

# Подолання паніки

Оновлено в серпні 2017 року



Ми пишаємося  
своєю турботою

## Вступ

Цей посібник розроблений, щоб допомогти вам подолати напади паніки. Важливо, щоб ви прочитали та опрацювали кожен із розділів послідовно від початку до кінця. Переходячи до нового розділу, корисно перечитати всі попередні розділи, щоб добре ознайомитися з матеріалом посібника.

Подолання панічних атак вимагає працьовитості та наполегливості. Чим більше зусиль ви докладаете до виконання завдання, тим більша ймовірність того, що ви впораєтеся, і ваші зусилля будуть виправдані. Але це не означає, що у вас все повинно вийти з першого разу. Невдачі є нормальною частиною процесу, використовуйте їх в якості досвіду.

Цей посібник призначений для самостійного використання або опанування з підтримкою психотерапевта. Якщо ви спробуєте використовувати його самостійно, але не досягнете бажаного успіху, поговоріть з лікарем-терапевтом і запитайте, чи є можливість зв'язатися зі спеціалістом із когнітивної терапії, який допоможе вам опрацювати розділи посібника.

## Зміст

|             |                 |                                        |
|-------------|-----------------|----------------------------------------|
| Сторінка 3  | <b>Розділ 1</b> | Тривожність і паніка                   |
| Сторінка 12 | <b>Розділ 2</b> | Думки та панічні атаки                 |
| Сторінка 20 | <b>Розділ 3</b> | Методи відволікання                    |
| Сторінка 21 | <b>Розділ 4</b> | Контроль дихання                       |
| Сторінка 24 | <b>Розділ 5</b> | Аналіз безпечної поведінки й уникнення |
| Сторінка 31 | <b>Розділ 6</b> | Висновки                               |

# Розділ 1. Тривожність і паніка

Якщо у вас виникають панічні атаки, легко забути, що тривожність, що може варіюватися від легкої нервозності, напруженості або страху до справжнього жаху, є нормальним і невід'ємним аспектом життя людини. Хоча відчуття тривожності нешкідливе, воно має бути неприємним, щоб привернути увагу до небезпеки. Якби нам не було так неприємно, у нас було б менше мотивації уникати небезпеки та ми наражалися б на більший ризик.

Щоб краще зрозуміти це, уявіть, що ви стоїте на краю скелі. Більшість із нас відчуває тривогу, дивлячись униз зі скелі, особливо якщо не має огорожі, яка б завадила падінню. Цілком імовірно, що відчуття тривожності спонукає багатьох із нас відійти від краю або бути надзвичайно обережними, поки ми там знаходимося.

Проте тривожність — це більше, ніж просто природна сигнальна система організму. Вона також мобілізує тіло, готуючи його до реакції на небезпеку, яка зветься реакцією «бий або тікай». Отже, частина відчуття тривожності полягає в тому, що наше тіло автоматично пристосовується до швидкої та рішучої реакції перед фактом фізичної загрози. Це виявляється таким чином.

- Розум стає пильним і зосередженим на загрозі.
- Серцебиття прискорюється, артеріальний тиск підвищується, а кров спрямовується до м'язів, які напружуються, щоб приготуватися до дії.
- Щоб підтримувати температуру тіла, ми починаємо більше пітніти.
- Ми починаємо дихати прискорено, тоді як ніздрі та дихальні шляхи в легенях відкриваються ширше, щоб повітря швидше входило та виходило.
- Печінка вивільняє цукор для швидкого забезпечення енергією.
- Виділяються гормони, зокрема адреналін.
- Підвищується здатність до згортання крові, що готує тіло до можливої травми.
- Несуттєві процеси, як-от травлення та вироблення слини, сповільнюються, виникає сухість у роті, метелики в животі та, іноді, нудота.
- М'язи анального отвору і сечового міхура розслаблюються.
- Зіниці розширюються, що викликає розмитість зору.
- Виникає відчуття поколювання в деяких частинах тіла.

Така реакція «бий або тікай» дуже корисна в короткостроковій перспективі, бо допомагає швидко відреагувати на безпосередню фізичну небезпеку. Однак, коли ви стикаєтеся з небезпекою, що триває в довгостроковій перспективі, ця реакція вже не така корисна. Крім того, реакція «бий або тікай» шкідлива, якщо небезпека не передбачає якусь фізичну загрозу.

Бути фізично підготовленим для реагування на небезпеку, що загрожує життю, не допоможе у випадку, коли небезпека полягає в тому, що вам некомфортно в соціальних ситуаціях, у вас проблеми у стосунках або ви не можете сплатувати іпотеку. Оскільки реакція «бий або тікай» була корисною в далекому минулому, коли людям постійно доводилося мати справу з фізичними небезпеками, вона все ще є автоматичною реакцією нашого тіла.

Інша проблема полягає в тому, що ми іноді сприймаємо нешкідливі події як небезпечні, що призводить до марної тривожності. Саме це відбувається, коли виникають панічні атаки. Це трапляється тому, що коли ми панікуємо, то тлумачимо симптоми тривожності як небезпечні. Наприклад, людина, яка боїться, що у неї може статися серцевий напад, може подумати, що її серцебиття (нормальний симптом тривожності) є початком серцевого нападу. Якщо вона так думає, то, зрозуміло, непокоїться ще більше, а її серце б'ється ще швидше. Панічні атаки, про які більш детально буде пояснено в наступних розділах, викликані катастрофічною інтерпретацією нешкідливих, але неприємних симптомів тривожності.

Підсумовуючи, важливо пам'ятати, що тривожність є нормальним, нешкідливим і важливим аспектом життя. Однак тривожність стає проблемою, якщо виникає в ситуаціях, коли реальної небезпеки немає. Це трапляється, коли ми сприймаємо нешкідливі ситуації як небезпечні, і крайнім прикладом цього є панічна атака. На щастя, подолати панічні атаки можливо. Кроки, необхідні для подолання паніки, включають розуміння того, що саме відбувається, коли ви панікуєте. Ви навчитеся змінювати катастрофічні думки, що викликають панічні атаки, і коли станете більш впевненими, почнете кидати виклик ситуаціям, які викликали у вас паніку.

Ця брошура створена, щоб допомогти вам у цьому.

# Що таке панічна атака

Як розпізнати панічну атаку? Панічні атаки мають чотири ознаки:

- Під час панічних атак люди відчувають сильний страх або жах;
- Напад виникає раптово, часто без попередження;
- Дуже сильні почуття, як правило, проходять відносно швидко, часто протягом п'яти або десяти хвилин (хоча здається, що пройшло більше часу, і люди зазвичай відчувають себе дуже виснаженими та невпевненими протягом тривалого часу після цього).
- Під час панічної атаки люди думають, що має статися щось дійсно жахливе або що воно вже сталося. Часто ми думаємо, що у нас серцевий напад, що ми от-от задихнемося, знепритомнімо, нас знудить, або ми збожеволіємо, зробимо дурницю, втратимо контроль над кишечником або сечовим міхуром.

