застаріли, оскільки були «розроблені» для того життя, яке було мільйони років тому, а не для існування в сучасному світі. Природний добір зупинився, оскільки в сьогоденні небагато речей, здатних вбити людину ще до настання дітородного віку, а саме на цьому ґрунтується природний добір. А отже, наші тіла не розрізняють страх (тривогу) та гнів (обурення). В обох випадках тіло реагує однаково — готується до смертельної боротьби.

Тривога є складовою континууму, який простягається від глибокого сну через розслаблення, пильність, збудження аж до жаху та паніки. Рівень, на якому ви здатні функціонувати, залежить від вашого рівня збудження. Як видно на рис. 1 (який називають кривою Єркаса — Додсона на честь дослідників, які вперше її створили), є вельми широкий діапазон оптимального рівня збудження, в якому людина демонструє найкращу ефективність. Проте варто

лише трохи перевищити цю межу, і відбувається раптове й різке падіння з миттєвим переходом зі стану «на висоті» до паніки.

Проблеми виникають, коли рівень збудження або ступінь страху, який ви відчуваєте, не відповідає ситуації, в якій ви опинилися. Або ви постійно відчуваєте страх. Або страх автоматично породжують певні безпечні предмети чи ситуації. Або страх, який ви відчуваєте, заважає діяти так, як би вам хотілось, або робити ті речі, які б ви збиралися зробити, якби тривога була в межах, властивих більшості людей. Або ваш страх породжує почуття, відчуття чи симптоми, які завдають вам страждань (і які посилюють страх, створюючи замкнене коло). Або ви постійно зазнаєте падіння за межі кривої Єркаса — Додсона. Або якщо справжньою причиною вашого збудження є злість та образа.



Рис. 1. Крива Єркаса — Додсона

Якщо ви страждаєте від страху не епізодично, а регулярно або постійно, у вас хвороба — тривожний розлад. Якщо це так, майте на увазі: ви не єдина людина з

тривожним розладом, хоча, можливо, гадаєте інакше. Насправді тривожні розлади дуже поширені. Майже кожна третя жінка та кожен п'ятий чоловік у певний період свого життя стикаються з цим станом у тій або тій формі. Приблизно кожен десятий страждає від панічних атак, принаймні зрідка, і така ж кількість людей має специфічні фобії (наприклад, стосовно тварин, забруднення тощо). Кожен сьомий страждає від соціофобії (соціального тривожного розладу), а кожен тридцятий — від агорафобії. Одна людина з десяти–двадцяти перебуває в тривожності (тобто тривоги, що не має конкретних причин). Майже одна людина з двадцяти страждає від тривоги за здоров'я, і цей показник зростає в чотири рази серед тих, хто сидить у приймальні сімейного лікаря. Тривожні розлади вельми поширені, особливо серед жінок (вони страждають від цих захворювань приблизно вдвічі частіше, ніж чоловіки). Люди, які пережили розлучення, втрату роботи або є домогосподарками (домогосподарями), мають підвищений ризик розвитку тривожного розладу. Так само ризику піддаються ті, хто з будь-яких причин втратив соціальні зв'язки, вкрай важливі для більшості людей.

Тривожні розлади значною мірою перетинаються з депресивними захворюваннями (великим депресивним розладом). Більшість людей, які страждають на депресивні захворювання, також мають тривожні розлади. Хоча більшість пацієнтів з тривожними розладами не має депресивного захворювання, вони зазвичай схильні до поганого настрою, іноді тяжкого ступеня. Якщо найгіршим аспектом вашого стану є глибока чорна депресія, раджу вам прочитати мою книжку «Депресія — прокляття сильних» і звернутись до свого сімейного лікаря.

Тривожність буває різних форм і ступенів. Я вже згадував більшість типів тривожних розладів, але варто описати їх трохи детальніше. Одне зауваження: у цій книжці я не

буду розглядати обсесивно-компульсивний розлад (ОКР). Хоча це стан, зумовлений тривожністю, це дуже велика тема, яка заслуговує на окреме видання. Те саме стосується посттравматичного стресового розладу (ПТСР). На щастя, є кілька відмінних книжок, адресованих людям, які страждають від цих станів.

Генералізований тривожний розлад (ГТР) — це стан постійного страху, відчуття, що катастрофа чатує на вас за рогом і обов'язково станеться, щойно ви повернетесь до неї спиною. Цей стан часто ґрунтується на відчутті, що слід постійно бути напоготові до небезпеки, щоб вона не заскочила вас зненацька. Ви постійно хвилюєтесь, як би сильно не намагалися зберігати спокій. Ви пильно оглядаєтесь довкола в пошуках ознаки того, що щось не так. Ваші м'язи завжди напружені, і, оскільки вони є балістичними, а не постуральними, то не призначені для тривалого перебування в напрузі, тож схильні до судом. Частота вашого пульсу та дихання, а також артеріальний тиск зазвичай високі, і ви схильні до діареї та «бурчання в шлунку». Інакше кажучи, ви більш-менш постійно перебуваєте під впливом адреналіну. У вас зазвичай проблеми зі сном, ви не можете розслабитися, часто знервовані й дратівливі. Тобто ваш мозок перебуває в стані постійного перезбудження, безперервного «перегріву».

З іншого боку, людина з панічним розладом (ПР) протягом більшої частини часу зазвичай менше страждає від тривожності. Повноцінна реакція «бийся або тікай» (панічна атака) виникає раптово або її провокують певні обставини. У вас виникає задишка, прискорене серцебиття, пітливість, нудота, бажання втекти, а іноді й відчуття, що ви зараз знепритомнієте або навіть помрете (хоча вам це не загрожує). Якщо панічні атаки пов'язані з соціальною фобією, ви можете зашарітися. Хоча в деяких людей панічні атаки поєднуються з генералізованою тривожністю,