



ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Учащение
сердцебиения

Предобморочное
состояние

Повышенное
потоотделение

Тошнота

Боль в груди

Затрудненное
дыхание

Дрожь в теле

Ощущение
жара в теле

Ощущение
холода в теле

Дрожание
конечностей

Чувство
удушья

Головокружение

Онемение или
покалывание
в конечностях

Сухость во рту

Позывы в туалет

Звон
в ушах

Ужас, страх
смерти

Неприятные
ощущения
в животе

Пощипывание
в пальцах

Ощущение
нереальности
себя

Вы не умираете

Вы решили, что это — конец света, но ваше тело демонстрирует стандартные реакции. Поверьте, неприятные ощущения пройдут и вы почувствуете себя лучше, даже если мозг пытается убедить вас в обратном.

Настраивайте себя позитивно

Говорите себе, что с вами все будет хорошо, вы справитесь. Приступ продлится всего 20–30 минут, а то и меньше.

Выполните дыхательные упражнения

Дышите настолько медленно и глубоко, насколько это возможно. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Я кладу руку на живот, чтобы убедиться, что он наполняется воздухом (это называется диафрагмальным дыханием). Если дыхание поверхностное и быстрое, если вы неспособны думать ни о чем другом, кроме него, — возможно, у вас приступ гипервентиляции и уровень углекислого газа в организме снижен. Чтобы нормализовать его, подышите в чистый бумажный пакет.

Вернитесь к реальности

Есть два прекрасных способа. Первый: закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Расслабьте сначала пальцы ног, затем ступни и мысленно двигайтесь выше, пока не дойдете до головы. Не забудьте про мелкие мышцы лица — нижнюю челюсть, лобную мышцу.

Второй способ называется «техника 5–4–3–2–1» и помогает сосредоточиться на окружающем мире. Отметьте пять предметов, которые видите, четыре — которые можете потрогать, три звука, два запаха и один вкус.

Аромат спокойствия

Истеричная богачка с нюхательной солью — вам это не напоминает героиню какой-нибудь комедии? Не смейтесь, но я ношу с собой маленький пузырек со смесью масел розмарина и мяты, и он мне очень даже помогает. Эти запахи позволяют сконцентрироваться на глубоком дыхании и ассоциируются с расслаблением. Когда меня охватывает волнение, я наношу масло на виски и переносицу. Возможно, вам тоже поможет расслабиться какой-нибудь приятный аромат.



После приступа посвятите себе немного времени, чтобы снизить уровень стресса

Приготовьте чашечку ароматного чая. Примите ванну. Погладьте домашнего любимца. Поиграйте в умиротворяющую видеоигру — например, Animal Crossing, Kind Words, Journey, Coffee Talk или Monument Valley. Вздремните. В хорошую погоду сходите на неспешную прогулку — это прекрасный способ успокоиться и восстановить дыхание.



Расслабьте напряженные участки тела

А знаете ли вы, где именно в вашем теле накапливается стресс? Лишь спустя долгое время я поняла, что практически каждый день стискиваю челюсти, поджимаю губы и напрягаю мышцы бедер. Чаще всего в стрессовых ситуациях мы задействуем мышцы лба, шеи, плеч, живота, рук и ног.

Полезно регулярно выполнять упражнения на растяжку, чтобы ощутить, как тело наполняется воздухом. Диафрагмальное дыхание поможет усилить приток крови к мышцам и успокоить нервную систему, постоянно подающую телу сигналы об опасности. Я рекомендую начать с «Пяти упражнений для ежедневной растяжки» Кита Локлина (стр. 103–105), йоги или спортивного массажа. Неплохо заниматься растяжкой, используя цилиндр для пилатеса, мяч для лакросса или теннисный мяч — это поможет расслабить отдельные зоны.

Возьмите под контроль кортизол

Резкое изменение уровня сахара в крови оказывает огромное влияние на настроение. Дело в том, что сахар стимулирует выброс кортизола — гормона стресса. Постарайтесь контролировать уровень сахара в крови, сведите к минимуму употребление сладостей, кофеина, табака, алкоголя и продуктов глубокой переработки.

Постарайтесь высыпаться

Большинство людей нуждаются в семи-девятичасовом сне. К сожалению, тревожность часто ходит рука об руку со своей подружкой — бессонницей. Позаботьтесь об уюте в спальне. В комнате должно быть тихо, удобно, темно и прохладно. Оптimalен температурный режим от 15 до 21 °C¹. Приобретите качественный матрас, дышащее постельное белье и ортопедическую подушку.