Панічні атаки – поширене явище: приблизно кожна десята людина відчуває принаймні один напад паніки у своєму житті. Деякі люди мають постійні проблеми з панікою і можуть потребувати допомоги психолога, лікаря загальної практики або психотерапевта. Це відбувається через те, що природна реакція на паніку часто погіршує ситуацію. На щастя, дотримуючись певних вказівок, зазвичай можна досягти значного прогресу в подоланні панічних атак. Процес одужання починається з розуміння того, що саме спричиняє паніку.

# Симптоми, думки та поведінка

У лівому стовпчику нижче знаходиться список типових симптомів, думок і поведінки, пов'язаних із панікою. Згадайте свою останню панічну атаку та поставте галочки на тих, що притаманні вам. Якщо у вас виникають симптоми, думки чи поведінка, не перераховані нижче, запишіть їх у відведене для цього місце.

## Поширені фізичні симптоми паніки

|                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Прискорене серцебиття.                                                                                        |  |
| Відчуття непритомності та запаморочення.                                                                      |  |
| Відчуття задишки.                                                                                             |  |
| Відчуття нудоти.                                                                                              |  |
| Відчуття потреби негайно відвідати туалет.                                                                    |  |
| Припливи жару.                                                                                                |  |
| Оніміння або поколювання в кінчиках пальців рук або ніг.                                                      |  |
| Почуття відірваності від оточення, ніби вас насправді там немає, або ваше оточення є якимось іншим чи дивним. |  |
| Потовиділення, особливо на долонях, під пахвами й/або на лобі.                                                |  |
| Тремтіння. Слабкість у ногах.                                                                                 |  |
| Зміни зору.                                                                                                   |  |
| Інші фізичні симптоми:                                                                                        |  |

## Думки

|                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------|--|
| У мене зараз станеться серцевий напад.                      |  |
| Я ось-ось впаду або знепритомнію.                           |  |
| Я задихаюсь/мені важко дихати.                              |  |
| Я от-от втрачу контроль над сечовим міхуром або кишечником. |  |
| Я задихаюсь.                                                |  |
| Я несповна розуму, я «божеволоію».                          |  |
| Мене зараз знудить.                                         |  |
| Я втрачу контроль і зроблю щось несамовите.                 |  |
| Я осоромлюся перед іншими.                                  |  |
| Мені треба втекти.                                          |  |
| Інші полохливі думки:                                       |  |
| Інші фізичні симптоми:                                      |  |

## Поведінка

|                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|
| Непереборна потреба вирватися із ситуації та знайти безпечне місце.        |  |
| Бажання уникати місць або ситуацій, що асоціюються з панічними атаками.    |  |
| Сісти або вхопитися за щось.                                               |  |
| Брати когось із собою в місця або ситуації, пов'язані з панічними атаками. |  |
| Інші дії для зниження ризику панічної атаки:                               |  |
| Поведінка для запобігання полохливим думкам, позначеним вище:              |  |

Після переживання однієї панічної атаки, людина часто боїться її повторення. Після однієї панічної атаки люди зазвичай дуже чутливі до нормальних симптомів тривожності, що виникають у всіх час від часу, і починають вважати їх ознаками наступної панічної атаки. Це хвилювання викликає ще більшу тривожність, яка може призвести до наступної панічної атаки. Іншими словами, люди потрапляють у порочне коло, в якому страх перед панікою може збільшити ймовірність панічної атаки.

У наступному розділі ви познайомитеся з моделлю, розробленою британським психологом Девідом Кларком, в якій пояснюється, що відбувається, коли ми панікуємо. Його модель відома як «модель порочного кола» паніки. Кларк зауважив, що коли люди панікують, це відбувається тому, що вони тлумачать свої фізичні або психічні симптоми тривожності у такий спосіб, що викликає у них ще більше тривожності. У наступному розділі вам треба буде згадати нещодавню панічну атаку, щоб краще зрозуміти послідовність подій, що відбулися. Список симптомів і думок, який ви заповнили вище, допоможе вам визначити послідовність подій, що відбуваються, коли ви панікуєте.

## Порочне коло паніки

Почнемо з прикладу Таїси, 25-річної жінки, яка страждає від панічних атак. Рік тому вона їхала в переповненому потязі між Кембриджем і Лондоном, коли відчула слабкість і жар. Їй було непереливки, що вона може знепритомніти або виглядати хворою, тому вона зійшла з потяга на наступній зупинці. Після цієї події вона помітила, що стала відчувати сильну тривожність у громадських місцях. Нещодавно на багатолюдному робочому семінарі вона відчула тривогу та нудоту. Таїса почала боятися, що знепритомніє на очах у всіх колег, і їй довелося швидко покинути кімнату. Таїса спітніла, відчувала запаморочення, серце у неї калатало і почалася задишка. Вона пішла до ванної кімнати і вмилася холодною водою, одночасно глибоко дихаючи. Вона була переконана, що якби тоді не вийшла, то знепритомніла б, і це завдало б катастрофічної шкоди її кар'єрі. Подібне трапляється з Таїсою все частіше.

### Панічна атака Таїси:

Причиною панічних атак у Таїси є будь-що, що хоч трохи викликає у неї тривогу. Зокрема, вона стає тривожною в соціальних ситуаціях, із яких важко втекти. Інші причини включають нормальні відчуття, як-от відчуття жару, що більшість із нас навряд чи помітить. Крім того, Таїси не сідала в потяг із того дня, як їй здалося, що вона знепритомніє.

