

**ИДИТЕ НАХУЙ!
Я ВАС НЕ ЗВАЛ!**

ПРОЩАЕМСЯ С ТРЕВОГОЙ И ПА

**ОТ АВТОРА ТРЕХ
БЕСТСЕЛЛЕРОВ**

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ТАБЛЕТОК
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
КАК СРАТЬ НЕ СНИМАЯ СВИТЕРА

5

**ЛАЙФХАКОВ
КАК ПЕРЕЕБАТЬ ТРЕВОГЕ**

ANNA BERG

2017



ВСТУПЛЕНИЕ

Меня зовут Анна Берг, мне 23 года, и я знаю о панических атаках все. Я болела тревожным расстройством больше полутора лет, и это было самое ужасное время в моей жизни.

За время лечения я перепробовала кучу различных способов, и даже дважды принимала курс антидепрессантов, что сейчас считаю большой ошибкой. На сегодняшний день у меня нет ни панических атак, ни тревожного расстройства.

Я не могу гарантировать стопроцентного излечения каждому, но я уверена в том, что многим из вас мой материал поможет хотя бы частично. Кто-то из этого пдф знает все, и предложить что-то большее я не могу. Зато я знаю, как существенно сократить ваш путь, если вы только начинаете свое лечение, и могу сэкономить вам некоторое количество денег. Помните, что я лично прошла достаточно долгий и мучительный путь, попробовав все возможные способы лечения на себе.

За время написания пдф я столкнулась с одной проблемой. Многие мои друзья ждут от меня советы по лечению депрессии. К сожалению, в этом пдф лечение депрессии не рассматривается полноценно (лишь как дополнительный симптом при неврозе), но тем не менее, некоторые советы вы можете применить, и они будут эффективны.

Похоже, вас ждет пятый пдф про депрессию.



Расскажу о своей истории подробнее, чтобы вы примерно знали, чего мне это стоило.

Я человек достаточно социальный, активный, и, господи прости, жизнерадостный. Ужасное слово. У меня было очень много друзей и знакомых, я вела себе спокойно паблик, рисовала, писала, развивалась, и вообще очень любила жизнь вне зависимости от говеных ситуаций. 2016 год насрал мне так, что все вышеперечисленное осталось где-то позади, и из достаточно здорового и счастливого человека я превратилась в свою тень.

Самое интересное, что меня подкосило не одно событие, а целая череда событий, которые все больше и больше забивали мне гвоздь в психику. В итоге я раскрутила себя до сильнейшего тревожного расстройства, далее – до панических атак, еще позже до тяжелейшей депрессии и ипохондрии. Мне было страшно просыпаться, мне было невыносимо трудно засыпать, вся моя жизнь превратилась в один большой страх, который высосал из меня все силы. Многие, страдающие тревожным расстройством, не могут выйти из дома, потому что вне родных стен у них начинается паника. Я не могла находиться ни в доме, ни на улице – страху было абсолютно все равно, где я нахожусь, и что на данный момент делаю.

Это был невероятно болезненный период, со свойственной ему волнообразностью – сейчас тебе пиздец, через пять минут тебе норм, через три ты вызываешь скорую.

Я прошла четырех психотерапевтов, опробовала и изучила мир антидепрессантов и транквилизаторов. Те, кто знают меня давно, читали мой прошлый пдф про антидепрессанты. Что я могу сказать – прием таблеток был большой ошибкой, но и одновременно очень ценным уроком. Теперь я знаю, как они действуют и почему они НЕ работают. Знаете, я просто хочу рассказать вам про это дерньмо, и очень хочу спасти многих из вас. Я благодарна жизни за то, что она дает мне материал для пдф, но мне было(и даже до сих пор порой) не сладко. На своем пути я сделала херову тучу ошибок, которых можно было избежать.



bitch you ok?

Давайте начнем с самого простого и очевидного. Я понимаю, что эта фраза имеет очень низкий процент убеждения, но вместе со всем тем, что вы прочитаете в этом пдф, она будет иметь большое значение, как один из кусочков головоломки. Итак, ваша проблема не особенная и не уникальная. Ваши панические атаки не особенные. Проявление ПА, их длительность, действие, причина возникновения, влияние на организм, последствия, а также лечение(!) АБСОЛЮТНО не уникальны, и в целом имеют общую направленность. Да, вы можете думать о чем-то, что не думает другой человек с такой проблемой, вести себя иначе, но под всеми этими поверхностными подробностями лежит достаточно общая специфика, которая объединяет всех нас. Почему именно эта проблема не особенная, я напишу в отдельной главе, а также затрону тех, кто к нашей группе тревожных не имеет отношения. И, поверьте – вы к тому самому виду особенных случаев не принадлежите.

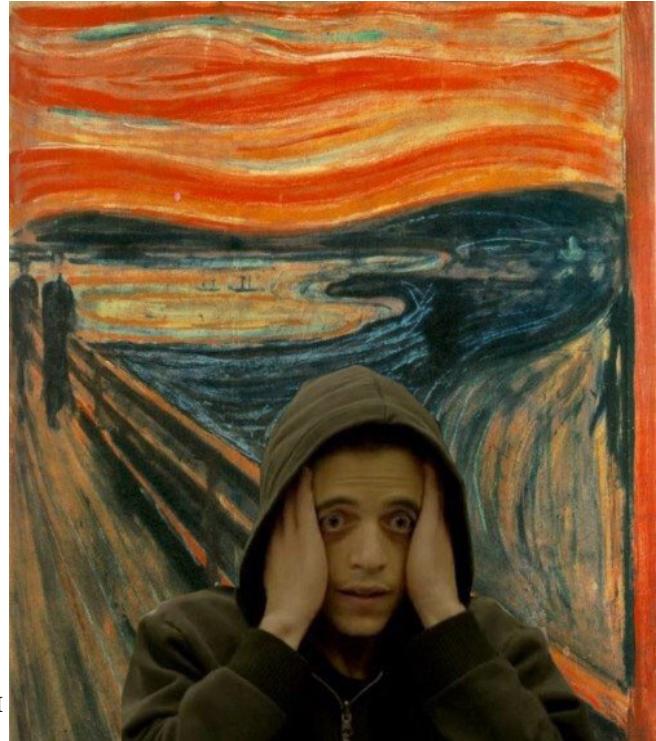
Знакомство с вашей проблемой

В первую очередь нам всем нужно познакомиться. У каждого тревожно-мнительного человека в определенный момент возникает острое желание назвать свою домашнюю зверушку внутри себя определенным именем. Точнее даже не именем, а диагнозом. Ведь зачастую люди, страдающие ПА, так же страдают и другими особенностями, а значит это уже не просто ПА, а что-то более грандиозное. И, кстати – я не могу, и не буду называть все, о чем пишу здесь, болезнью.

Это не болезнь. Вы не больны.

Итак, одним прекрасным днем вы приходите на рынок классификации психических болезней, и ищете свою. Я не могу сказать, что это плохо, но я сейчас кое-что перечислю, а потом вам скажу секрет.

- Панические атаки
 - Тревожное расстройство
 - Тревожно-мнительное расстройство
 - Генерализированное тревожное расстройство
 - Обсессивно-компульсивное расстройство
 - Вегето-сосудистая дистония
 - Невроз
 - Агрофобия
 - Ипохондрия
 - Нейроциркуляторная дистония
 - Навязчивые мысли
 - Фобическое тревожное расстройство, неуточненное
 - Социальная(или специфическая) фобия
 - Эпизодическая пароксизмальная тревога
 - Смешанное тревожно-депрессивное расстройство
 - Постстрессовые расстройства и нарушения адаптации



Вот если не считать обсессивно-компульсивное расстройство, но об этом в отдельной главе, все вышеперечисленное – одно и то же. Да, у них могут быть разные причины, и они могут иметь разные триггеры(механизмы запуска), но у всех этих названий одна и та же платформа.

Так что вы можете себя назвать и ОКРщиком, и тревожно-мнительным, и ПТСРщиком, и ВСДшником, и какие угодно любимые буквы поставьте, но все это одно и то же. За свои полтора года в неврозе я перебрала половину данных названий, меняя их раз в неделю. Правда тут стоит заметить, что между паническими атаками и неврозом(тревожным расстройством и проч.) есть одна небольшая разница. Тем не менее, зачастую они идут рука об руку.

Итак, паническая атака – сильный и очень интенсивный страх. Его действие не отличается длительностью (до 30 минут). Телесные проявления могут быть самые разные, и у каждого из вас они свои. Зачастую это сильное сердцебиение, головокружение, тошнота, трепет, ощущение, что вот-вот дашь ебу и начнешь творить странные вещи.

Тревожное расстройство имеет разную степень интенсивности и не имеет временных рамок. Можно бояться весь день, можно бояться минуту. Сила ТР меньше, чем у ПА, но тем не менее, мешает нормально жить.

Многие истории, с которыми я сталкивалась, начинаются с первой(или нескольких первых) ПА, а потом к ним подключается невроз. Точнее, я бы сказала, что начинается у вас все с невроза, не имеющего никаких проявлений, потом случается ПА, а потом невроз начинает дебоширить. Но если у вас все наоборот, это не имеет никакого значения.



Видимо, наша судьба - страдать.
Это наше предназначение в жизни.

(щас будет очень важная глава)

Почему таблетки не работают:



Лечить панические атаки получается гораздо быстрее, чем невроз. Я бы объяснила это так – ваши ПА являются лишь симптомами, проявлениями невроза, и снизить или пресечь их гораздо проще, поскольку это просто побочка. Она лишь кажется сильной по сравнению с навязчивыми мыслями, тревогой, бессонницей и прочим. Но на самом деле, при всей своей страшной морде она самая смешная и простая.

Начнем изучение панических атак с самой животрепещущей темы. Таблетки.

Я не врач, но я человек, который это все пережил, и могу сказать точно – большинству из вас эти таблетки не нужны. Я бы хотела сказать «никому из вас», но не хочу потом претензий, что вы по совету тетки Берг не стали пить транки, а потом что-то случилось. Так что решать вам, но мое мнение, думаю понятно.

Теперь я объясню, почему так. Если кому-то особо интересно почитать про мой опыт знакомство с антидепрессантами и транквилизаторами, напишите мне, я отправлю вам прошлый пдф. Итак, я считаю, и буду считать до конца жизни, что прием антидепрессантов ничем не оправдан. Потому что эти таблетки не лечат, и приносят очень серьезный вред организму.

Антидепрессанты лишь маскируют проблему на время. Я категорически против приема антидепрессантов без психотерапии. После прекращения приема(если вам повезет, и вы с таблеток слезете, особенно если вам назначили ебучий Паксил) через 6-18 месяцев проблема вернется с крайне высокой вероятностью. Почему? Потому что все те причины, которые вас триггерят, никуда не исчезли, и рано или поздно вас ударит по тому же месту. А залезать второй раз на антидепрессанты так тяжело, что я даже самому своему страшному врагу не пожелаю подобной участи. Это ад. Дорогостоящий, убивающий здоровье, убивающий психику.

Вы спросите: «Ну ладно, я тебя понял. Думал сэкономить деньги и пропить таблетки, теперь и на психотерапию придется ходить. Ну а с ней-то можно пить?».

Я скажу так: если ваше состояние оценивается как очень тяжелое, то да. Но суть в том, что если ваше состояние очень тяжелое, до этого пдф вы никогда не доберетесь, или доберетесь, будучи уже на таблетках. Да, если вы ходите на сеансы психотерапии (исправно, и имеете возможность долечиться до конца), то вы можете это сделать. Таблетки на время облегчат ваше состояние и дадут таймаут на обдумывание. Но если вы не уверены, что доведете лечение у психотерапевта до излечения (а это очень дорого и достаточно долго), то не таблетки садитесь я не советую. Вы посадите себе здоровье, и не долечитесь. А лечение второй волны рецидива гораздо сложнее, и прием препаратов во второй раз НЕВЕРОЯТНО ужасен.

Подумайте десять, а то и сто раз, прежде чем покупать выписанные таблетки. Потратьте неделю на сбор всей информации о товаре. Обращайте внимание на негативные отзывы. Изучите вдоль и поперек побочные эффекты антидепрессантов.



Насчет побочек – если вы весь такой трагичный решили сесть на колеса, потому что антидепрессанты звучит клево, а транквилизаторы вообще 10/10, запомните то, что можете попрощаться с либидо, стояком и оргазмами. Помашите им рукой, в течение приема таблеток с очень большой вероятностью у вас их просто не будет, или будет в пять раз меньше. А если повезет, и либидо останется, то будут другие не менее красочные побочки. И да, кстати, если у вас нет депрессии, антидепрессанты не сделают вас счастливее, они почему-то не работают на здоровых людях. Никто до сих пор не знает, почему. Но побочек отхватите. А еще если вы думаете, что сейчас бац и станет хорошо, то во-первых, бац не будет, а придется подождать три недели(накопительный эффект), а во-вторых, то самое хорошо, что так лелеют сторонники антидепрессантов, имеет мало общего с настоящим хорошо.

Поскольку таблетки не такие умные, как хотелось бы, они чешут под одну гребенку и все ваши плохие эмоции, и все хорошие. На выходе вы получите очень странное состояние, в котором у вас нет ПА, и тревог нет, но и радости особой тоже нет, разве что в первые недели приема. Данное состояние опытные люди называют «за стеклом», потому что все события происходят будто немного отдельно от вас. И прочувствовать их вы никак не можете.

Да, в этом мире есть врачи, которые могут подобрать подходящий препарат именно вам. Но таких мало. И скорее всего вы их не потянете по финансам. Назначение препаратов происходит наугад, и везет далеко не всем.

Забавно то, что я неоднократно видела и слышала стори, да и вообще по своему опыту знаю, что психотерапевты не понимают, что они лечат. Можно сходить к пяти разным врачам, и у каждого из них получить разный диагноз в соответствии с МКБ-10. И что характерно, на каждый недуг у каждого врача своя таблетонька. То есть проблема у вас одна и та же, а лечат ее наугад, потому что а) никто не знает, что это б) никто не знает, помогут ли эти таблетки в) у многих врачей есть свои «любимые лекарства». Почему они любимые, и почему их назначают всем подряд, попробуйте догадаться сами г) еще 10 лет назад психотерапевты Америки подтвердили, что они не знают что лечат, чем лечат, и вообще они не лечат, потому что процент рецидива примерно 98%. Российские врачи так, конечно же, не считают.

Забавно, что денежная рука фармкомпаний дотягивается не только до психотерапевтов и психиатров, но и неврологов. Уже два невролога навязчиво пытались наложить мне Паксил, про который я подробно расписала в прошлом пдф.

Вы скажете, что я ударила в теорию заговора – страшные и злые компании хотят нас отравить и нажиться нашими деньгами, а злые врачи с ними заодно. Да нет, дело ведь совсем не в этом. Даже если врачи не берут ни рубля за продвижение Паксила, они не знают, как он работает, они не понимают, что он лечит. Ни одного анализа на психические отклонения до сих пор сделать нельзя, и все их диагнозы лишь догадки. И зачастую ОЧЕНЬ неправильные. И почти всегда лечение построено таким образом, что позже происходит рецидив.

(ебучий шакал сжал фоточку сбоку)

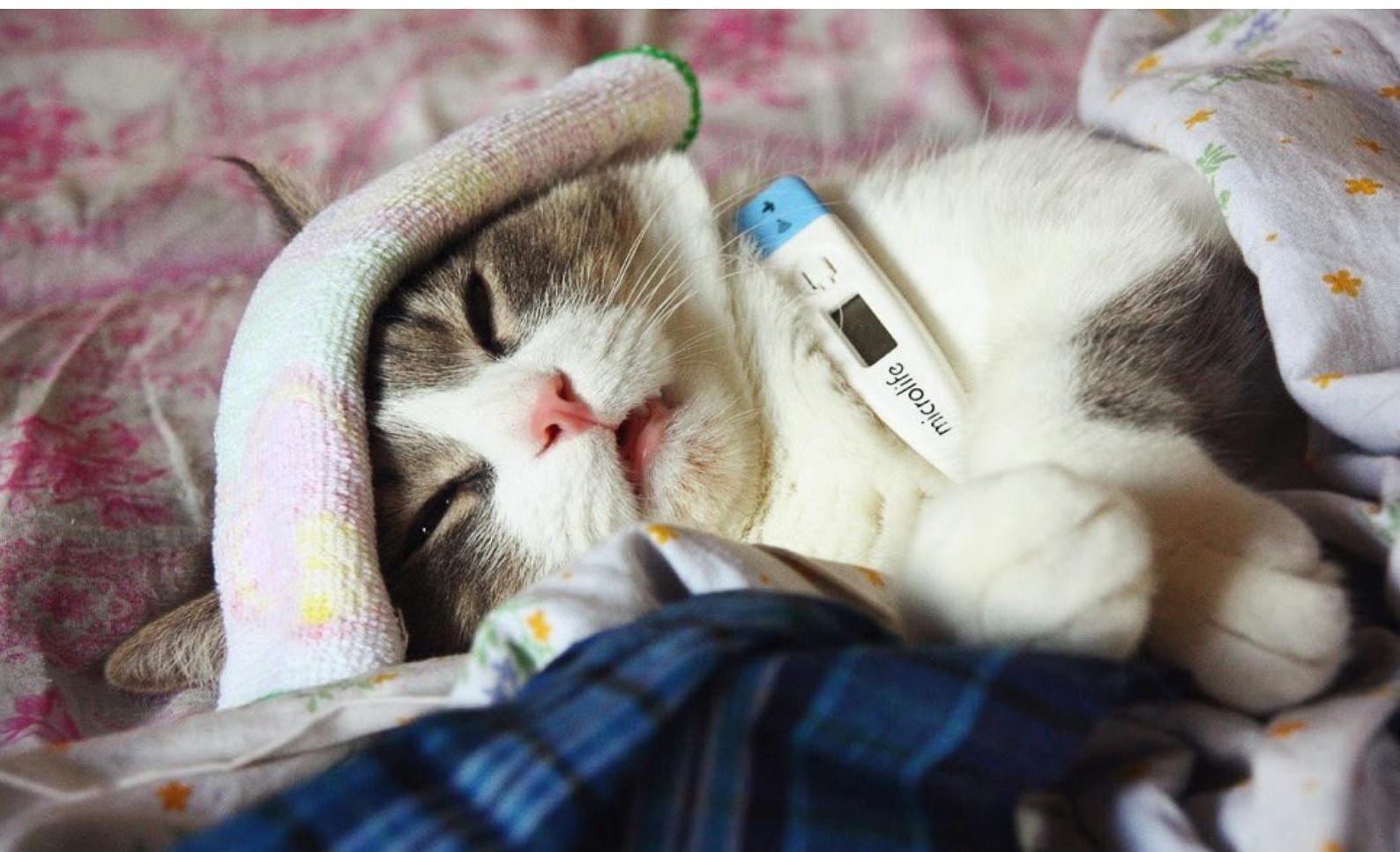


Что же до транквилизаторов – они хороши для купирования панической атаки, но они не лечат, и никак не помогают. Если их особо сильно полюбить, потому что они дают вам то самое чувство спокойствия, то потом можно очень крупно попасть в зависимость. Причем зависимость очень тяжелую.

Как мы все знаем, транки и антидепрессанты назначаются только по рецепту. И, на самом деле, очень правильно, потому что я прекрасно знаю, как люди с моей проблемой пытаются наебать систему, думая, что если купить пачку нужных таблеток, не придется тратить на психотерапевта дикие деньги.

Но на этот случай господа неврологи нашли баг в человеческой системе, и зачастую любят советовать кое-что «по секрету».

Бета-адреноблокаторы купируют ПА, но если вы сердечник, или не умеете контролировать прием препаратов, даже не суйтесь. Суть: во время панической атаки у всех(абсолютно) быстро бьется сердце и ебашит адреналин. БА данные симптомы убирает. Блокирует адреналин и понижает сердечный ритм = блокирует паническую атаку. Обычно его назначают гипертоникам. Так что, если у вас низкое давление, даже не думайте приобретать данные таблетки. И вообще, не увлекайтесь, пожалуйста. Некоторое время я носила блистер с таблетками в кармане, и дважды меня они спасли, но это НЕ лечение. Вы делаете себе хуже. Да, есть на свете люди, которые решили идти по пути меньшего сопротивления, и просто носят два блистера – транквилизатор и БА в кармане, и при любом начале приступа глотают либо одно, либо другое. У них даже отговорка есть, мол, ну вот же диабетики постоянно пьют таблетки, или сердечники, моя проблема - это тоже болезнь, которая просто требует таблеток. Это заблуждение. Мало того, что они сокращают продолжительность жизни(очевидно), они еще и снижают ее качество до нуля. Еще раз повторюсь – панические атаки НЕ БОЛЕЗНЬ, а значит, что таблетки не являются эффективным средством. Пожалуйста, не идите по этому пути. В каждом из вас есть достаточно сил, чтобы справиться с этим самостоятельно. Каждая таблетка откладывает срок вашего излечения.



Пройдемся по основным лекарствам, которые так же могут встретиться вам на пути:

Глицин – пустышка.

Тенотен – пустышка.

Афобазол – не помогает.



Ново-пассит – не убирает проблему, не маскирует ее, добавляет сонливость. Теоретически может помочь при бессоннице, нервных тиках и стрессах (ваша проблема гораздо выше того стресса, что он лечит). Противопоказан женщинам, принимающим противозачаточные.

Корвалол, валокордин, валосердин – нет. Нашей стране достаточно армии бабок-наркоманок, плотно сидящих на этой смеси фенобарбитала и спирта. Фенобарбитал намного токсичней анальгина и оказывает крайне негативное действие на печень, сердце, почки, и другие органы. Корвалол при долгом употреблении вызывает психологическую зависимость.

Валидол – вам что, 80? Не поможет.

Грандаксин – есть капелька эффекта от тревожных расстройств, но провоцирует панические атаки. Еще и не особо дешево выходит. Не стоит того.

Нейролептики, и прочие чудеса в форме пилюль – только при психозе. У ВАС ПСИХОЗА НЕТ. Пить их нужно только под контролем врача, и желательно в спецучреждениях. И, кстати, если вам в первую же встречу при тревожном расстройстве пытаются прописать нейролептики, попробуйте сгонять к другому врачу и послушать, что он скажет. Нейролептики это очень жесткая хуята, если антидепрессанты я еще со скрипом допускаю, то эти штуки жрать не стоит. Особенно, когда вам их назначают в первый же прием на основе скромного рассказа о проблеме. Причина приема данных таблеток должна быть ОЧЕНЬ веская. То, что у вас есть сильные панические атаки, это НЕ причина. Ни одно тревожное расстройство не является основанием для начала приема нейролептиков, не травите себя и не ломайте себе жизнь.

ПОЖАЛУСТА, не тратьте деньги на таблетки. Не покупайте, потому что увидели рекламу, друг посоветовал, потому что ему помогло, или потому что фармацевт сказала, что прокатит. Не прокатит. Не назначайте себе таблетки. Я за год выбросила просто неприлично большую сумму на лекарства, которые не помогли. Это чувство, когда ты прочитал отзыв в интернете на Афобазол/Хуезепам/Хреноприлин, и подумал что ну вот, вот эта таблетка, что спасет и исцелит меня! Пропью курс, или два, и никаких врачей, книжки умные почитаю, и все пройдет. Бежишь в аптеку, покупаешь красивую упаковку, долго читаешь инструкцию, любуясь словами о том, что эта хуйня разве что рак пятки не лечит. Пьешь, думаешь что тебе лучше(плацебо), и через три дня или высакивают побочки, или паническая атака. И это касается не только антидепрессантов, но об этом позже.

Если вы ярый сторонник таблеток, то пейте их только по назначению проверенного врача, чья репутация не вызывает сомнений. Лично я вылечилась тогда, когда бросила пить все таблетки и занялась собой, чем я очень горжусь. Панические атаки никогда не будут являться болезнью, это всего лишь нарушение восприятия. Нарушение восприятия таблетками НЕ ЛЕЧАТ. На этом все.



Мое мнение о психотерапии

Я не врач, но это абсолютно не мешает мне поделиться с вами своим багажом знаний в области тревожных расстройств и панических атак. Да, я слышала отзывы «настоящих» психологов, которые прошли курсы, или даже закончили заочно университет по специальности «психология». Психологи-ютуберы с парой дипломов очень злятся, когда люди без Великого и Могучего(тм) образования пытаются давать хоть какие-то советы по излечению от ПА. Но здесь есть несколько проблем:



1. Психологи ведут статистику «излечившихся» абсолютно неправильно. То, что человек перестал приходить на сеансы психотерапии, и закончил 5, или 10 встреч и записал видеоролик с благодарностями не значит, что он излечился. Многие популярные примеры, вроде Фрейдовского «человека-волка» на самом деле обман, потому что он так и не смог излечиться до конца. Суть в том, что чтобы назвать человека вылечившимся, нужно долгое, очень долгое наблюдение. И современные психологи это наблюдение не проводят, ограничиваясь оплаченными сеансами. В практике часто встречаются люди, которые говорили о своих успехах, потому что им было неудобно перед врачом. У многих вылечившихся случаются рецидивы, но они просто не возвращаются к врачу, убеждая его в том, что с человеком все нормально. А еще не стоит забывать про спонтанные ремиссии, которые происходят в первые два года проявления болезни. Причем, процент этих ремиссий крайне высок. Я не говорю, что психотерапия НЕ работает. Грамотная работа со специалистом дает невероятный эффект. Проблема в том, что специалистов в этой области очень мало.

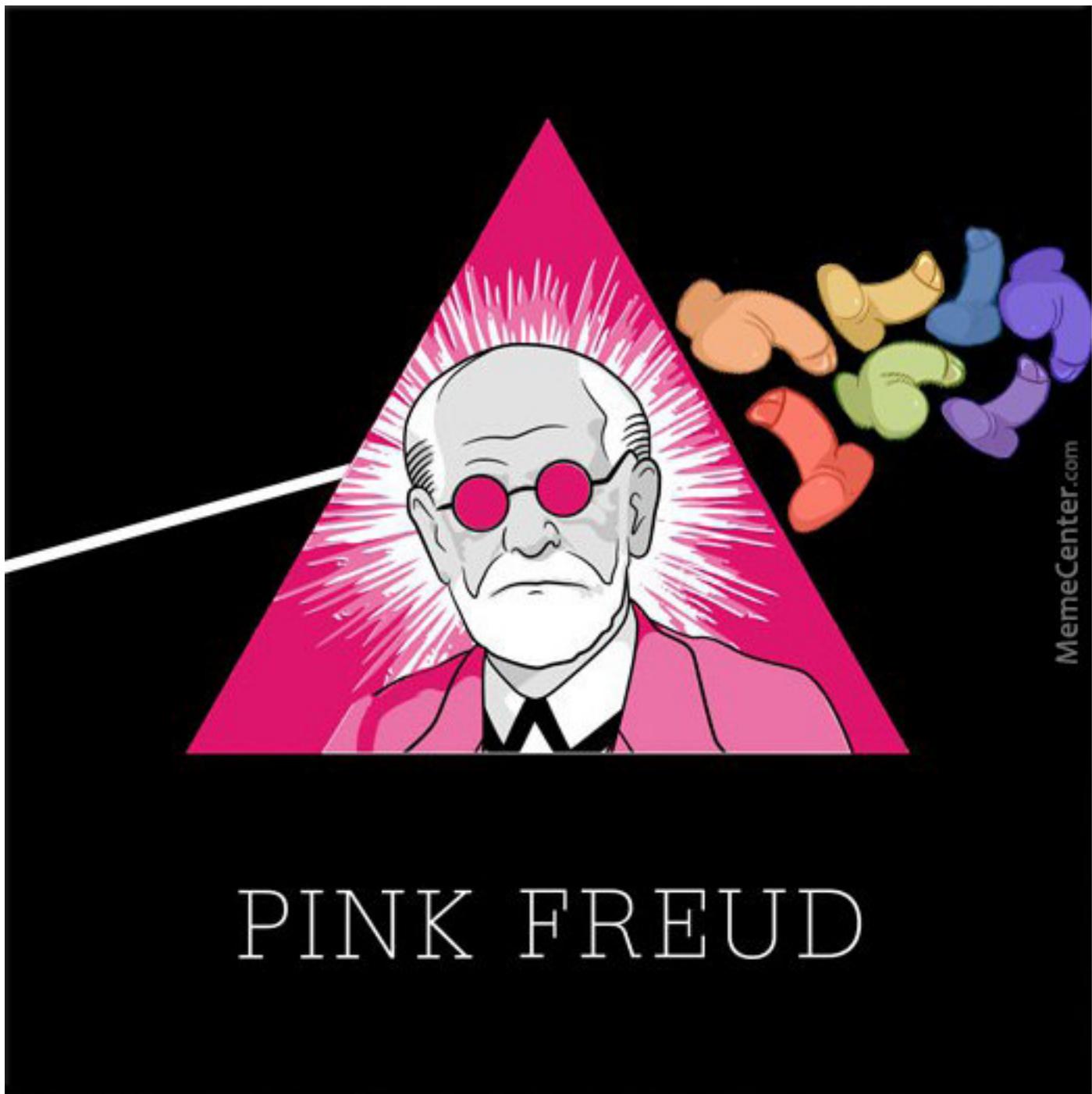
На тему эффективности психотерапии есть потрясающая статья, доказывающая, что все не так радужно, как хотелось бы.