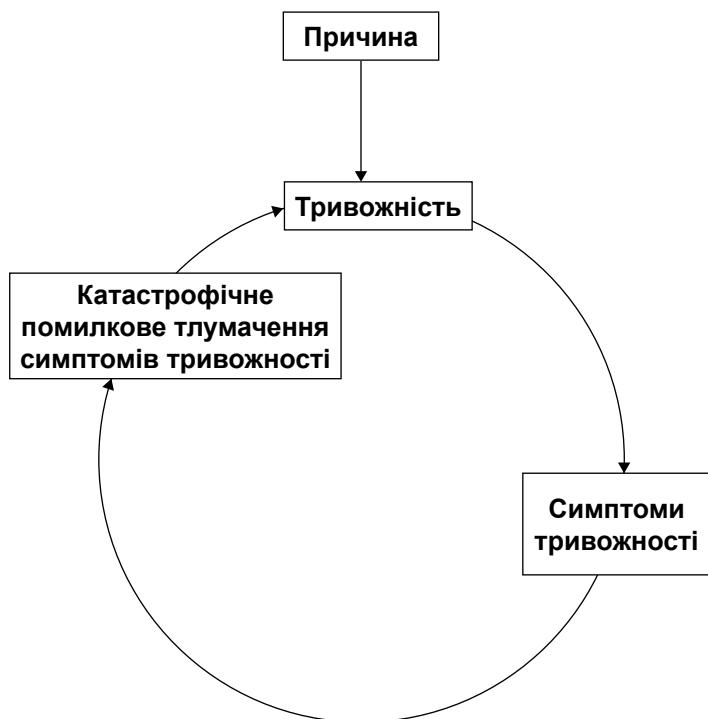
Як тільки вона помічає, що починає відчувати дискомфорт, у неї виникає думка: «А що, як я знепритомнію?» Це ще більше підсилює її тривожність.

Коли Таїса починає сильно хвилюватися, вона пітніє більше, ніж зазвичай, її серце б'ється набагато частіше, виникає легка нудота та сухість у роті. Вона також помічає, що починає тремтіти і не може зосередитися ні на чому іншому, крім тривожності. Таїса відчуває задишку та починає дихати прискорено, від чого їй завжди стає гірше.

Коли в Таїси виникають ці симптоми, які вона пов'язує з відчуттям неприємності, вона певна, що знепритомніє. Щойно вона впевнюється, що знепритомніє, вона починає ще більше хвилюватися, симптоми тривожності посилюються, і так далі.

В цей момент кола паніки Таїси вона уникала ситуації. Їй довелося глибоко дихати і випити води. Відновлення зайняло близько десяти хвилин, але вона відчувала себе дуже виснаженою до кінця дня. Цікаво, що Таїса жодного разу не знепритомніла. Відтоді вона уникала переповнених потягів та інших людних місць.

На схемі нижче показано модель паніки Кларка. Якась подія викликає тривожність і запускає порочне коло. Тривожність передбачає різні фізичні та психічні симптоми. Потім ці симптоми неправильно тлумачаться, що посилює тривогу, і, звичайно, робить фізичні та психічні симптоми ще гіршими.



Погляньте на зображення останньої панічної атаки Таїси нижче.

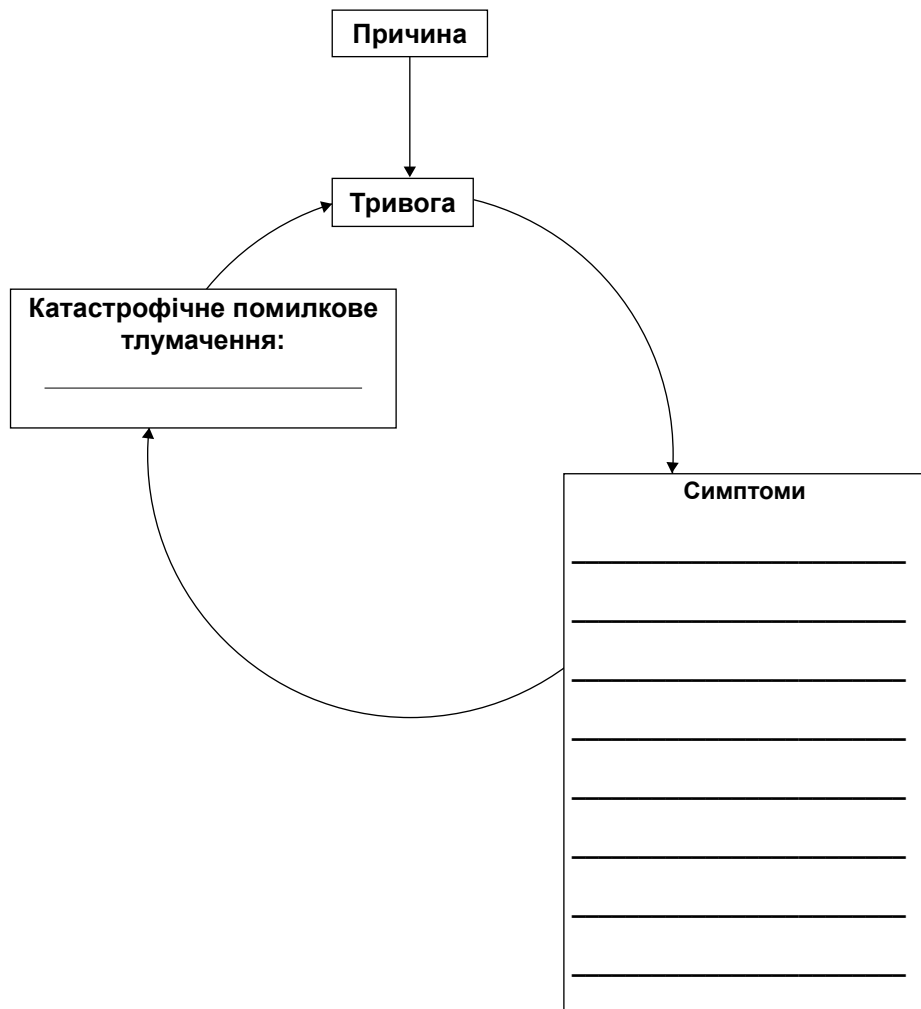
### Панічне коло Таїси

У Таїси виникає катастрофічна думка, що змушує її тривожитися. Вона помилково тлумачить симптоми тривожності таким чином, щоб підтвердити свій страх, що призводить до ще більшої тривожності.



## Ваше панічне коло

Тепер, вам потрібно зробити те ж саме для себе: навести останній або яскравий приклад панічної атаки у вас. Скористайтесь наведеною нижче схемою, щоб точно зрозуміти, чому і як сталася панічна атака. Якщо вам потрібна допомога для заповнення кола, перегляньте контрольний перелік на сторінці 5.



Чи стало це зрозумілим? Чи бачите ви, як ваше мислення могло погіршити переживання тривожності, спричинивши паніку?

## Розділ 2. Думки та паніка

У попередньому розділі було описано, яку роль відіграють наші думки у спричиненні паніки. Ці думки є катастрофічними помилковими тлумаченнями, які ми робимо, коли думаємо, що нешкідливі, хоч і некомфортні, симптоми тривожності є ознаками набагато серйознішої проблеми. Зазвичай існує логічний зв'язок між найвиразнішими симптомами тривожності, що виникають у нас, і катастрофічними помилковими тлумаченнями, які ми робимо. Розгляньте наведену нижче таблицю: у лівому стовпчику наведено загальні симптоми тривожності, а в правому – типові помилкові тлумачення цих симптомів.