<http://evolkov.net/practic.psychol/effect/Eysenck.94.html>

2. Психотерапевт или психолог это очень круто, но я по своей практике могу сказать, что многие из них просто не понимают, что они лечат. Есть, конечно, хорошие специалисты, которые изучили проблему от и до, но зачастую клиенты сталкиваются с непониманием. Да, конечно с тобой поговорят, и даже дадут советы, может еще и рецепт на таблетки дадут в придачу, но по многим врачам и их советам прекрасно видно, что они до сих пор не могут понять, что это такое. И поэтому, самыми эффективными помощниками в данной проблеме становятся именно те, кто эту проблему вылечил в себе сам. Потому что человека с паническими атаками максимально может понять только человек с такой же проблемой.

3. НЛП, гипноз, тренинги, соционика, ПСИХОАНАЛИЗ (привет, Фрейд и Юнг), Карнеги и Пиз, дианетика, аффирмации, и еще много страшных слов Н Е Р А Б О Т А Ю Т. Если ваш психолог придерживается данных направлений, бегите.

4. Я прочитала очень много книг, просмотрела тонну лекций и русских и не русских психологов и психотерапевтов, опробовала все описанное в pdf лично, отходила на сеансы к психотерапевтам. Забавно то, что товарищи психологи с ютуба верещат о том, что не надо пытаться лечиться самим, мы вам дам часть материала, а остальное вы узнаете у нас на приеме, и советы других страдающих ПА вам не помогут. В каждом видео они дают посыл «Вы не вылечитесь без меня, ваш невроз не пройдет сам, приходите ко мне». В итоге, когда приходишь к ним на сеанс, они говорят ВСЕ то же самое, что говорили в видео, и что можно прочитать из любого качественного источника. Никаких особых секретов и магии у них нет, и все они идут примерно по одному пути.



PINK FREUD

На зеквесчене на эту тему очень хорошо ответил один психиатр:

<https://thequestion.ru/questions/175870/mozhet-li-chelovek-vylechit-svoi-nevrozy-v-domashnikh-usloviyakh>

Да, психотерапия не помешает никому. Но я знаю много примеров, когда человек не может позволить себе отдавать деньги за прием, и поделать ничего не может. Не каждый способен отдавать 4000/час (учитывая, что сеансов нужно от 5 и до бесконечности). Не каждый может отдать 50000 за 5 сеансов, или 50000 за 1 сеанс (столько стоит прием у одного из самых популярных психотерапевтов ютуба). А тем временем панические атаки и ТР не ждут.

Еще раз – если вы можете идти к психотерапевту (к хорошему!), это необходимо сделать. Мой материал будет лишь маленькой крупицей помощи. Если вы не можете, и в ближайшем времени таких планов и возможностей не предвидится, то вас ждет долгий и мучительный путь самостоятельной работы. И все, что вы можете сделать – изучить проблему вдоль и поперек, постоянно пробуя все возможные способы. Какие именно способы, и насколько они могут быть эффективны, вы узнаете от меня.

Лечение панических атак для самых маленьких



Прежде всего, всем вам стоит изучить возникновение панических атак. Панические атаки, как я уже говорила, идут от невроза. А невроз от неправильного восприятия. А неправильное восприятие от череды событий (или одного события), которое вызвало у вас острый эмоциональный отклик. А острый эмоциональный отклик и база для невроза у вас возникла из детства. Это если вкратце.

Вообще, я не особый фанат копания в детстве. Да, родители воспитали вас так, что вы заработали невроз. Говорили что-то не то, недооценивали, недолюбливали, вбивали ошибочное представление о мире. Вероятно, кто-то из ваших родителей тоже склонен к неврозу и излишней эмоциональности. Но это никак на вашу проблему сейчас не влияет. Ну знаете вы, откуда у вас это пошло, и что? Легче от осознания вам не станет. Может быть, конечно, кому-то станет, но я лично могу сказать, что в психотерапевтической практике доказанной эффективности у этого метода нет. Ради прояснения проблемы я, конечно, советую вам изучить ваше детство, но не переусердствуйте. В вашем неврозе виновато не какое-то одно событие, а вообще ВСЕ ваше взросление. Потому что к одному и тому же событию в детстве люди относятся по-разному из-за восприятия. В любом случае, наиграйтесь с причинами невроза хорошенъко, пострадайте, поплачьте от воспоминаний, и оставьте их в покое, потому что при лечении они не дают ничего. У каждого из вас было разное детство, и родителями совершались разные ошибки, а невроз один и тот же.

Теперь я немного побью по вашим убеждениям насчет ПА. Вот здесь я бы посоветовала взять блокнотик и записать, потому что мозг будет стараться не запоминать такие факты, хотя они являются очень важными.



1. Да, в это тяжело поверить, но с вашим сердцем во время ПА ничего не случится. Нет, оно не остановится. И инфаркт тоже не произойдет. Объясню я это так. Ради интереса я начала измерять ЧСС во время ПА, и уровень был примерно на отметке 120. Потом я начала измерять ЧСС после физических упражнений по утрам, и знаете что? 140-150 изи.

Даже если ваше сердцебиение во время ПА будет достигать 140-160, этого все равно недостаточно, чтобы вас убить. Понимаете, в чем суть – ваша ПА это просто очень сильный страх. Но вы же не боитесь умереть, смотря ужасы в кино, или катаясь на американских горках? Да потому что бояться вы и не умрете. И реакция страха что на горках, что во время ПА одинаковая, у ПА нет никакой особенной специфики. Это просто страх, который не может причинить вам вред. А страх – это ЗАЩИТНАЯ реакция организма. Поэтому вы точно не умрете. Ваш организм защищает вас, но просто он дурак, и не шарит, что сейчас не надо этого делать.



2. При панической атаке НЕЛЬЗЯ ПРОСТО НУ ХОТЬ ТЫ УБЕЙСЯ упасть в обморок. Почему? Потому что ваша паническая атака – сильнейший защитный механизм, подаренный вам от предков. И ваш организм на момент ПА настолько взбудоражен, что ни за какие коврижки в обморок упасть не даст. О подробном механизме защиты я напишу ниже. Помимо этого, зачастую потеря сознания происходит из-за пониженного давления. А поскольку во время ПА сердце работает так, будто сдает пятилетку за год, никакого пониженного давления у вас не будет при всем желании. Вы не сможете упасть в обморок чисто физически.



3. Вы не сойдете с ума. В мире нет ни одного зарегистрированного (и не зарегистрированного, вообще никакого нет) случая сходzenia с ума в результате панической атаки.

Все вы, ребята, крутитесь в замкнутом круге, который сделали себе сами. Как это происходит? Допустим, вы испугались боли в сердце. На самом деле, ничего страшного, и болит не обязательно сердце, может невралгия, или чего защемило. Но вам кажется, что вы, такой молодой и красивый, собрались помирать. От того, что вы подумали о смерти, от страха начал выделяться адреналин. Сердце забилось быстрее. За счет последних двух факторов у вас возросла необходимость в кислороде. Вы этого пиздец как испугались. Из-за испуга начали дышать чаще. Произошла гипервентиляция легких. От этого закружилась голова. Вы испугались еще больше. Вы задрожали, словили деперсонализацию, испугались еще больше, потому что столько симптомов ни с хера, ну вот точно подыхаете, Маня, вызывай врача. Вот и паническая атака.

Вы начинаете с акцента на чем-либо, что вызывает у вас панику, заставляя организм напрячься и воспринять это как угрозу жизни или психике. В ответ на это организм подключает все свои силы, щедросыпая вас адреналином и высоким ЧСС, считая, что вы в опасности. В ответ на это вы пугаетесь таких подарков тела, а в ответ на это организм дает вам еще больше. В ответ на это вы доводите себя до состояния панической атаки и зовете маму врача. Происходит эффект поставленных друг напротив друга зеркал. Чем больше вы пугаетесь, тем больше организм проявляет симптомы страха. Чем больше вы ощущаете симптомы страха, тем больше вы боитесь. И так далее. Вы должны разорвать этот замкнутый круг и перестать бояться симптомов. Если вы не будете бояться симптомов, ПА не случится.



Я часто слышу от тревожников фразу «беспричинный страх». Запомните раз и навсегда, у страха ВСЕГДА есть причины. Страх – это эмоция. Эмоция – это реакция на что-либо. Так что ваши панические атаки и тревога всегда имеют причину.

На мой взгляд, главным эффективным средством в психотерапии при лечении тревожных расстройств является когнитивно-поведенческая психотерапия. Именно из нее растет золотая АБС-схема, которая может объяснить любую вашу паническую атаку.

ABC-схема

Каждая буква этой формулы представляет собой первую букву английского слова:

A — activation

B — beliefs

C — consequences

Рассмотрим А. Что такое А? Это пусковой механизм вашей панической атаки. Это причина, по которой ваша ПА вообще началась. Буква А делится на пять основных направлений.

1. То, что я увидел.
2. То, что я услышал.
3. То, что я почувствовал в теле.
4. То, что я подумал.
5. То, что я вспомнил.



Рассмотрим каждый пример отдельно:

1. Вы увидели передачу про обезумевшего убийцу-шизофреника, и испугались, что потеряете контроль и причините кому-то вред.
2. Вы услышали что-то, связанное с вашим страхом. Например, рассказ про то, как ваш ровесник откинулся из-за инфаркта посреди дня.
3. Вы почувствовали в теле частое сердцебиение/высокое давление/боль в области сердца/удушье/любой симптом.
4. Вы подумали о будущем. 4 и 5 пункты вообще об одном и том же, меняется только время. Вы подумали о том, что в будущем ваши ПА могут привести к шизофрении(НЕ МОГУТ).
5. Вы вспомнили прошлое. Например, в этом месте у вас уже была ПА, и вы это вспомнили.

Рассмотрим С. С это реакция. Буква С делится на три основных направления.

1. Страх за собственную жизнь.
2. Страх за собственную психику.
3. Страх за реакцию окружающих.

Рассмотрим каждый пример отдельно:

1. Вы почувствовали в теле(A3) боль в районе сердца (обычная межреберная невралгия), и подумали, что с вами сейчас случится инфаркт. Испугались за собственную жизнь и пришли к ПА.
2. Вы увидели в интернете статью про психические болезни(A1), и подумали, что вы психически больны, потому что ваши симптомы совпадают с симптомами в статье. Испугались за собственную психику и пришли к ПА.
3. Вы подумали о том, что ПА может случиться с вами завтра в университете(A4), и подумали, что окружающие будут на вас странно смотреть, или будут смеяться, а потом обсуждать. Испугались за мнение окружающих и пришли к ПА.

Что же такое В? В – это маленькая связующая между А и С. Она состоит из фразы, которая подтолкнула вас к страху, которая обычно начинается с фразы «Вдруг».

Пример: вы почувствовали в теле тошноту(a3), и испугались за рак желудка(c1). Между a3 и c1 была буква В, которая выглядела, как «Вдруг это рак желудка?». То есть буква В – это причина, которую вы озвучили внутри себя. Само по себе ощущение в теле не содержит вопроса, а не рак ли желудка это часом. В реакции страха нет догадок насчет рака. Это просто страх. А вот между ощущением и реакцией и лежит зернышко В, которое и является причиной вашего страха.



Ваша задача – взять блокнот и начиная с сегодняшнего дня все свои панические атаки и тревогу расписывать по схеме АВС. Помимо этого, вам следует оценивать два параметра:

1. Уровень тревоги (от 0 до 100)
2. Уровень уверенности в событии, которого вы так боитесь

Насчет пункта 2 подробнее. Когда я только начинала изучать все это, мой уровень уверенности всегда неизменно был 50/50. Либо у меня рак желудка, либо у меня не рак желудка. Либо я сойду с ума, либо не сойду. И так далее.

У каждого события есть десятки вариантов. И ваша задача таким же образом, как и в той главе, разбирать свой страх до самых косточек. Ведь в реальности у нормального человека уровень уверенности не должен превышать 10%. Почему? Да потому что боль в желудке может означать и повышенную кислотность, и отравление, и язву, и панкреатит, и стресс, и голод, и еще сотку болезней, и тот самый большой страшный рак желудка находится где-то в конце списка, и вероятность его равна 1-2%. Сейчас-то я всю эту мишурку понимаю, и раков не боюсь, но тогда у меня всегда железно было два варианта. Здоровье или смерть. Психическая стабильность или психбольница. Все или ничего.

Отдельно пройдусь насчет страха ощущений в теле. Был у меня период, когда панические атаки случались из-за повышенного сердцебиения. В итоге я ограничила чай, кофе, сигареты, алкоголь и физические нагрузки, потому что ЧСС больше сотки меня ужасно пугало. Но ведь это не выход. Когда у вас случается страх ощущений в теле (именно когда он является пусковым механизмом ПА, главной причиной, а не когда ПА уже появилась и вы боитесь), не важно, головокружения, деперсонализация, сильное сердцебиение, сухость во рту, нехватка воздуха или что-то другое, вам нужно обосновать себе причину. Помните, что у головокружения есть как десятки причин, и несколько из них применимы к вашему. Сонливость это, голод, низкое или высокое давление, влияние погоды, физические упражнения или питание, сигареты или кофе – с 99% вероятностью, ваша причина, которую вы испугались и посчитали за вестник ПА, имеет очевидные корни.

Паническая атака не появляется сама по себе. Никогда. Это никакое не проклятье и не волшебный зверь. Вы ВСЕГДА сами создаете себе ПА. Вы всегда находите триггер и цепляетесь за него, запуская организм, который думает, что что-то произошло, и начинает вырабатывать дохуя адреналина. Но дохуя адреналина вырабатывается и в спортзале, но вы же не боитесь спортзала?

В общем, подведем промежуточные итоги. Паническая атака – всего лишь реакция на внешние раздражители. Выражается она в виде обычного страха, и это защитная реакция организма, которая никогда не причинит вам вред.

Вы скажете «Я понял, но понимание проблемы не избавит меня от ПА». На самом деле избавит. Но этого, конечно же, недостаточно. Работа у нас комплексная, так что погнали дальше.

Деперсонализация и дереализация

О да, эти два гражданина очень сильно бьют по психике. Если сердцебиение и головокружение объяснить физическими причинами сможет даже ребенок, то страшные слова с приставкой де- объяснить сложнее.

Могу вас успокоить – деперсонализация и дереализация не являются признаками схождения с ума.

Дереализация может возникнуть у вас как при панической атаке, так и при банальном недосыпе и переутомлении. Это всего лишь временное невротическое расстройство, которое не несет никакой опасности для психики.

Рассмотрим механизм дереализации:

При панической атаке, как мы уже знаем, всегда происходит одно и то же. Адреналин – ЧСС – необходимость кислорода – гипервентиляция – головокружение – ухудшение зрения. Объясняется это просто. Наш организм еще в древности обладал защитным механизмом, который называется «бей или беги». При возникновении какого-то опасного и угрожающего жизни события, организм мобилизует все силы. Так что ваш адреналин, ЧСС и частое дыхание всего лишь подготовка организма или к схватке, или к бегу. Организм не видит, что у вас там снаружи, грозит вам опасность, или нет, и каждый раз, когда вы пугаетесь, запускает все системы на максимум. То же самое с дереализацией. В сочетании с вышеупомянутыми признаками, при страхе организм сужает угол обзора за счет поступающей в мозг крови, чтобы в случае борьбы или бега вы могли концентрироваться лучше. Но вы не собираетесь ни бороться, ни бежать.

Как видите, в дереализации ничего страшного нет. Она вас не убьет, и при всем своем желании не сведет с ума.

Деперсонализация – та же самая хуeta, тот же защитный механизм организма. Вы никогда не акцентировались на этом ранее, но в случае возникновения реальной опасности (например, на вас напали долбоебы в переулке) вы тоже испытываетесь ту же деперсонализацию, потому что организм отключает стремление чувствовать, что это происходит именно с вами. Потому что если в момент настоящей угрозы вы будете ощущать угрозу именно на себе, вы просто не сможете бороться и бежать, вас одолеет возмущение и ужас. И организм делает все, чтобы вас спасти.

Но помимо ДП и ДР во время панических атак, есть и ДП и ДР просто во время каких-то обычных вещей. В этом тоже ничего ужасного нет. Это может быть сонливость, волнение, голод(во время голода организм вообще делает из вас зверя), понижение-повышение давления, и еще куча мелких причин. Поскольку вы теперь знаете причины этих двух негодяев изнутри, я очень надеюсь, что вы перестанете их бояться. Они не сделают вам ничего плохого.





ОКР, лестница восприятия и навязчивые мысли

Как вы могли понять, неврозы и тревожные расстройства – это не только панические атаки. У данной проблемы очень много разных проявлений. Поговорим об одном из самых интересных и загадочных – обсессивно-компульсивном расстройстве. Правда здесь есть одна загвоздка – я страдала симптомами ОКР лишь частично, и поэтому не могу написать о нем слишком подробно. Но некоторые мысли на этот счет у меня есть.

В моем случае, ОКР проявляло себя в мелочах, связанных с домом. Я очень любила проверять замки на входной двери (до 10 раз в день), как минимум раз или два возвращалась домой, чтобы проверить газ и свет, при закрывании замков дергала ручку несколько раз с разной силой, чтобы убедиться, что я точно закрыла дверь. Сколько раз я проверяла на улице, не потеряла ли я телефон или ключи, вообще стыдно сказать, потому что это число явно больше допустимого для обычного человека, который волнуется за сохранность своих вещей.

Не скажу, что эти привычки сильно рушили мою жизнь, но все равно это неприятно. Каждый раз проверять все вокруг, успокаиваясь на пять минут, а потом повторяя ритуал по новой. Бояться за все, считая себя главным ответственным за любую хуйню. У меня, как и любого человека, который сталкивался с таким загадочным зверем, был даже аргумент, мол, зато я ничего никогда не теряю, а в дом не заходят разбойники, а еще я ни разу не спалила и не затопила хату! Видите, я делаю все не зря!

Проблема в том, что во всем должна быть мера. Да, дом, ключи и телефон действительно нужно проверять на сохранность. Всем и каждому следует перед выходом из дома проверять плиту и утюг. Но не больше одного раза. Потому что если больше, то это уже какой-то ритуал, не дающий покоя. Как и навязчивые мысли, которые заставляют развернуться на полпути и ехать домой, думая, что от квартиры уже ничего не осталось.

Как с этим справляться? Отпустить свою сверхответственность и сказать самому себе «Катись оно ко всем хуям». А теперь подробнее.

В ОКР-ловушку, связанную с многочисленными проверками вещей вокруг попадают в основном люди, преувеличивающие свою значимость и ответственность за все вокруг. Я одна из них. Мне всегда кажется, что ну вот если не я, то все рухнет. Мой парень умрет в горе немытой посуды, дом сгорит, кошка будет голодать, воры украдут все имущество, и так далее. Прикол в том, что ничего этого не происходит, и навряд ли произойдет. Доходило до того, что я не могла расслабиться в машине и внимательно следила за дорогой, хотя за рулем была не я, и как-то повлиять на дорожную ситуацию не могла вообще. После появления в моей жизни невроза, я начала сверхсерьезно подходить ко всем вещам вокруг, и сейчас я понимаю – я могла бы этого не делать, и ничего, абсолютно ничего не изменилось бы.

Ваша задача заключается в том, чтобы в следующий раз при возникновении обсессий на тему безопасности, хорошенько рассмотреть их со всех сторон. Это очень важная вещь! Одно из главных упражнений. Посвятите этому час – просто сядьте (или пока едете в метро, думайте), и во всех подробностях подумайте, что будет, если:

1. Случится самый худший сценарий.

Вы ушли из дома, забыли закрыть дверь. В дом ворвутся грабители. Какой шанс, что они ворвутся, если ваша дверь для них одна из десятков таких же, и визуально не видно, открыта она или закрыта. 10%? 20% 100%, они точно зайдут к вам? Ок, n%. Они войдут в ваш дом, что они возьмут? Каков шанс, что их спалят? Ладно, их не спалили, они нашли вашу дверь, вынесли все имущество. Что дальше? Вы приедете домой и что? Развивайте эту мысль до самого конца, как вы идете в ментуру, как вы занимаете денег у мамки на новый комп, как вам придется отдать свои сбережения на новые серебряные ложки. Доебитесь до каждой мелочи, доведите эту ситуацию до чертового абсурда. Рассмотрите эту ситуацию подробно, можете даже представлять фоторобот грабителей, и то, как будет охать ваша мама. После детального представления картины, подумайте над тем, насколько итог данной истории отличается от той самой катастрофы, про которую вы все время думаете.

Вспомните, что после грабежа, пожара, затопления, и любой другой ситуации есть жизнь, и это нормально.

2. Случится плохой сценарий.

Теперь идите по тому же сценарию, но сократите его катастрофичность. Грабители взяли в два раза меньше, чем вы думали. Или взяли вещи, которыми вы и не особо дорожили. Доводите ее до конца, мысленно оценивайте в процентах вероятность события.

3. Случится сценарий с оценкой «так себе ситуация».

Зе сейм. Грабитель зашел, подумал, что не хочет в тюрягу, и просто спиздил в коридоре что-то незначительное. Копилку или шапку. Доводим до конца, вероятность события, ваша реакция и жизнь после.

4. Нейтральный сценарий.

Грабитель зашел. Или не зашел. Вы не уверены, вроде какие-то следы на полу в коридоре, но вы не уверены, что это не вы наследили вчера.

5. Сценарий, склонный к позитивному.

Грабителей не было, соседка увидела, что вы не закрыли дверь, и весь день следила в глазок за вашим жилищем. Вероятность события, слова благодарности соседке, и так далее.

6. Почти положительный сценарий.

Вы не закрыли дверь, но никто этого не заметил. Квартира в сохранности.



7. Идеальный сценарий.

Вы невнимательный дурак. Дверь вы закрыли и весь день волновались зря.

С такой точки зрения можно рассмотреть АБСОЛЮТНО любую ситуацию. Рисуйте себе истории, оценивайте их, перестаньте делить свое восприятие на черное и белое, на «это произойдет» и «это не произойдет». В жизни есть тысячи и тысячи случаев, которые нельзя определить к плохому и хорошему.

Помимо этого, вы должны дать себе очень и очень важную установку. Разрешите себе ошибаться. Да, хата может сгореть. Да, воры могут обокрасть квартиру. Признайте это. Случиться может все, что угодно. Невозможно выстраивать всю жизнь, параноидально избегая потенциальных опасностей. Хотите вы этого или нет, опасности найдут вас сами, и что характерно, совсем не в том направлении, за которое вы так печетесь.

Да, если квартира сгорит, у вас будут неприятности. Мама скажет, что вы бестолочь и «яжговорила!». Очень трудно будет выбираться из такой сложной ситуации, но это нормально. Все мы время от времени попадаем в разного рода ЧС. И от этого никто не застрахован. Конечно же, если вы на 100% уверены, что вы не выключили утюг, нужно вернуться домой. Но если вы просто ОКРите и ебете себе мозги, то вам просто нужно подумать о том, что за вашим страхом потерять-сломать-испортить что-то не стоит ничего.

Чем больше я общаюсь с обсессивно-компульсивными, тем больше убеждаюсь, что их страшит не потеря ноутбука, или чего-то еще, а мнение окружения, или какая-то совсем иная проблема. Понимаете, есть люди, которые действительно переживали события, которые вы так боитесь. И после этого их жизнь не заканчивалась, они покупали новый ноут, делали ремонт, или вообще уезжали куда-то. Вы излишне катастрофизируете все события вокруг вас, думая, что вот если сегодня не произойдет, то завтра точно что-то случится, не может же каждый день мне везти.



Вы имеете право на ошибку. Перестаньте бояться за все и вся, это не жизнь. Я почти год потратила на проверку всего вокруг, и ничего из того, что я боялась, не произошло. То есть я год просто зря волновалась, потому что этого все равно не случилось бы. Потраченное впустую время.

Примите свои недостатки, и в следующий раз, когда уходите из дома, сконцентрируйтесь на дверной ручке, дернув ее ровно один раз. Не позволяйте себе еще несколько проверок. Дернули, и пошли по делам. Да, у вас будет все зудеть, потому что вы не проверили 5 или 10 раз, но одного раза достаточно. Разрешите себе ошибаться. Раз за разом, выполняя такие действия, вы поймете, что ваши страхи преувеличены, и компульсии ни на что не влияют. Преодолевайте свои желания. Дверь будет закрыта как с одной проверки, так и с 10. Плюньте на свой страх, пусть вашу квартиру ограбят. Оценивайте вероятность события от 0 до 100, и замечайте, как уменьшается процент с каждым днем, потому что вы все больше уверены, что ничего не произойдет. А если и произойдет, то ничего тут не поделаешь. По секрету говоря, ограбить квартиру могут, даже если вы закрыли эту чертову дверь.

Теперь перейдем к другой плоскости ОКР, которая проявляется в виде навязчивых мыслей. В целом, навязчивые мысли – пустая и абсолютно безвредная хуйня. Проблема в том, что она до усрачки страшная.

Чем больше ты загоняешься, тем больше и страннее твои навязчивые мысли. Ты думаешь о каких-то диких и страшных вещах, которые все больше и больше убеждают тебя в том, что у тебя больная психика. В целом, почти все мысли подобного рода можно начинать с вопроса «Если». Вообще, все ОКР в целом – это про «Что будет, если я выйду за рамки общепризнанных норм и буду плохим. А плохим я быть не должен». Серьезно. Вы боитесь оставить квартиру не закрытым, потому что вы будете плохим и виновным. Вы боитесь причинить вред окружающим и сойти с ума, потому что так делают плохие люди. Примеров тысячи, но основа у них всегда одна.

Сначала это начинается с одной-двух навязчивых мыслей, а потом вы начинаете бояться вообще всего вокруг. Боитесь потерять контроль, убить человека, сойти с ума, принести вред, сделать что-то странное, обнаружить в себе странные перверсии (сексуальные отклонения) или услышать голоса, уничтожить имущество, привлечь внимание окружения, и все-все-все.

Ваши страхи – не более, чем навязчивая мысль. Увы, я не могу сесть и поговорить с каждым из вас, поэтому вы должны разобраться сами. Если вы можете обсудить это с кем-то, так будет еще проще.

Как и с навязчивыми действиями, вы должны нырнуть с головой в свои страхи. И по тому же принципу лесенки от самого плохого варианта к самому хорошему, продумать каждую возможную ситуацию. Скажу прямо – под всеми вашими страхами лежат совсем иные страхи. Но их разглядеть не всегда легко.

stranger thoughts



Потеря контроля над собой очень страшна. Но почему? Подумайте над этим. Что случится, если вы сойдете с ума? Как именно вы сойдете с ума? Думайте об этом максимально красочно. С чего это начнется. Как приедет скорая, кто ее вызовет. Какой будет больница. Что вам будут колоть. Все, все, абсолютно все, с самого начала и до конца. Что случится в конце? Когда это случится?

Расскажу вам свой пример. Для меня страх сойти с ума это вообще самая едкая и гадкая вещь, что отравила мне целый год жизни. Я шарахалась от слова шизофрения, я постоянно проверяла все свои мысли и слова на нормальность. Мне казалось, что все, ну вот сегодня или завтра я точно сойду с ума окончательно.

Потом я пошла по вышеописанной лестнице, обдумывая все сценарии. И знаете, какой оказался самым страшным? Я вываливаюсь в психоз, меня везут в больницу, из Москвы приезжает мама, меня обкалывают нейролепиками, месяц держат в больнице, иии...все. Все. Меня выпускают. Поскольку я хорошо знакома с методами лечения и психозами (к счастью, не по собственному опыту), я знала, что меня выпустят через месяц-два лечения. Мама бы дождалась меня, и мой парень тоже. Друзья поддержали и сказали, что ну бывает, а я бы написала еще одну книгу.