### Катастрофічне помилкове тлумачення

| Виражені симптоми тривожності                                          | Катастрофічне помилкове тлумачення                          |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Сильне серцебиття та біль у грудях.                                    | У мене серцевий напад.                                      |
| Задихка.                                                               | Я задихаюся.                                                |
| Запаморочення, порушення рівноваги або «ватні» ноги.                   | Я ось-ось впаду або знепритомнію.                           |
| Оніміння та поколювання.                                               | У мене інсульт.                                             |
| Рій думок.                                                             | Я з'їжджаю з глузду.                                        |
| Затуманений зір.                                                       | Я сліпну.                                                   |
| Відчуття нереальності, відсутність концентрації або незвичні відчуття. | Я божеволію або у мене ось-ось трапиться інсульт.           |
| Раптове бажання негайно сходити в туалет.                              | Я от-от втрачу контроль над сечовим міхуром або кишечником. |

**Коли виникає чинник, що викликає у нас тривожність, ми стаємо надто пильними до наших фізичних відчуттів і починаємо більше зосереджуватися на них. Однак чим більше ви зосереджуєтесь на фізичних симптомах, тим інтенсивнішими вони відчуються. Це сприяє панічному колу і підтримує катастрофічні помилкові тлумачення.**

Як ви розумієте, проблема цих тлумачень полягає в тому, що вони призводять до подальшої тривожності. Той, хто вважає, що у нього скоро станеться серцевий напад, стає ще більше стривоженим, і симптоми тривожності тільки підтверджують думку про серцевий напад. Те ж саме стосується й інших помилкових тлумачень.

Дуже важливо занотувати, що саме катастрофічне помилкове тлумачення запускає це коло. Якщо ви визнаєте, що ці, часто неприємні, симптоми тривожності нешкідливі, не буде причини пришвидшувати біг кола, і тривожність не переросте в паніку. Отже, питання полягає в тому, як оскаржити ці помилкові тлумачення? Для початку корисно розглянути деякі факти про найпоширеніші страхи.

### **Страх серцевого нападу**

Як ми вже зазначали, деякі симптоми паніки, зокрема біль у грудях, схожі на ті, що виникають під час серцевого нападу. Тому цілком зрозуміло, що людина, в якій виникає панічна атака, може подумати, що насправді у неї серцевий напад. Варто пам'ятати, що серцеві захворювання дуже рідко зустрічаються у молодих жінок, і, навпаки, саме молоді жінки належать до групи, в якій найімовірніше виникне панічний розлад. Якщо ви відчуваєте періодично біль у грудях, слід якомога швидше звернутися до лікаря. Однак, якщо лікар уже виключив проблеми із серцем і вам повідомили, що те, що ви відчуваєте, є панічною атакою, наступного разу, коли ви тривожитеся через своє серце, запитайте себе: «Чи був у мене серцевий напад, коли востаннє я відчував(-ла) це?» Якщо ні, то чому у вас є підстави вважати, що цього разу трапиться щось інакше?

### **Страх збожеволіти**

Часто, коли у людей виникає панічна атака, вони думають, що починають втрачати зв'язок із реальністю і збожеволіють. Ця думка, природно, змусить будь-кого занепокоїтися, і запустить коло тривожності. Варто відзначити різницю між панікою і важким психічним захворюванням. Панічні атаки й інші проблеми через тривожність дуже поширені та зазвичай виникають у контексті нормального життя, тоді як важкі психічні захворювання, як-от шизофренія або біполярний розлад, зустрічаються рідко. Жодне з цих психічних захворювань не спричиняє панічні атаки. Ті, в яких трапляється паніка, не мають більшої ймовірності розвитку серйозного психічного захворювання, ніж інші.

## **Страх знепритомніти**

Дуже часто, коли у людей панічна атака, вони думають, що ось-ось знепритомніють. Непритомніють викликає низький артеріальний тиск, через що до мозку надходить недостатньо кисню. Найбільш очевидним наслідком непритомності є падіння. Коли ми лягаємо, серце знаходиться на тому ж рівні, що й мозок, і йому більше не потрібно качати кров угору. Крім того, м'язи розслабляються, вивільняючи кров для мозку. В результаті артеріальний тиск швидко підвищується, і незабаром стає краще. Непритомність – це один із способів захисту організму від ушкодження.

А тепер подумайте про те, що відбувається під час панічної атаки: як тільки ви відчуваєте тривожність, серце б'ється набагато швидше, ніж зазвичай, артеріальний тиск підвищується. Це прямо протилежне тому, що відбувається, коли людина непритомніє. Дуже поширеною є думка, що під час паніки можна знепритомніти, але цього не відбувається.

Але з цього правила є один виняток, що трапляється з людьми, які страждають на фобію крові від ушкодження. Це люди, які надзвичайно бояться крові, травм, голок та операцій. Більшість людей бояться цих речей, але фобія викликає набагато більший страх, ніж зазвичай. У людей із цим типом фобії спостерігається інша реакція. Коли вони стикаються зі своїм страхом, у них падає артеріальний тиск. Ймовірно, це відбувається тому, що під час падіння артеріального тиску зменшується кровотеча, і з більшою ймовірністю людина виживе після отриманої травми. Існує спеціальний метод, який називається навмисним напруженням, який підвищує артеріальний тиск і якому можна навчити людей із цим типом фобії. Однак, якщо у вас немає цієї рідкісної проблеми (а ви б знали про це, якби вона у вас була), нагадайте собі, що у вас менша ймовірність знепритомніти під час паніки, ніж у будь-який інший час.

## **Страх втратити контроль**

Для деяких людей катастрофічний страх полягає в тому, що вони втратять контроль, коли відчувають тривожність. Часто під цим люди мають на увазі, що вони будуть несамовито бігати по колу, завдаючи при цьому шкоди собі або іншим, вигукуючи непристойності. За даними Національної електронної бібліотеки психічного здоров'я Національної служби охорони здоров'я, ніколи під час панічної атаки не було зареєстровано випадків, щоб хтось робив подібні «неконтрольовані» речі. Якщо ви хвилюєтеся, що можете втратити контроль, запитайте в себе: «Чи справді я робив(-ла) щось абсолютно неконтрольоване, коли востаннє у мене була панічна атака?»

## **Страх задихнутися**

Одним із найпоширеніших симптомів тривожності є прискорене дихання, як прояв реакції «бий або тікай», щоб отримати більше кисню для м'язів і підготуватися до бою або втечі від небезпеки. Однак надто швидке дихання, хоч і не шкідливе, може погіршити симптоми паніки, як-от відчуття непритомності, поколювання, запаморочення та задишки. Насправді, для багатьох людей найгірші симптоми паніки є результатом їхнього дихання. Це відбувається тому, що прискорене дихання змінює рівень кисню ( $O_2$ ) і вуглекислого газу ( $CO_2$ ) у крові. Ми вдихаємо кисень і видихаємо вуглекислий газ. Баланс порушується, коли ми дихаємо занадто швидко, ніж потрібно тілу, і до крові потрапляє забагато кисню. Гарний спосіб відновити баланс — це контроль дихання. Пояснення буде у наступному розділі.

Люди, які тривожаться через задуху, іноді хвилюються під час перебування в тісному просторі, жаркому приміщенні або задушливій кімнаті, бо бояться, що не отримають достатньо кисню. Цей страх може спровокувати панічну атаку. Мій офіс в Службі національної охорони здоров'я (NHS) має стандартний розмір: 6 м у довжину і 4 м у ширину, висота стелі — 2,5 м. Це означає, що об'єм повітря становить близько 60 000 літрів. Це більше повітря, ніж потрібно, щоб вижити протягом багатьох годин у зачиненій і герметичній кімнаті. В реальності приміщення, в яких ми перебуваємо в повсякденному житті, не є герметичними. Перевірте це, попросивши когось поприскати освіжувачем повітря біля зачинених дверей, щоб перевірити, чи не виходить запах освіжувача. Цей експеримент показує, що надходження потоку повітря насправді безмежне: повітря надходить і виходить через найменші шпарини швидше, ніж нам потрібно. Крім того, температура кімнати не має значення для того, скільки кисню в ньому — тепле повітря настільки ж насичене киснем, що і холодне. Коли ми відкриваємо вікна, щоб впустити повітря, це може покращити самопочуття, але не є обов'язковим для процесу дихання.

## **Страх втратити контроль над кишечником або сечовим міхуром**

Інший поширений страх полягає в тому, що під час паніки людина втратить контроль над кишечником або сечовим міхуром. Це побоювання є поширеним, але з нашого клінічного досвіду ніхто не повідомляв про те, щоб коли-небудь фактично втратив контроль над своїм кишечником — хіба що внаслідок сильного розладу шлунку. Знову ж таки, варто поставити собі запитання: якщо цього не сталося минулого разу, то чому це має статися цього разу?

## **Страх нудоти**

Страх перед нудотою також часто пов'язаний із панічними атаками, але дуже мало людей виявляють, що блювали під час панічної атаки. У моменти тривожності ви можете відчувати, як жовч підступає до горла, але це не означає, що вас знудить. Подумайте, як часто ви відчували розлиття жовчі без нудоти. Це лише деякі з поширених помилкових тлумачень, які люди роблять під час паніки. В розділі нижче пояснюється, як оскаржити ці та інші думки, що перетворюють звичайну тривожність на паніку.

## Щоденник паніки

У цьому розділі ви ознайомитеся із Щоденником паніки. Це чудовий спосіб зібрати важливу інформацію, щоб оскаржити думки, які перетворюють звичайну тривожність на панічну атаку.

Заповнюйте щоденник паніки після кожної панічної атаки. Для початку заповніть лише перші чотири стовпці. Коли ви відчуваєте паніку, запишіть ситуацію у другому стовпці. Потім перелічіть симптоми тривожності в третьому стовпці, перш ніж записати полохливі думки в четвертому стовпці. Розглянемо короткий приклад Таїси та її нещодавньої панічної атаки.

**Ситуація:** Таїса відвідує робочий семінар і помічає, що в неї виникає тривожність.

**Симптоми тривожності:** Таїса пітніє, її серцебиття прискорюється, вона відчуває запаморочення, її нудить, вона відчуває сухість у роті, тремтить, не може зосередитися ні на чому іншому, крім того, що відчуває, і прискорено дихає.

**Катастрофічне помилкове тлумачення:** Таїса вважає, що її ось-ось знудить на очах у всіх колег. Вона припускає, що це завдасть непоправної шкоди її кар'єрі. Використовуючи щоденник, Таїса заповнила б стовпці таким чином:

### Щоденник паніки

| Дата      | Ситуація                              | Симптоми тривожності                                                                                                                                    | Катастрофічне помилкове тлумачення | Альтернативна реакція |
|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| 25 лютого | На роботі, на багатолюдному семінарі. | Спітнілість<br>Прискорене серцебиття.<br>Запаморочення.<br>Нудота.<br>Сухість у роті.<br>Тремтіння.<br>Нездатність зосередитися.<br>Прискорене дихання. | Мене знудить на очах у всіх колег. |                       |

## **Альтернативна реакція замість катастрофічної думки**

Методи, описані на попередній сторінці, допоможуть зрозуміти, чому ви запанікували. Тепер вам потрібно виробити звичку формування Альтернативної реакції на ваші катастрофічні помилкові тлумачення кожного разу, коли ви панікуєте, і записувати реакцію в останньому стовпці свого щоденника паніки. Є багато способів аналізу катастрофічних помилкових тлумачень і створення здорової альтернативної реакції. Для початку поставте під сумнів докази конкретних помилкових тлумачень. Запитайте себе таке.

У мене було багато панічних атак, то чому моє найгірше передбачення ще не здійснилося?

.....

.....

.....

.....

**Чи є підстави вважати, що цього разу трапиться щось інакше?**

.....

.....

.....

Оскарження думок, які викликають тривожність, слід робити стільки, скільки потрібно, щоб спростувати катастрофічне помилкове тлумачення, пов'язане з вашими панічними атаками. В якості практичної вправи, розгляньте ситуацію Таїси. Що ви скажете їй, щоб спростувати її катастрофічну віру?

.....

.....

.....

Ще один спосіб оскаржити власні думки — це запитати в себе: що сказав би близький друг, щоб утішити мене, коли у мене панічна атака?

.....

.....

.....

**Або, що б я сказав(-ла) другові, який повідомив мені про свою панічну атаку?**

.....

.....

.....

Якщо ви розумієте, що у вас тривожність, але все ще боїтеся катастрофічного помилкового тлумачення, запитайте себе, як тривожність викликає катастрофу? (Катастрофа — це жахлива подія, про яку ви думаєте, що вони станеться у вас, коли панікуєте). Наприклад, як тривожність викликає у мене блювоту, серцевий напад, непритомність тощо?

.....

.....

.....