Вы скажете «Ну ведь не всякая шизофрения проходит так радужно. Некоторые ложатся в больницу до конца жизни». Не всякая. Но поверьте, если по вам ебнет настоящая шиза, вам будет уже абсолютно похуй.

Шизофрения, которую вы так боитесь, характеризуется одним очень важным свойством, которого у вас точно нет.



Критика. У шизофреников нет критики. Они не боятся сойти с ума. Их не страшат голова в голове. Он не будет бояться за последствия, сделав что-то ужасное. У всех вас критики внутри столько, что хватит на троих. Вы постоянно проверяете свое состояние, и находитесь в постоянном страхе, критично оценивая свое поведение. И именно это отличает вас от настоящих шизофреников.

Вообще, большинство из вас путает шизофрению и психоз, и боитесь вы, скорее всего, именно психоза. Почему – шизофрения это про то, как за вами следят фсб. Уже и дома прослушку поставили, и ваш кот из фсб, и жучки даже в ванной висят. Вы в этом уверены, и никто не сможет вас переубедить. Или что инопланетяне воруют у вас ресницы каждый день. И у вас нет ни малейшего сомнения ни в инопланетянах, ни в воровстве ресниц. Голоса в голове вас не пугают, изоляция о всех (вообще от всех, даже от интернета) становится нормой, галлюцинации всех сортов не вызывают удивления. Эмоциональность снижена, забота о внешнем виде (банальный душ и чистка зубов) сходит на нет. Вот приблизительное описание тяжелого случая шизофрении.

Дайте угадаю, боитесь вы не жучков в ванной. Вы боитесь сойти с ума со свойственной вам трагичностью – в один день ни с хуя вы начинаете вести себя как наркоман, орете, раздеваетесь, жуете цветы, бьетесь головой об стену, беретесь за нож и кромсаете сожителей, перекатываетесь по полу, ссыте под себя, и много всяких таких вот вещей. А это, ребятки, психоз.

Психоз и шизофрения хоть и являются родственниками в какой-то степени, но психоз НЕ ВСЕГДА является симптомом шизофрении. Мало того, шизофрения в основном возникает по предрасположенности. Если у вас внутри мозга каша-малаша, то шиза может себя проявить. Но таких граждан мало. И они своей шизы не боятся, она с ними всю жизнь. А вот к психозу может прийти любой человек. Приведу пару примеров.

Астма, панкреатит, опухоль мозга, СПИД, сахарный диабет, банальное снижение сахара в крови, дефицит тиамина, грипп и корь, недостаток и избыток кальция, недостаток и избыток натрия, недостаток калия. Не буду говорить про опухоль мозга и СПИД, но панкреатит тут у каждого третьего, а недостаток какого-то витамина это вообще повальная хуeta. Тем не менее, с ума никто не сходит. Но даже если это случается, ничего ужасного не происходит. Вас отвезут в больницу, снимут признаки психоза, отправят на обследование (если этого не делают, идите на обследование сами, потому что многие психиатры ошибочно приписывают психоз к шизофрении, а на деле у вас может быть какая угодно хуeta, с ней не связанная), и через месяц выпишут, и при грамотном лечении (об этом дальше), вы вернетесь в прежнее русло и больше в больницу никогда не попадете.



Да, ребята, я знаю, как страшно думать об этом. Как страшно каждый день просыпаться. Я прошла все это сама. Вам придется сделать то, чего вы все так боитесь. Принять факт того, что с вами может произойти все, что угодно. Вы можете сойти с ума. Можете. Может и ваша мама, и ваша вторая половинка, и Кристина Агилера тоже может. И инфаркт может быть, и рак, и что угодно. Но шанс у этого ничтожно мал.

Вы придумали себе страх потери контроля потому, что это максимально драматичное событие, делающее из вас плохого человека. Вы не боитесь заболеть коклюшем или свинкой. Не проверяете каждые пять минут уровень магния в крови. А ведь шанс заболеть какой-нибудь язвой, или получить неебовье осложнения после гриппа куда выше, чем шанс вывалиться в психоз. Но гриппом болеют все, а шиза это только для неудачников и плохих. Между прочим, галлюцинации и неконтролируемое поведение, которых вы так боитесь, во время гриппа словить проще простого.

Я могу дать вам три главных совета.

1. Дыхательные упражнения (читайте дальше).
2. Детальное изучение страха по методу, описанному выше.
3. Детальное изучение того, что вы боитесь. Вам придется сбрить волю в кулак и изучить механизм инфаркта, инсульта, психоза, *любое название болезни или ситуации*. Прочитать тонну книжек. Посмотреть кучу фильмов. Через преодоление страха вы сможете понять, что за ним не стоит ничего. В конце концов, вас обязательно отпустит.

Вернемся к навязчивым мыслям. Как и в действиях, проблема лежит в оценивании всего на хорошо и плохо. А варианты под оценкой «плохо» превращают вас в плохого человека, которым вам быть нельзя. Потому что чтобы вас любили, нужно быть хорошим. Но давайте не будем забывать, что между хорошо и плохо есть еще где-то 9000 оттенков, часть из которых вообще ни принадлежит ни одной из сторон. И ваша главная задача – избавиться от оценочного восприятия мира, вернув естественное. Подумайте о человеке рядом с вами, который не страдает той же тревожной проблемой, что и вы. Если взять ситуацию, которая вызывает у вас ОКР, и дать ее этому человеку, какая будет реакция? К примеру, вы боитесь стать маньяком. Каждый день думаете, о том, лишь бы не начать делать что-то плохое, а воображение рисует все более подробные картины. Так вот, если ваш друг подумает о том, что он может стать маньяком, что он подумает?

Ну, наверное «Ни дай боже, но с хуев я должен стать маньяком? Шанс этого минимален». И пойдет делать дела дальше.

Вы боитесь потерять над собой контроль, но почти все люди хоть раз в жизни думали о том, что это очень грустная херня, и почти все представляли себе психбольницу. Но они почему-то не зацепливаются на этом, не начинают думать об этом каждый день и проверять все системы внутри себя на нормальность. И они никогда не будут этого делать. Почему? Потому что у них естественное восприятие проблемы, без деления на плохо и хорошо. Да, эти люди, как и вы, могут сойти с ума, но если они будут следить за своим здоровьем, правильно питаться, работать над собой, то с ними этого, скорее всего, никогда не произойдет. Сюрприз-сюрприз, как и с вами!



Запретите себе клеить ярлыки. Каждая ситуация, которая вызывает у вас страх, должна быть обработана по способу выше. Сначала изучите, чего вы именно боитесь, и что произойдет в самом хуевом варианте. Так вы найдете корень проблемы. Потом начинайте оценивать в процентах вероятность события. После раскручивайте вашу проблему во все стороны, избегая условного деления. Старайтесь добавлять как можно больше промежуточных оттенков.

В определенный момент в моей жизни навязчивые мысли перешли на такой уровень запутивания, что когда я держала на руках свою кошку, без которой я просто не представляю свою жизнь, у меня возникла мысль «А что будет, если я сломаю ей лапу своими руками?»

Пиздец, да? Пересралась я тогда знатно. Но я думала об этом не в утвердительном формате, мол, эх вот бы ей лапу сломать, а в варианте страха. Вдруг я настолько потеряю контроль, что принесу вред самому близкому существу на свете? Что будет? Что обо мне подумают? Само собой, я свою кошку даже шлепнуть за перегрызенные наушники не могу, не говоря о каком-то более глобальном вреде. В итоге пришлось раскручивать идею, за которой стояло совсем не желание причинить вред, а страх того, что обо мне подумают все окружающие. В интернете спросят «А почему нет фото с Мейбл? Где она?», мама спросит, мой парень об этом узнает. Суть в том, что шанс такого события где-то на уровне 0,0000000000000000000001%, и даже если я это сделаю(нет), меня уже ни мнение окружающих, ни моя кошка, волновать не будут. Как только я разложила для меня все это, страх мгновенно исчез, и больше ни одной эмоционально окрашенной мысли на тему моей кошки у меня не возникало. В теории, я могу это сделать, потому что у меня есть руки, и у меня есть кошка, у которой есть лапы, но на практике я этого вообще ни за что и никогда не сделаю. Н и к о г д а.

До того, как ваша болезнь начала проявляться, вы каждый день сталкивались с тысячами мыслей. И далеко не все из них вписываются в рамки нормы, потому что человеку свойственно думать обо всем. И раньше вас странные и ебанутые идеи ничуть не смущали, потому что у вас все было нормально с восприятием. Вы могли подумать о чем угодно, но прекрасно понимали, что мысли – всего лишь мысли. За ними ничего не стоит и никогда не будет.



эт моя кошатина

Лечение панических атак



Сначала всяких нравоучений мешок, потом про конкретные техники.

Моя борьба с моим же состоянием была ну очень сложной. Я прошу всех и каждого запомнить, что легко не будет, и что ваше лечение будет происходить по модели «шаг вперед – два шага назад», если вы решите лечиться самостоятельно и без психологов. Тем не менее, это возможно. На пути вас будет бросать от оргазмической эйфории в кошмарную депрессию. Сегодня у вас не было ни одной ПА, завтра вы хапнете целую корзину. В любом случае, вам всем необходимо пробовать, ошибаться, набивать шишки, и идти дальше. Если у вас не получилось сегодня, то получится завтра. В какие-то моменты захочется все бросить нахуй, но это не вариант.

Что вам нужно помнить, прежде чем начать:

1. Избегание – не выход. Да, вы можете пройти половину пути, и сказать «Ну как минимум у меня уже нет панических атак, а тревога сама пройдет», и таскать за собой аптечку с транквилизаторами. Можете бросить курить, пить и употреблять, и избегать мест, где у вас случались приступы. Это не вариант. Наша с вами задача – дойти до такой жизни, что вам не нужно будет таскать ни одну таблетку, а посещение любого места не будет вызывать проблем. Вы сможете упиваться кофе и пихать в рот сиги (хотя я не советую, только создаете себе проблемы), не боясь того, что это спровоцирует ПА. Все ваши методы избегания лишь полумера, и поскольку ваша психика куда более хитрая пакостница, чем вы думаете, она потом проявит себя в любом другом месте. Но не скрываться же от всего, что вызывает ПА?

Я вот с недавнего времени не ношу с собой сумку, в которой у меня всегда лежало пять разных таблеток и еще куча всякого говна. Горжусь собой невероятно. Я к этому шла очень долго, и отказ от сумки-выручалки еще несколько месяцев назад выглядел, как отрывание младенца от сиськи. Сейчас мне этот груз нахуй не вперся, я и без таблеток знаю, че делать. Я понимаю, что ПА может случиться, но я этого абсолютно не боюсь. И потому, что я этого не боюсь, они и не случаются уже давно.

2. Ведите дневник. Ваша память крайне избирательна, и любит забывать события, не имеющие эмоциональной окраски. Поэтому обязательно ведите дневник. Как минимум записывайте ежедневно свое состояние, количество ПА, причину ПА, что вас триггернуло, и как долго это длилось. Записывайте мысли, делайте пометки. Дневник существенно облегчит вам работу.

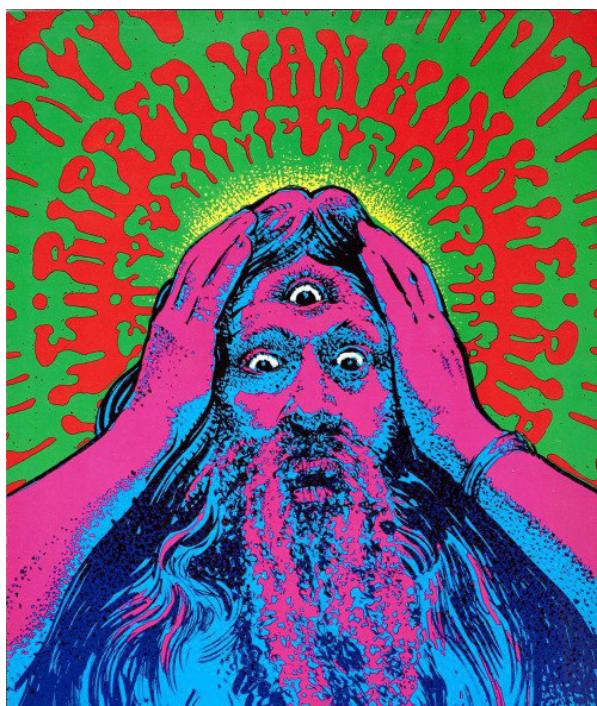
3. Здоровье. Об этом отдельно в главе ниже.

4. Ежедневные упражнения. Если вы забросите, не удивляйтесь, что все вернется. Если вы будете делать раз в неделю, не удивляйтесь, что это не работает. Отговорки «некогда» я не принимаю, потому что у вас, блядь, не найдется 10-20 минут в день на лечение проблемы, которая занимает ваши 24 часа? Для того, чтобы все работало и имело эффект, нужно заниматься минимум полгода. Полгода ежедневной работы над собой. Только если первый месяц вам будет тяжко это все делать, то все остальные 5 месяцев это будет происходить на автоматизме. Будете в метро это делать, в кафе, когда засыпаете, когда вконтакте собираете картинки. Ни в коем случае нельзя бросать, если вы ощущаете, что вам легче. ИТС Э ТРАП.

5. Пожалуйста, ПОЖАЛУЙСТА, плиз, ну прям пиздец какое пожалуйста – не трогайте наркотики. Дело совсем не в том, что они создают с пустого места тревогу (нет, они не создают, а лишь запускают механизм, объясню ниже), а в том, что вам, как тревожным людям, категорически запрещено использовать психоделики и стимуляторы. Поскольку вы легковозбудимы и пугливы, ничего хорошего из этого не выйдет. И вообще, наркотики – плохо. Сейчас на меня набежит толпа любителей месить себе мозги в кашу, и скажет «А вот я в себя каждые выходные что-то пихаю, плохо никогда не бывает». Ок, удачи.

Насчет пятого пункта пройдусь отдельно. Среди всех нас есть определенный процент неврозников, которые свой психологический подарок получили от взаимодействия с алкоголем или веществами. Один перепил, у другого бэд, третий вообще не понял, че это было. У всех ребят с паническими атаками после употребления есть некоторые заблуждения насчет своей болезни. Откуда я это знаю, догадайтесь сами.