.....

| Дата | Ситуація | Симптоми тривожності | Катастрофічне помилкове тлумачення | Реакція |
|------|----------|----------------------|------------------------------------|---------|
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |
|      |          |                      |                                    |         |

Коли ви відчуваєте паніку, запишіть ситуацію у другому стовпці. Потім перелічіть свої симптоми тривожності в третьому стовпці, перш ніж записувати похливі думки в четвертому стовпці. Останній стовпець призначений для запису корисної реакції на катастрофічне помилкове тлумачення. У першому стовпці занотуйте дату і час.

## Розділ 3. Методи відволікання

Добрим способом зменшення симптомів паніки є використання методів відволікання. Ці методи допомагають зменшити тривожність і зосередженість на собі. Замість того, щоб зосереджуватися на відчутті некомфортних фізичних симптомів, ви можете звернути увагу на таке.

- Що відбувається навколо вас?
- Що ви бачите?
- Що ви чуєте?
- Який запах ви відчуваєте?
- Хто знаходиться навколо вас?

Існує багато способів відволікання, наприклад, думки про відпустку; уявлення відчуття піску між пальцями ніг, дотику сонця до шкіри та шуму прибою. Або ви можете уявити своє улюблене місце.

Способи відволікання працюють, тому що вони розривають коло панічних думок і фізичних відчуттів. Щоб ці прийоми відволікання були ефективними, застосовуйте їх принаймні 3–4 хвилини.

## Розділ 4. Контроль дихання

### Вправи на дихання

Тепер сядьте в зручне крісло і уявіть, що ви надуваєте великий повітряний матрац. Швидко вдихайте та видихайте, дуйте сильно, щоб наповнити матрац. Для початку спробуйте робити це протягом 10 секунд, потім 15 секунд і так далі, поки не зможете практикувати посилене дихання (гіпервентиляцію) протягом 30–45 секунд. Це змусить вас почуватися дуже некомфортно. Якщо ви не можете або не хочете зробити це самостійно, варто спробувати це з підтримкою психолога. Скористайтеся наведеним нижче списком, щоб визначити відчуття, що виникають у вас, коли ви дихаєте набагато частіше, ніж зазвичай.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Що ви про це думаєте? Чи можуть деякі симптоми, які ви відчували під час панічної атаки, бути спричинені тим, як ви дихаєте?

.....

.....

.....

В реальності люди часто дихають швидше або важче, коли вони сильно тривожні, й у них виникає гіпервентиляція. Гіпервентиляція відіграє важливу роль у більшості панічних атак, а контрольоване дихання є одним із способів протидіяти симптомам неправильного дихання.

Ви вже знаєте, що у крові існує крихкий баланс між киснем і вуглекислим газом. Незначні зміни в тому, наскільки швидко ми дихаємо, можуть порушити цей баланс і призвести до неприємних симптомів, зокрема таких:

- Поколювання обличчя, рук або кінцівок.
- Тремтіння або судоми м'язів.
- Запаморочення і проблеми із зором.
- Утруднене дихання.
- Виснаження і відчуття втоми.
- Біль у грудях і животі.

Ви можете легко виправити надмірне дихання, якщо навчитеся дихати м'яко та рівно. Контроль дихання може зарадити не всім, але ви дізнаєтеся про те, чи стане він у нагоді вам, лише якщо будете практикувати його впродовж двох-трьох хвилин якомога частіше, але принаймні три-чотири рази на день.

## Контроль дихання

Сядьте прямо або ляжте на спину. За можливості дихайте через ніс у м'якому, рівномірному ритмі. Дихання не повинно бути уривчастим, не намагайтеся ковтати або хапати ротом повітря.

- Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт.
- Вдихаючи через ніс, роздувайте живіт. Це означає, що ви використовуєте легені повністю. Зведіть до мінімуму рухи верхньої частини грудної клітини, рухайтесь повільно. Уявіть, що у вас чотири легені: дві у грудях, і ще дві в області живота. Уявіть, як «легені» у шлунку наповнюються повітрям.
- Повільно і рівномірно видихніть через ніс. А тепер уявіть, як «легені» в області живота здуваються.
- Повторіть це, поки не встановите спокійний ритм. Робіть від восьми до дванадцяти дихальних рухів на хвилину. Це означає, що на кожен цикл видиху та вдиху відводиться п'ять-сім секунд. Але не турбуйтеся надто про час – ви знайдете комфортний ритм, який підходить саме вам.
- Постарайтеся також розслабити свій розум. Закрийте очі та зосередьтеся на приємних, спокійних думках. Відчуйте, як у тілі спадає напруга.

Практикуйте цей метод частіше. Чим більше ви практикуєтеся, тим краще усвідомлюватимете, що дихаєте неправильно, і за потреби, зможете це виправити.

Пам'ятайте: навіть якщо ви не контролюєте дихання, нічого страшного не станеться.

## Розділ 5. Аналіз безпечної поведінки й уникнення

Нормальною реакцією, коли ви відчуваєте, що може статися щось погане, є захистити себе. Безпечна поведінка – це те, що ви робите (а це може бути будь-що), щоб запобігти катастрофі (катастрофічна думка — це те, що на наш погляд, трапиться з нами під час панічної атаки). Поведінка уникнення – це те, чого ви уникаєте, щоб запобігти катастрофи. Уявіть собі людину, яка вважає, що знепритомніє під час паніки (саме це спричиняє в неї часті панічні атаки). Цій людині важко робити покупки: вона боїться, що може знепритомніти в супермаркеті. Отже, якщо вона йде до супермаркету лише після кількох куклів пива, оскільки алкоголь зменшує в неї тривожність, тоді це те, що ми називаємо безпечною поведінкою. І це вважається особливо проблематичним типом безпечної поведінки!

З іншого боку, якщо людина взагалі не хоче йти до супермаркету, то це називається поведінкою уникнення. Зазвичай ми використовуємо обидва типи поведінки, щоб захистити себе. Однак частіше ми усвідомлюємо поведінку уникнення, ніж безпечну поведінку.

Іноді уникання є крайнім рішенням, коли людина не може покинути те, що вона вважає «зоною безпеки», зазвичай свій дім. Інші мають чіткий маршрут від дому до роботи та назад, від якого не можуть відхилитися. Це приклади того, що психологи називають агорафобією → стан, що іноді виникає в результаті панічних атак. Однак не кожен, хто має панічні атаки, страждає на агорафобію.

В разі панічного розладу, оскільки небезпека не є реальною, ця безпечна поведінка та поведінка уникнення лише погіршують ситуацію. Вони заважають усвідомити, що катастрофічне помилкове тлумачення не відповідає дійсності. Крім того, мозок реагує на те, що ви робите. Отже, якщо ви говорите собі, що реальної небезпеки немає, але продовжуєте поводитися так, ніби небезпека є, мозок викличе у вас тривожність. Ви повинні продемонструвати мозку, що небезпека не є реальною, поводячись так, ніби небезпека не реальна.

Демонструючи безпечну поведінку та поведінку уникнення, ви говорите собі, що без них не можете впоратися в ситуаціях, що викликають тривожність. Це підриває вашу впевненість у собі і, ймовірно, змусить вас ще більше тривожитися.

Отже, підсумовуючи, безпечна поведінка та поведінка уникнення – це стратегії, які люди використовують, щоб «запобігти» катастрофічним помилковим тлумаченням. Але коли ви робите це, то позбавляєте себе можливості дізнатися, що катастрофічне помилкове тлумачення не справдиться.

Крім того, безпечна поведінка може погіршити ситуацію. Найкращим способом буде пояснити це на прикладі: Дмитро, 48-річний будівельник, має панічні атаки. Під час панічних атак він вважає, що у нього серцевий напад. Він тлумачить свої симптоми — прискорене серцебиття, задишку та непритомність — як доказ того, що з його серцем щось не так. Злякавшись, що він може померти від серцевого нападу, Дмитро уникає важкої фізичної діяльності.

Через це він втратив фізичну форму, і після короткої прогулянки став задихатися. Коли він помічає, що задихається після незначної фізичної активності, він думає, що щось не так із його серцем. Поведінка уникнення підсилила в нього симптоми тривожності.

На наведеній нижче схемі описано типове коло паніки, зокрема роль безпечної поведінки та поведінки уникнення, що підсилює проблеми у людей із панічними атаками.



У випадку Дмитра зверніть увагу на те, як він уникає важких фізичних вправ, що посилює симптоми та зміцнює переконання, що з його серцем щось не так. Оскільки він у поганій фізичній формі, то починає швидше задихатися, і це Дмитро вважає ознакою того, що в нього станеться серцевий напад.

Зрозуміло, що для того, щоб подолати панічні атаки, треба кинути виклик ситуаціям, яких ви уникаєте. Ви повинні робити це без застосування безпечної поведінки. Навчитися відмовлятися від безпечної поведінки та поведінка уникання є найважливішим аспектом вашої терапії, але також одним із найскладніших. Тому переходьте до цього поступово. Для початку складіть список видів безпечної поведінки, притаманних вам, перш ніж перелічувати ситуації, яких ви уникаєте.

Приклади поширеної безпечної поведінки

- Відвідувати місця лише з кимось, із ким ви відчуваєте себе в безпеці.
- Мати із собою ліки від тривожності, до прикладу діазепам, на випадок, якщо у вас виникне відчуття тривожності, навіть якщо ви не вживаєте їх часто.
- Частий відпочинок, щоб запобігти серцевому нападу.
- Носіння із собою паперового пакету на випадок нудоти.
- Носіння із собою паперового пакету на випадок гіпервентиляції.
- Хапання за якусь опору, щоб не впасти, коли ви відчуваєте тривожність.
- Відкривати вікна або глибоко дихати, щоб отримати достатньо повітря й не задихнутися.
- Вживання алкоголю перед ситуаціями, які викликають у вас тривожність.
- Смоктати м'ятний льодяник у ситуаціях, які викликають у вас тривожність.
- Сидіти лише на місцях біля проходу в кінотеатрі.

Складіть список видів безпечної поведінки, притаманних вам:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

А тепер складіть список місць або речей, яких ви навмисно уникаєте, щоб не мати панічної атаки. Типові приклади включають відмову від певних ситуацій, де є натовп, як-от супермаркет, людний ресторан, засідання чи кінотеатр.

Ситуації, яких я уникаю:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

### **Поступове протистояння**

Спосіб протистояти ситуаціям, яких ви уникали, полягає в тому, щоб почати із ситуацій, які вас найменше тривожать, і поступово переходити до ситуацій, які викликають у вас більше тривожності. Це те, що психологи називають поступовим протистоянням.

Відмова від безпечної поведінки та протистояння ситуаціям, яких ви боїтеся, може викликати у вас тривожність. Однак вам потрібно відчувати тривожність, не вдаючись до безпечної поведінки, щоб усунути тривалу віру в те, що ваше катастрофічне помилкове тлумачення може статися.

Крім того, залишаючись у ситуації достатньо довго, щоб ваша тривожність почала спадати, ви демонструєте своєму мозку, що він не повинен викликати у вас тривожність, коли ви перебуваєте в таких ситуаціях. Це називається десенсибілізація або зниження чутливості.

Важливо, щоб ви могли оцінити інтенсивність тривожності. Використовуйте шкалу від 0 до 100: 100 балів означає найгіршу тривожність, яку ви коли-небудь відчували, тоді як 0 означає стан, коли ви не відчуваєте жодної тривожності. Подивіться, як Таїса оцінила ситуації, яких вона зазвичай уникає:

| Оцінка | Ситуація                                      | Оцінка тривожності 0–100 |
|--------|-----------------------------------------------|--------------------------|
| 1      | Проведення семінару для керівника та клієнтів | 95                       |
| 2      | Поїздка потягом до Лондона                    | 90                       |
| 3      | Відвідування щотижневого робочого засідання   | 85                       |
| 4      | Покупки в супермаркеті                        | 55                       |
| 5      | Вечера в ресторані                            | 45                       |

Тепер, використовуючи список ситуацій, яких ви уникаєте, заповнений на попередній сторінці, оцініть кожну із цих ситуацій відповідно до того, наскільки ви очікуєте відчуття тривожності в такій ситуації, і заповніть таблицю нижче.

| Оцінка | Ситуація | Оцінка тривожності 0–100 |
|--------|----------|--------------------------|
|        |          |                          |
|        |          |                          |
|        |          |                          |
|        |          |                          |
|        |          |                          |

Можливо, вам доведеться скоригувати список, коли ви почнете протистояти ситуаціям. Наприклад, Таїса з'ясувала, що робити покупки в супермаркеті гірше в суботу, коли там дуже багато людей, тоді як протягом тижня це дається їй набагато легше.

Важливо досягати успіху, хоч і повільно. Якщо ви не можете витримати ситуацію, спробуйте знову якомога швидше або спробуйте щось простіше.

Коли ви протистоїте ситуаціям, які викликають у вас тривожність, сформулюйте твердження, яке ви можете сказати собі, коли вас охопить паніка. Наприклад, нагадайте собі, що тривога минеться:

«Це просто панічна атака. Вона минеться, і мені стане легше. Коли вона мине, я буду почуватися набагато впевненіше в таких ситуаціях в майбутньому».