Короче, ваши панические атаки это не вина веществ и алкоголя. Если у вас случился бэдтрип, значит ваша нервная система уже давно постелила ковры и ждала любого момента, когда вы проебетесь. Это мог быть сильный стресс, болезнь, наркотики, алкашка, физические нагрузки или сильный недосып. Так что перестаньте окружать тот самый день, в который все произошло, ореолом катастрофы. Этим и объясняется, почему одним людям нормально, а другим очень плохо с одной и той же хуйни. Дело исключительно в вас, а не в говне, что вы в себя пихали.



Исправление багов в восприятии

Я уже затрагивала тему ошибочного восприятия в этом пдф, но теперь хочу разобрать поподробнее. Есть бесчисленное количество людей, лежавших в психбольнице. Есть люди с повышенным сердцебиением. И с вечным чувством дереализации на фоне постоянного недосыпа. И много у кого колет в груди, и болит что-то. Миллионы людей приходят в торговые центры и спускаются в метро каждый день.

И никто из них этого не боится.

Можно подумать, что у них крепкая психика, или вот они не шизофреники, а вы точно шизофреник с раком желудка. Или если они шизофреники, то им уже все равно, а вы не хотите, чтобы вам стало все равно. А причина лежит в ошибочном восприятии.

Стыдно сказать, но я недавно включила ролик Эльдара Бродвея НУ СЛУЧАЙНО ЧЕ ВЫ, БЫВАЕТ, и Эл там что-то рассказывал, а потом как-то шизоидно пошутил, и сказал, мол, да у меня шизофрения, что тут сказать, и начал люто проигрывать над своей дурацкой шуткой. И это настолько прекрасный показатель правильного восприятия, что я обзавидовалась. Понимаете, вы все боитесь повести себя не так. Для вас потеря контроля это очень страшная вещь. Но на самом деле данное событие по сути своей нейтрально. Вы его боитесь, а кто-то нет. Кто-то как Эл над ним смеется и приписывает себе шизу ради хохмы. Все вещи в этом мире нейтральны. И ваша главная проблема в том, что вы это «нейтрально» воспринимаете ошибочно.

Когда я только начинала копаться в психологии и психиатрии, меня захлестнула волна изучения детства. Сколько маминых ошибок я тогда нашла, оскорбившись до глубины души! В моем восприятии мне настолько сломали жизнь, что мне уже давно пора убиться. Детство представлялось мне страшным, черным, ужасным местом, в котором были совершены невероятные ошибки. После того, как меня немного отпустило, и я начала копаться в восприятии, и подумала «Ну не может же детство быть таким хуевым», и потом целенаправленно вытаскивала из себя положительные воспоминания о детстве. Какие плюсы мне дало воспитание (как оказалось, воспитание у меня на 11/10), какие радужные моменты я помню, и так далее. И только после этого детство перестало казаться мне страшным местом. Да, были плохие моменты, но были и охуенные. И когда я начала зацикливаться на охуенных, мне стало хорошо.

when ur wallowing in ur self-hatred and
someone says "stay positive" ✨"

Пока вы не начнете менять свое мировоззрение с оценочного на естественное, никакого чуда не произойдет. Каждый день гоняйте себя по лестнице восприятия из главы про ОКР. Научите себя не давать оценки событиям. Запретите себе оценивать. Больше никаких хорошо или плохо. Быстрое сердцебиение это не плохо, это просто происходит. Головокружение это не плохо. Вообще все симптомы, которые вы оцениваете негативно, на деле не должны иметь никакой эмоциональной окраски. Вы же не ужасаетесь, когда у вас на улице замерз нос. Это просто физическая реакция на холод. Вообще, что для вас хорошо, то для другого плохо. Например, вы в университете в столовой забрали последний пирожок, и вам хорошо, зато чуваку в очереди после вас плохо, потому что он этот пирожок хотел еще больше.



В мире не существует черного и белого, и к каждой ситуации можно подойти с разных сторон. Ваши триггеры страшны только для вас. Ваши друзья их не боятся. Ваши одногруппники и коллеги их не боятся. Потому что они понимают, что шанс какого-то страшного для вас события крайне мал.

Страх определенных мест

У меня однажды случилась ПА в ресторане, дело дошло аж до скорой, и я до сих пор там не появлялась. Пойду туда на свой день рождения, потому что я этого места уже не боюсь.

Перестаньте бояться мест, в которых у вас случается ПА. Ваш организм, который запускает защитные механизмы страха, НЕ ВИДИТ, где вы находитесь. Ему все равно, дома вы, или нет, он этого никогда не поймет. Нет никаких особенных мест, иначе в этом месте, как в бермудском треугольнике, сходили бы с ума все люди.

Ваша задача после того, как вы прочитаете пдф, и, я надеюсь, примените все упражнения на практике, причем не один раз, а каждый день, идти в те места, где у вас была паническая атака. Не обязательно сразу до конца. Ссыте Красной площади, тогда начните с того, что подберитесь к ней максимально близко, насколько вам позволяет ваш страх. В следующий раз подойдите еще ближе. И еще. И еще. И потом на саму КП придите. Пока вы не начнете ходить в места, которые до этого вызывали у вас страх, вы не сможете излечиться.

Красная площадь ведь совсем не страшная, да? Кто вообще сказал, что вам станет там плохо?

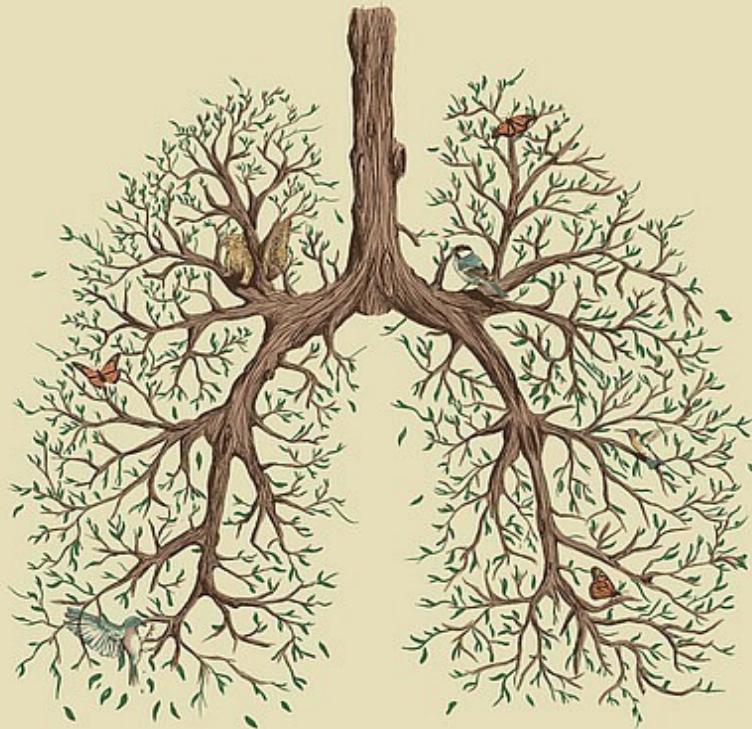
Пока вы идете в место, которое запускает у вас панику, оценивайте вероятность события. В прошлый раз с вами случилась ПА в определенном месте, потому что вы испугались, что начнете сходить с ума. Но теперь-то вы знаете, что вы не можете сойти с ума, тем более внезапно. Какой шанс, что это случится там именно в тот момент, когда вы будете? (правильный ответ 0,00000001%)

В позапрошлый раз с вами случилась ПА в определенном месте, потому что у вас кольнуло сердце, и вы испугались, что у вас приступ. Но теперь-то вы знаете, что это не приступ. Какой шанс, что сердце ебнет именно на этом месте? Почему вы вообще считаете, что у вас будет ИМЕННО приступ? Сердце не видит, где вы находитесь. Ему похуй.

В позапозапрошлый раз с вами случилась ПА в определенном месте, потому что вы с недосыпа словили дереализацию, и вы испугались, что сейчас начнете орать, а люди будут смотреть и показывать на вас пальцем. Но теперь-то вы знаете, что орать вы не начнете, и с ума не сойдете, а если и вам станет так плохо, что вы сядете на пол, или попросите воды, люди обязательно помогут, и не посчитают вас сумасшедшим.

Вообще, кстати, насчет резкого схождения с ума, бросьте, пожалуйста. Это миф, по щелчку пальцев ебу не дают. Я бы написала об этом подробнее, но зная ваш уровень мнительности, этого делать не буду. Потому что вы сразу начнете искать того, чего нет.





Дыхательные упражнения

Дыхание – основа вашего спокойствия.

Я до последнего не буду использовать слово, которое описывает данные упражнения, поскольку у него очень неправильные ассоциации. Назову я эту технику лишь в конце. Пока ограничимся фразой «дыхательные упражнения».

Дыхательные упражнения – очень эффективное средство лечения панических атак и особенно тревоги. Когнитивно-поведенческая терапия восхитительна, но без дыхательных упражнений я бы никогда не выбралась из этой ямы. После освоения этой практики, моя жизнь сильно изменилась. Я уже давно не курю, почти не пью и слежу за своим телом. Панических атак у меня нет, а сон всегда хороший. Проблемы с засыпанием прошли.

Почему ДУ эффективны? Да очевидно, на самом деле. Если во время начинающейся ПА вы будете контролировать свое дыхание, вы предотвратите ее. Сначала не будет получаться, но вы просто охуеете, когда расправитесь со своей ПА, укротив ее, как бунтующую лошадку. Это ощущение победы не сравнимо ни с чем.

Вот здесь я сделаю паузу, и скажу, что наша задача – вообще не испытывать панические атаки, а не предотвращать их. Но в начале работы над собой ДУ хорошо помогут. А как не испытывать панические атаки, я расскажу после главы про ДУ. Но одно без другого работать ни шиша не будет, так что тот, кто пролистывает главы, лох.

Прежде чем знакомить вас с кое-чем важным, дам вам две дыхательные техники во время панических атак.

1. Если вы чувствуете, что ПА наступает, постарайтесь закрыть глаза (когда научитесь, можно и с открытыми будет), и делайте 10 медленных вдохов и 10 медленных выдохов. Каждый вдох и выдох мысленно считаем. Повторяйте 3, 6, 10 раз, сколько хотите, я обычно повторяла до ста вдохов-выдохов. В середине счета делайте вдохи медленнее.

2. Техника «квадрат». 4 секунды вдоха – 4 секунды задержка – 4 секунды выдоха – 4 секунды задержка. Повторяем до бесконечности, мысленно считаем секунды.

Сначала не будет получаться, поэтому советую пробовать эти техники вне панической атаки. Занимайтесь хотя бы на 5 минут в день тренировкой, и во время приступа будет просто. В общем, я могу долго расписывать, что это такое, и как это все происходит, но сначала я дам вам ссылку на приложение, которое спасло мне жизнь.

Нет, это не Антипаника. У Антипаники есть свои минусы, приложение слишком маленькое, и поэтому не так эффективно, как роскошный, уникальный и невероятно эффективный Headspace.

Headspace спас и изменил мою жизнь. Нет, это не реклама НЕ РЕКЛАМА ЭТО СЛЫШИТЕ МЕНЯ, меня вообще создатели этого приложения проигнорировали, потому что я в благодарственном письме написала, что я из России, лол. В общем, это приложение я советую ВСЕМ. С паническими атаками ты, или просто здоровый чел, не суть. Правильное дыхание и 10минутные аудиоупражнения дадут результат уже на третий день. После того, как я начала заниматься своим дыханием по этой системе, количество ПА снизилось. А потом я начала шлифовать свое состояние по технике из следующей главы, и вообще все прошло. Конечно, я разбирала свое состояние в рамках когнитивно-поведенческой терапии, но пока я не начала 10 минут в день уделять правильному и ровному дыханию, у меня не получалось останавливать начинающиеся приступы.

Все, что вам нужно – скачать приложение и заниматься раз в день 10 минут. Просто попробуйте. Это те же дыхательные техники, описанные выше, но более расширенные и эффективные. Вам все объяснят, как дышать, сколько дышать, где дышать. Есть бесплатные уроки, есть платные. Мне лично для начала бесплатных уроков хватило с головой. В платной версии даже есть специальный блок Anxiety, предназначенный для нас, там 20 или 30 уроков для конкретной работы над тревожными мыслями, но к тому моменту, когда я подошла к этому блоку, мне уже с тревогой бороться было незачем.

Я настоятельно советую (я бы каждого из вас за шкирку взяла и заставила) прочитать книгу Энди Паддикомба, создателя Headspace. Там он вам разжует все нюансы правильного дыхания.

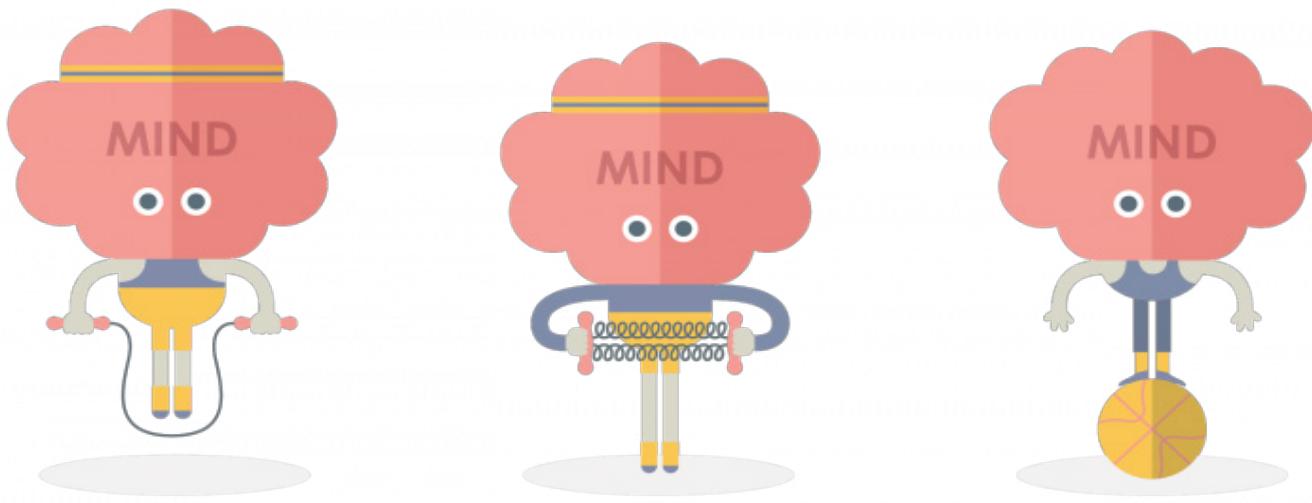
Теперь я назову эту технику так, как ее называют нормальные люди.