Крім того, не забувайте контролювати дихання, зіткнувшись із ситуаціями, яких ви уникали. Контрольоване дихання запобігає посиленню симптомів тривожності, а також відволікає увагу від катастрофічних думок, що виникають під час паніки.

В міру того, як ви стаєте все більше впевненими, що панічні атаки нешкідливі, вам стане легше відмовитися від своєї безпечної поведінки, а також протистояти ситуаціям, яких ви уникали.

Користуючись таблицею на наступній сторінці, перелічіть ситуації, яких ви вважаєте за краще уникати, й оцініть ступінь очікуваної тривожності у другому стовпчику. Почніть із тих, що викликають у вас найменше тривожності, і поступово переходьте до тих, які викликають у вас найбільше тривожності. Потім зіткніться з кожною ситуацією, не вдаючись до безпечної поведінки, і запишіть, наскільки сильну тривожність ви відчували на початку протистояння. Якщо можете, перебувайте в цій ситуації, доки ваша тривожність не знизиться до 20 або 30 балів за вашою шкалою.

| Ситуація | Очікувана тривожність<br>0 - 100 | Оцінка тривожності на початку<br>0 - 100 | Оцінка тривожності наприкінці<br>0 - 100 |
|----------|----------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |
|          |                                  |                                          |                                          |

## Розділ 6. Висновки

Наразі ви вивчили основні стратегії подолання панічних атак. Повне одужання вимагає наполегливості; тому не переживайте, якщо знадобиться певний час. Ви почуватиметеся краще в міру зростання впевненості в тому, що панічні атаки не заподіють вам шкоди. Зі зростаючою впевненістю ви помітите, що панічні атаки відбуваються у вас усе рідше та з меншою інтенсивністю. Ви будете з дедалі більшою впевненістю протистояти ситуаціям, яких раніше уникали. Однак невдачі є нормальною частиною поступового процесу видужання.

### Невдачі

Очікуйте невдач. Невдачі є частиною процесу покращення. Не розчаровуйтеся, якщо зазнаєте невдачі. Зверніться до окремих розділів посібника, щоб зрозуміти, що саме сталося, і як перетворити розчарування на корисний досвід.

### Ліки

Можливо, терапевт виписав вам ліки для подолання панічних атак. Вони діють кількома способами: зменшують тривогу (деякі антидепресанти, препарати від тривожності та транквілізатори використовуються для зменшення тривожності) або пригнічують фізичні симптоми тривожності (бета-блокатори обмежують фізичні симптоми тривожності). Деякі ліки слід приймати під час виникнення тривожності, а інші — щодня приблизно в один і той самий час. Іноді ці ліки мають побічні ефекти, які зазвичай минають *sp xfcjv*. Якщо у вас виникнуть проблеми через ліки, якнайшвидше зверніться до свого терапевта.

Якщо після завершення цієї програми самопомогі ви підозрюєте, що справляєтеся з проблемою завдяки лікам, а не тому, що вважаєте, що подолали панічні атаки, обговоріть це зі своїм терапевтом, який дасть вам відповідні рекомендації. Ліки можуть стати одним із видів безпечної поведінки, що заважає вам усвідомити, що ви можете впоратися без будь-якої спеціальної допомоги. Однак, не слід вносити будь-які зміни в прийом ліків без узгодження з лікарем.

### Заняття спортом

Недавнє дослідження показує, що заняття спортом зменшують симптоми паніки. Дослідники з Центру когнітивно-поведінкової терапії в Ньюкаслі виявили, що навіть один сеанс фізичних вправ приносить користь людям, які страждають від панічних атак. Але перш ніж почати, проконсультуйтеся з терапевтом, психологом або медсестрою, особливо якщо минуло багато часу після того, як ви востаннє займалися спортом.

Насправді, заняття спортом є чудовими ліками від стресу, що також покращують самопочуття. Таким чином, регулярні заняття спортом зроблять вас менш вразливими до майбутніх епізодів паніки.

### **Останнє завдання**

В якості останнього завдання, запишіть все, чого ви навчилися. Подумайте про будь-які труднощі, які ви очікуєте. Зберігайте свої записи разом із цим посібником і час від часу переглядайте їх. Пам'ятайте, що самодопомога не закінчується після завершення цього посібника. Продовжуйте протистояти ситуаціям, що викликають страх, а також визначати й припиняти безпечну поведінку так довго, як ви цього потребуватимете.

Бажаємо успіху!

# Додаткова допомога

## Служба психологічного добробуту

Якщо ви зареєстровані у терапевта в Пітерборо, Кембриджширі, Вансфордї чи Аундлі, ви можете отримати доступ до Служби психологічного добробуту через форму самостійного звернення або через свого лікаря. Зателефонуйте за номером 0300 300 0055. Телефонна лінія працює з 9:00 до 17:00 з понеділка по п'ятницю, крім святкових днів. Ця служба пропонує різноманітну підтримку, що допоможе вам змінити життя, покращити самопочуття та допомогти впоратися зі стресом, тривогою та депресією. Служба надає матеріали для самодопомоги, підтримку самодопомоги (як за телефоном, так і віч-на-віч), індивідуальну терапію.

## Служба невідкладної допомоги

Якщо у вас або близької людини сталося різке погіршення психіки, зателефонуйте до цілодобової служби невідкладної допомоги за номером 111 (додатково 2). Ця послуга доступна всім особам будь-якого віку, які проживають у Кембриджширі та Пітерборо. Кваліфікований психіатричний персонал поговорить із вами та обговорить потреби в психіатричній допомозі.

## Благодійна організація Rethink

<https://rethink.org/diagnosis-treatment/conditions/anxiety-disorders/types>

## Невідкладна допомога в Кембриджширі

[Зателефонуйте за номером 111](#)

## NHS Choices

[www.nhs.uk/Conditions/Panic-disorder/Pages/Introduction.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Panic-disorder/Pages/Introduction.aspx)

---

Оновлено в серпні 2017 року

Дата перегляду брошури: серпень 2018 року.

## Служба консультування та взаємодії з пацієнтами (PALS)

Якщо у вас виникнуть питання щодо послуг CPFT або вам знадобиться додаткова інформація, зв'яжіться зі Службою консультування та взаємодії з пацієнтами (PALS) за безкоштовним телефоном 0800 376 0775 або електронною поштою [pals@cpft.nhs.uk](mailto:pals@cpft.nhs.uk)

## Обслуговування користувачів послуг CPFT у позаробочий час

Зателефонуйте за номером 0808 808 2121  
з 19:00 до 23:00 години  
365 днів на рік

---

## Адреса головного офісу

Elizabeth House, Fulbourn Hospital, Cambridge CB21 5EF.

**Тел.** 01223 219400

**Факс** 01480 398501

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)