Но нет, никак, вы вообще не правы. Это не про сидение в позе лотоса. И не про ароматические палки. Вам не нужен оранжевый балахон. Вам вообще ничего не нужно, кроме вашего дыхания. ЕЩЕ РАЗ ЭТО НЕ ТА МЕДИТАЦИЯ, О КОТОРОЙ ВЫ ДУМАЕТЕ. ЭТО ПРОСТО ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ.

Если вы действительно хотите контролировать свой страх, медитация станет ключом к решению проблемы. Даже сейчас, в процессе написания этого текста, я беспрерывно придерживаюсь диафрагмального дыхания, и испытываю невероятное удовольствие от процесса. Но животом дышать не обязательно. Достаточно просто спокойного и размеренного дыхания через легкие. В общем, Энди вам все сам расскажет и покажет. У данного метода есть ДОКАЗАННАЯ эффективность. Я не смогу передать ни одним словом ощущение, когда через год кошмарного и прерывистого сна я просто легла на кровать, следила за дыханием по урокам Headspace и мягчайше провалилась в сон.



HEADSPACE

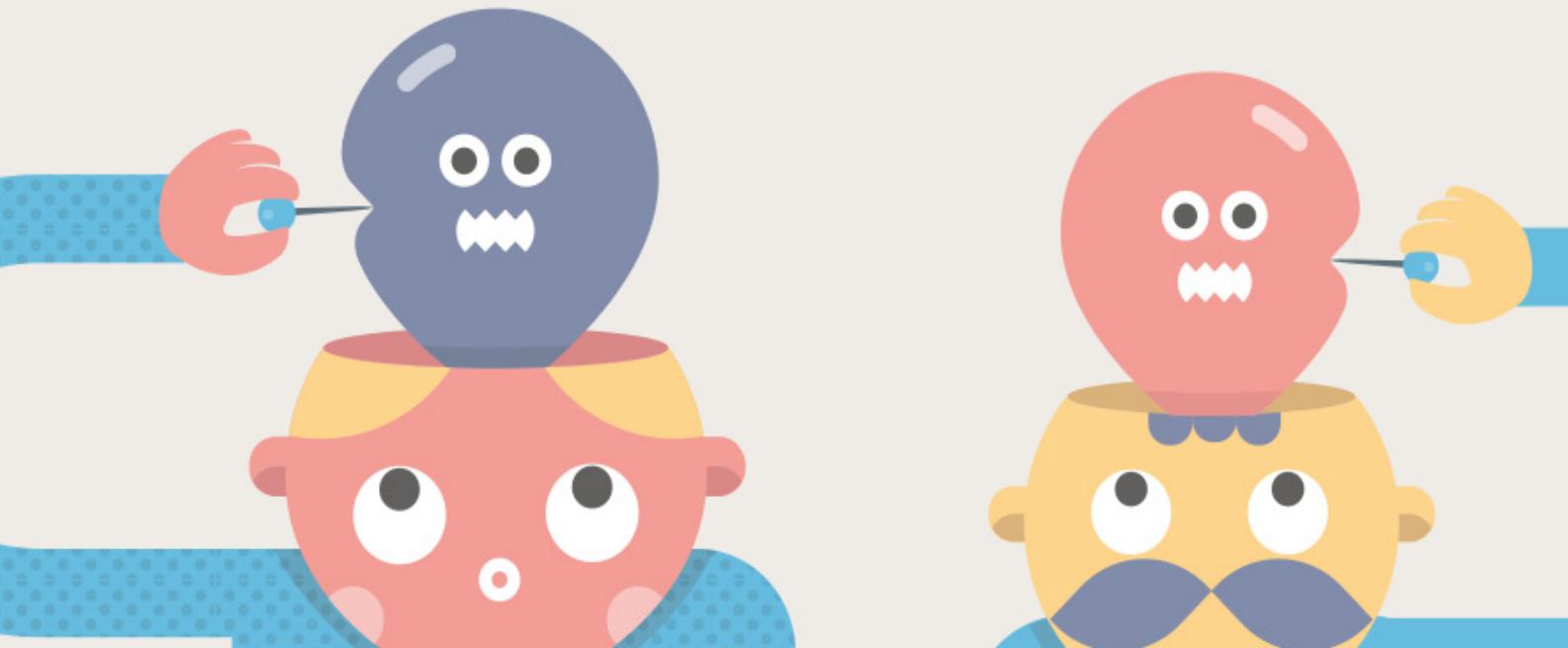


Сейчас я не использую Headspace, потому что я занимаюсь с дыханием самостоятельно. Я запомнила и записала все советы, и теперь каждый день занимаюсь без аудиоуроков. Так что вам достаточно научиться основам, и не обязательно выбрасывать деньги на приложение каждый месяц. Принцип упражнений прост, с ним справится даже ребенок. Я лично занималась с телефоном три месяца.

Конечно, если вы такой крутой, и боитесь попробовать медитацию, потому что пацаны во дворе не поймут – да пожалуйста. Усложняйте себе жизнь. Напишите потом, как оно, на амитриптилине сидеть 6 месяцев. Всем остальным предлагаю скачать приложение (можно на телефон, можно на ноут), и попробовать 10 минут посидеть на стульчике с закрытыми глазами, слушая в наушниках аудиоурок.

Со своей башни могу сказать, что я раньше была любителем ноотропов, которые не являются эффективными. Сколько денег на это потрачено, я думать не хочу. После месяца занятий по 10 минут в день с моей концентрацией произошло что-то нереальное. Очень крутые ощущения. Итак, подведем еще одни итоги:

1. Вы работаете над своими страхами и ПА по АВС-схеме + лестнице оценочного восприятия из поста про ОКР.
2. В случае начала ПА и страха какого-то проявления в теле вы должны найти несколько физических причин.
3. Раз в день нужно заниматься дыхательными упражнениями.
4. В случае панической атаки дышите медленно, концентрируясь на физических ощущениях вдоха и выдоха, считая их про себя. Чем спокойнее вы будете дышать, тем быстрее успокоится сердце, а значит и пройдет сама ПА.



Страх за реакцию окружающих

Пожалуйста, запомните одно слово, которое должно стать главным словом в вашей жизни.

похуй

Да, похуй. Ладно, у вас ПА, вы в торговом центре, и вот-вот завопите и побежите через стены. Во-первых, не побежите. Во время панической атаки критика сохраняется, и ВЫ НИЧЕГО НЕ СДЕЛАЕТЕ. Не сойдете с ума. Не принесете вред. Ничего вообще не будет.

Во-вторых, даже если вам станет плохо настолько, что вы начнете блевать от волнения, или сядете на пол, не найдя стула, или просто попросите вызвать скорую, НИ ЧЕ ГО не случится. Люди не подумают, что вы больной или сумасшедший. Они прежде всего не знают причины, почему вам плохо, и подумают, что у вас упало давление, или у вас интоксикация, или еще что-то. Они тоже могут оказаться в ситуации, когда надо вызвать скорую, и поэтому они не воспримут ваше ЧП как-то плохо. Всем иногда становится хуево вне дома, и это нормально. Никто не будет тыкать в вас пальцами. А если о вас будут рассказывать коллегам на работе, просто скажут, вроде «Какому-то парню в метро стало плохо, я ему вызвал скорую», или «Какой-то парень блевать начал, видать траванулся». Вспомните, сколько таких историй было в вашей жизни. И на каждого такого болеющего вам похуй, и другим на вас тоже похуй. Так что не переоценивайте внимание к себе.

А теперь насчет скорой. ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ НЕ НАДО. Пожалуйста, перестаньте дергать врачей. Они не дадут вам лекарств, у них нет в аптечке транквилизаторов. Пять таблеток глицина и глюкозы – все, что они могут предложить. Паническая атака неносит вред. И не сведет вас с ума. И не требует медицинского вмешательства. И абсолютно безопасна для здоровья. И никто о вас плохо не подумает, и в Медузе про вас статью не напишут. У врачей есть куда более важные дела. И вообще, за то время, что они к вам приедут, ваша ПА уже пройдет, потому что длится она не более 20-30 минут, а то и меньше.





Купи новый
галстук



Приготовь макароны



Сделай зарядку



Не позволяй
экзистенциальному
ужасу поселиться
в тебе



Не позволяй
ему поселиться



Пропылесось
коврик

САМЫЙ КРУТОЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С ПА

Ух, как же я много расписала. Но и это не все! Да, когнитивно-поведенческая – очень клевая хуета, а Headspace вообще подарок Божий, но есть еще одна штука-дрюка, без которой невозможно обойтись. Это – основа всего. Да, понимание проблемы и разбор по схемкам заебись, а правильно дышать нужно вообще любому человеку, но пока вы не освоите вот эту технику, будете мотать сопли на кулак. Я серьезно.

Но не думайте, что можно обойтись только этой главой! Если вы не будете делать все, описанное здесь, результата не будет. Так что лечим свои проблемы комплексно.

Это очень болезненная, страшная, дикая и сложная фигня. И вы можете читать мой пдф, можете открыть любую книгу по лечению ПА, или пойти к психотерапевту, решение будет одним и тем же. Сколько материала мной перелопачено, и везде одно и то же. И поскольку я от балды предлагать ничего не буду, могу сказать, что этот метод я опробовала на себе, и он реально работает. Прост он настолько, что я даже охуела, я вроде тут столько времени трачу, и к психологам хожу, а решение уровня детского сада. Бесит короче, что мы все такие тупые, и не допираем до этого сами.

Начнем с маленьких шажков. Если у вас сейчас есть 15 минут, садитесь куда-нибудь, и начинайте делать то, что я скажу.

Садимся. Медленно вдыхаем и выдыхаем. Начинаем думать о том, что больше всего вас пугает. Боитесь рака? Думайте о нем. Боитесь потерять контроль? Вперед. Вам придется преодолеть себя и начать думать о вещах, которые всегда приводят вас к панической атаке. С каждой секундой накручивайте страх, заставляйте себя бояться, сделайте этот страх невыносимым, ВЫЗОВИТЕ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ САМИ. Ни в коем случае не бросайтесь на середине. Не принимайте таблетки. Ничего. Вы должны вызвать паническую атаку. Любыми способами. Доводите ситуацию до абсурда, если чувствуете сердцебиение, заставьте сердце биться еще быстрее. Если у вас дереализация, заставьте мозг дереализироваться еще сильнее. До максимума. Выбейте все дермо. Примите удар на максимум. Заставьте организм напугать вас. Напугайте организм сами.

Вы скажете «Ты че, ебу дала?»

Я думаю, я дала достаточно данных о том, что паническая атака абсолютно безвредна. И она никогда не доведет вас до того сценария, который вы себе придумали. Вы не сможете заставить сердце выпрыгнуть из груди. И не сможете свести себя с ума. Это упражнение – самый главный и эффективный способ попрощаться с паническими атаками.

Первый раз будет страшно, и я проходила через это. Во второй раз я мысленно орала, НУ ДАВАЙ БЛЯТЬ ДАВАЙ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА ДАВАЙ РЕШИЛА МЕНЯ ТРАХНУТЬ Я ТЕБЯ САМА ТРАХНУ УБЛЮДОК ОНАНИСТ и так далее. Я разгоняла ее до максимума, морщила лицо, сжимала кулаки, пыталась разогнать сердце до 9000 ударов, но у меня ничего не получалось! Я пыталаась сойти с ума, говорила ну давай, давай ебу, сходи с ума, если не сейчас, то никогда, я готова, давай паническая атака, доведи меня до безумия, айм реди! И мне становилось пиздец как смешно, и паническая атака не получилась. После того, как я начала каждый день пытаться вызвать ПА, у меня они исчезли. Совсем. И вызвать их тоже не получилось. Конечно, до этого я подготовила отличную базу в виде медитации и АВС-схемы, и после не прекращала работу.

Еще раз повторю для тех, кто сидит на задней парте, ЕСЛИ ВЫ НЕ ИЗМЕНİТЕ ВОСПРИЯТИЕ И НЕ НАЧНЕТЕ СЛЕДИТЬ ЗА ДЫХАНИЕМ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО. Оно обладает невероятной эффективностью только в комплексе со всеми упражнениями из пдф.

Понимаете, чем больше вы боитесь и избегаете, тем сильнее будет паника. Как только вы хотя бы несколько раз попробуете пережить ПА, спровоцированную самостоятельно, вас она уже не сможет напугать. Относитесь к этому упражнению как к американским горкам. Ведь это охуенно – ваш организм сейчас даст вам столько адреналина на халяву, и все это без какого-либо вреда для вас. Я понимаю, что вы будете бояться, и осторожничать, но придется переступить через себя.

Когда вы научитесь правильно дышать, когда вы наконец перестанете делить все на хорошо и плохо, тогда вы сможете принять удар на себя и забыть о панических атаках. Заниматься этим упражнением нужно, как и медитацией, каждый день. Мне лично хватило недели, кто-то занимается месяц. Потом переходит на попытку вызвать ПА на улице. Я тоже пробовала, и это было круто.

Специальная глава для всех-всех-всех (даже абсолютно здоровых)

Конечно, больше всего эти советы помогут тревожным. Но если бы у меня не было проблем с ПА, эти правила мне бы очень помогли. Я не считаю себя специалистом в области правильного питания, но еще с детства, когда моя бабушка (врач-терапевт с 35летним стажем) рассказывала мне про медицину, а также давала мне учебники для медицинских институтов (в 10 лет читать их просто охуенно), и до момента, когда я пишу этот пдф, я считала и считаю, что если вы не будете правильно жрать, то все ваши старания коту под хвост.

Понимаете, можно и ходить к десяти психологам, и рисовать таблички, и вести дневники, и вообще что угодно делать со своим разумом, но пока у вашей психики не будет достойной основы в виде здорового тела, она будет брыкаться. На это есть множество причин.

В целом, раз пдф почти подходит к концу, надо и историю свою завершать. После работы над собой в когнитивно-поведенческом ключе, применении медитации и принятия ПА, мне стало почти хорошо. Почти. Уже и паники не было, и тревоги почти прошли, но было во мне что-то, что не позволяло пить кофе, потому что я боялась рецидива, что-то, что не давало мне выйти на улицу без таблеток, хотя я уже несколько месяцев не страдала ПА. Какие-то маленькие странные ощущения в теле. То вялость и сонливость, то шум и звон в ушах, то непонятные боли. Вроде и не страшно, но все равно очень напрягало, в тревогу я не вываливалась, но было чувство незавершенности.

Как только я отказалась от плохой еды, и начала правильно планировать свой рацион, заменила рафинированный сахар на натуральную глюкозу в фруктах, и перевела себя на частое питание маленькими порциями, все мои помехи организма пропали, и я почувствовала себя на 100/100.

Я не верю, что у ПА есть исключительно психологические факторы. Я крайне редко вижу человека с хорошим здоровьем, подверженного тревожному расстройству. В большинстве случаев вы не только неправильно воспринимаете реальность, но еще и портите свой организм. Испортить психику при идеальном здоровье надо постараться, потому что (очевидная фраза, фу меня) в здоровом теле здоровый дух.

Любой дефицит витаминов и минералов может провоцировать психические расстройства. Если вы будете делать все в этом пдф, но вам не будет хватать магния, или у вас будет дохуя кальция, вы будете себя чувствовать плохо. Да, вы сможете гасить ПА, знать причины тревоги, и шарить во всем, но чувство страха не будет проходить. Почему? Потому что организму не норм. Он бы и рад уже все ваши техники применить и счастливо жить, но как это делать, если вы жрете как попало и что попало, а еще пьете, курите, и суете в рот и нос всякую хуету? Никак.



Пожалуй, мне стоит затронуть тему витаминных комплексов в таблетках. Тема эта интересна и для людей, не страдающих расстройствами. Дело в том, что я и многие мои знакомые очень любят время от времени подумывать о покупке большой и красивой банки мультивитаминного комплекса, которая вмиг излечит все проблемы и недуги.

На самом деле такая забава бесполезна, а порой и очень вредна. Особенно витамины «для волос и ногтей», «для сердца», «для попы», и для любой другой части тела. У них вообще нормальной доказательной базы нет.

К примеру, вы решили пропить курс витаминов. Сразу всех, чтобы везде, где мало, стало много. И, допустим, у вас явный недостаток магния, но нормально так кальция. И, допустим, в таблетке, как это обычно бывает, магния не доложили, а кальция положили от души, потому что считается, что кальций нужно жрать ложками. Но тут есть интересная особенность – когда кальция дохуя, он истощает запасы магния в организме. И вот представьте, своего магния у вас хуй да маленько. В таблетке магния маловато, а кальция, который этот ваш магний уничтожает, много. Еще и в организме достаточно. В итоге этот ваш мультивитамин высосет ваши запасы, и знаете, что будет? Потеря аппетита, нарушение сердечного ритма, повышенная раздражительность, утомляемость, головокружение, угнетенное психическое соостояние и страх, боли и покалывания в мышцах. Не видите ли вы в этих словах что-то очень знакомое?

Высокий уровень омега-3 провоцирует рак простаты, поэтому, ребята, не налегайте на рыбий жир. Высокий уровень витамина С приводит к камням в почках, поэтому закройте вкладки с витаминами в магазинах спортивного питания, конская дозировка которых разъебет ваше тело.

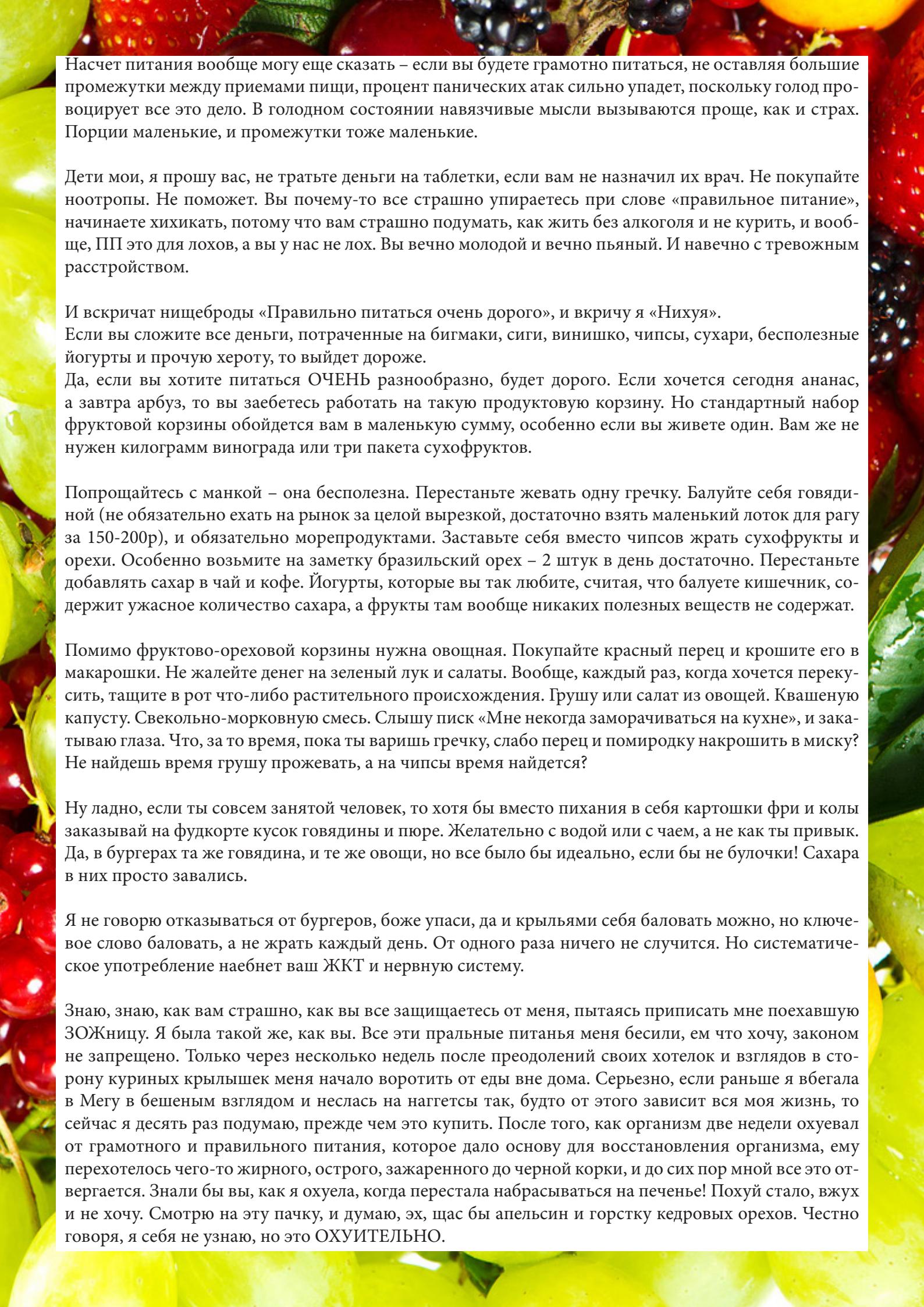
B1 может спровоцировать аллергию, а B12 с B1 ОЧЕНЬ сильную аллергию. Аскорбиновая кислота не дает усваиваться B12. А нельзя с D, А нельзя с C. Д нельзя с E. Витамины группы В сразу вместе принимать нельзя, потому что там целая ебаная наука о взаимодействиях.

Примеров много, если вам это интересно, просто изучите тему сами. Поймите, что тело каждого человека – уникально, и то, что подойдет Петре, не подойдет вам. Поэтому универсальные витамины не могут помочь, и на эту тему проведено уже 9000 исследований. Помимо этого, большая часть витаминов в таблетках просто выводится из организма и не всасывается.

Недостаток того или иного витамина – серьезная проблема, но разглядеть ее может только врач. И если у него будут подозрения на дефицит, он отправит вас на конкретный анализ конкретного витамина, а потом назначит конкретный препарат в нужной дозировке.

Вы скажете «Не хочу я ходить к врачу, так меня в целом ничего не волнует, просто хотел бы сделать организму хорошо, позаботиться, а то сейчас меня по всем анализам будут мотать, у меня столько денег нет». Ок. Без проблем. Мой совет – вместо покупки витаминов (цена качественных начинается достаточно высоко), купите, пожалуйста, корзину фруктов. Да, просто приходите в магазин, и на тысячу набираете по одному фрукту. Попробуйте экзотические, наберите овощей и зелени, фруктов, ягод, сухофруктов и орехов. И ешьте по чему-нибудь одному в день. Сегодня грушу, завтра гранат, потом хурму, потом киви, потом кулек кешью и так далее. По усвоемости и количеству пользы одна фруктовая корзина будет в пять раз полезнее месячного курса непонятного набора витаминов в странных пропорциях. Когда я перевела себя на такую корзину (теперь на столе всегда лежит куча фруктов и орехов), я стала гораздо лучше себя чувствовать. Не скажу, что у меня появились суперспособности, но это даже осознавать приятно – одно дело жрать таблетки, и другое сожрать в одну харю кокос или помело, которые не только полезные, но и вкусные.





Насчет питания вообще могу еще сказать – если вы будете грамотно питаться, не оставляя большие промежутки между приемами пищи, процент панических атак сильно упадет, поскольку голод провоцирует все это дело. В голодном состоянии навязчивые мысли вызываются проще, как и страх. Порции маленькие, и промежутки тоже маленькие.

Дети мои, я прошу вас, не тратьте деньги на таблетки, если вам не назначил их врач. Не покупайте ноотропы. Не поможет. Вы почему-то все страшно упираетесь при слове «правильное питание», начинаете хихикать, потому что вам страшно подумать, как жить без алкоголя и не курить, и вообще, ПП это для лохов, а вы у нас не лох. Вы вечно молодой и вечно пьяный. И навечно с тревожным расстройством.

И вскричат нищеброды «Правильно питаться очень дорого», и вкричу я «Нихуя».

Если вы сложите все деньги, потраченные на бигмаки, сиги, винишко, чипсы, сухари, бесполезные йогурты и прочую хероту, то выйдет дороже.

Да, если вы хотите питаться ОЧЕНЬ разнообразно, будет дорого. Если хочется сегодня ананас, а завтра арбуз, то вы заебетесь работать на такую продуктовую корзину. Но стандартный набор фруктовой корзины обойдется вам в маленькую сумму, особенно если вы живете один. Вам же не нужен килограмм винограда или три пакета сухофруктов.

Попрощайтесь с манкой – она бесполезна. Перестаньте жевать одну гречку. Балуйте себя говядиной (не обязательно ехать на рынок за целой вырезкой, достаточно взять маленький лоток для рагу за 150-200р), и обязательно морепродуктами. Заставьте себя вместо чипсов жрать сухофрукты и орехи. Особенно возмите на заметку бразильский орех – 2 штук в день достаточно. Перестаньте добавлять сахар в чай и кофе. Йогурты, которые вы так любите, считая, что балуете кишечник, содержит ужасное количество сахара, а фрукты там вообще никаких полезных веществ не содержат.

Помимо фруктово-ореховой корзины нужна овощная. Покупайте красный перец и крошите его в макарошки. Не жалейте денег на зеленый лук и салаты. Вообще, каждый раз, когда хочется перекусить, тащите в рот что-либо растительного происхождения. Грушу или салат из овощей. Квашеную капусту. Свекольно-морковную смесь. Слыши писк «Мне некогда заморачиваться на кухне», и закатываю глаза. Что, за то время, пока ты варишь гречку, слабо перец и помидорку накрошить в миску? Не найдешь время грушу прожевать, а на чипсы время найдется?

Ну ладно, если ты совсем занятой человек, то хотя бы вместо пихания в себя картошки фри и колы заказывай на фудкорте кусок говядины и пюре. Желательно с водой или с чаем, а не как ты привык. Да, в бургерах та же говядина, и те же овощи, но все было бы идеально, если бы не булочки! Сахара в них просто завались.

Я не говорю отказываться от бургеров, боже упаси, да и крыльями себя баловать можно, но ключевое слово баловать, а не жрать каждый день. От одного раза ничего не случится. Но систематическое употребление наебнет ваш ЖКТ и нервную систему.

Знаю, знаю, как вам страшно, как вы все защищаетесь от меня, пытаясь приписать мне поехавшую ЗОЖницу. Я была такой же, как вы. Все эти пральные питанья меня бесили, ем что хочу, законом не запрещено. Только через несколько недель после преодолений своих хотелок и взглядов в сторону куриных крылышек меня начало воротить от еды вне дома. Серьезно, если раньше я вбегала в Мегу в бешеным взглядом и неслась на наггетсы так, будто от этого зависит вся моя жизнь, то сейчас я десять раз подумаю, прежде чем это купить. После того, как организм две недели охуевал от грамотного и правильного питания, которое дало основу для восстановления организма, ему перехотелось чего-то жирного, острого, зажаренного до черной корки, и до сих пор мной все это отвергается. Знали бы вы, как я охуела, когда перестала набрасываться на печенье! Похуй стало, вжух и не хочу. Смотрю на эту пачку, и думаю, эх, щас бы апельсин и горстку кедровых орехов. Честно говоря, я себя не узнаю, но это ОХУИТЕЛЬНО.

Заключение

Все, что я хотела, я уже написала выше, так что вы знаете, что делать.
Данный пдф является эффективнейшим средством лечения панических атак
без приема таблеток.

Пожалуйста, если вы имеете возможность ходить на сеансы психотерапии, то сделайте это, тем самым вы сэкономите время. Если не имеете, то занимайтесь каждый день и не ленитесь. Берегите себя. Не бойтесь откатов, не опускайте руки, я, и многие такие же, как и я, прошли через этот тяжелый путь, и все наладилось. Я с вами. Все получится.

Спасибо всему паблику жрачка, спасибо всему чату жрачки, ваша помощь неоценима, я вас всех очень люблю. Спасибо тем, кто собрал мне картинки для верстки.

Спасибо Диме и Игорю за обложки.

Спасибо всем, кто репостит этот пдф.

Покажите его близким и знакомым, страдающим этой проблемой.

Обычно вот здесь авторы пдф пишут что-то про
«Записывайтесь на мои курсы за 9000 рублей!»,
но у меня таких нет.

Но поскольку я сейчас не отказалась бы от помощи, если вы хотите отблагодарить меня
за интересный материал и помочь мне материально, то

4276 8060 2566 5398

Мои ссылки:

<https://vk.com/id220821818>
https://vk.com/ooo_berg
https://vk.com/twitch_berg
https://www.instagram.com/karach_meow/
https://twitter.com/outoforder_berg