Теперь, когда уютное гнездышко готово, пора поработать над эмоциональным настроением. Откажитесь от привычки работать — и вообще заниматься чем-либо, вызывающим стресс, — в постели. В мозге должна сформироваться прочная ассоциация: вы в кровати — значит, пора расслабиться и уснуть. Этому способствуют различные успокаивающие процедуры: примите душ, выпейте чашку травяного чая, нанесите маску на лицо. Мозг настроится на сон. Лежа в постели, можно практиковать диафрагмальное дыхание и упражнения на осознанность.

Первые шаги к спокойному сну вы можете сделать уже в течение дня. Физическая активность — прекрасный способ снизить уровень напряжения и немного устать. Не пейте кофе после двух часов дня и не ешьте тяжелую пищу как минимум за три часа до сна. За час до сна уменьшите яркость экранов².

Если проблемы со сном сохраняются, обратитесь к врачу, он порекомендует методики и препараты, которые помогут вам заснуть.



ПОЧЕМУ МНЕ ТАК ПЛОХО?

Итак, начнем с главного:

- Когда вы в последний раз пили воду?
- Когда вы в последний раз ели здоровую пищу?
- Когда вы в последний раз дышали свежим воздухом?
- Когда вы в последний раз занимались спортом или растяжкой?
- Когда вы в последний раз принимали ванну?
- Когда вы в последний раз хорошо выспались?

Если вы быстро пробежались глазами по этому списку, думая: «Пропустим эту ерунду, где там ценные советы?» — остановитесь! Вернитесь к вопросам, взгляните в зеркало и скажите себе, что заботитесь о своем теле.

Дайте угадать: вы часами сидите ссутулившись, поглощаете кофе, постоянно проверяете сообщения в соцсетях и удивляетесь, отчего так паршиво себя чувствуете. Я знаю это по своему опыту. Это все равно что сваливать мусор в сад и гадать, отчего там не растут цветы.

Порадуйте свое тело. Вычеркните хотя бы четыре пункта из списка, прежде чем пробовать что-то еще, — велика вероятность, что часть неприятных ощущений тоже исчезнет. Ваше тело требует, чтобы вы относились к нему с уважением.

Выплесните негатив

Избавьтесь от неприятных эмоций там, где вам хочется: в душе, в постели или за просмотром очередного сезона какого-нибудь реалити-шоу. Ни в коем случае не копите в себе негативную энергию.

Сделайте перерыв

Возможно, вы уже несколько часов, дней или даже недель гипнотизируете монитор, но работа не клеится. И вот вы читаете фразу «Сделайте перерыв» и думаете: «Да если б у меня была возможность!» Но вам нужен не просто перерыв, а полная перезагрузка сознания. Неважно, работаете вы полный день или у вас свободный график, — возьмите отгул. Прогуляйтесь. Поезжайте за город. Займитесь тай-чи, танцами или пилатесом. Поболтайте по телефону с другом или подругой. Запишитесь на массаж. Займитесь уборкой, приведите в порядок дом. Сделайте растяжку. Расслабьтесь.

Если вы не можете высвободить целый день, постарайтесь сменить картинку. В обеденный перерыв не сидите в офисе — пройдитеесь. Если возможно, до конца дня работайте в кафе или в библиотеке. На худой конец, переключитесь на другие рабочие задачи.



ЗАПИСКИ-РАЗРЕШАЛКИ

Позволить себе
не любезничать
со всеми

Выпить бокал
вина, лежа
в ванной

Не следовать
чужим
советам

Уставиться
в зомбящик

Побыть
в одиночестве

Предложить
другу
обняться

Заняться
творчеством,
несмотр
на полное
отсутствие
способностей

Не убеждать
всех подряд,
что у вас все
отлично

Нарвать цветов
или купить
себе букет

Попросить
кого-нибудь
об услуге

Наестьс
углеводной
пищи

Побездельничать

Отключить
телефон

Закутаться
в одеяло

Не
оправдываться,
если вас
обвиняют
в расизме
или сексизме

Не улыбаться
незнакомцам

Взять отгул

Отменить
свои планы

Составьте список всего, что вас беспокоит

Когда в голове вихрем кружатся мысли, сконцентрироваться трудно, не говоря уже о продуктивной работе. Прислушайтесь к тому, что вас беспокоит, запишите каждый пункт, даже мелочи вроде «У меня болит голова», «Я забыл поздравить друга с днем рождения» или «Давно пора отдать одежду, а она так и лежит кучей на полу». Выберите одну-две проблемы, которые можете решить сегодня.

Если у вас нет очевидного решения, например вы записали «Мне грустно», — выделите определенное время, когда позволите себе беспокоиться. Это прием когнитивно-поведенческой терапии, и он заключается в том, что вы выбираете время и место, чтобы думать о том, что вас волнует. Таким образом, тревога не будет мучить вас весь день.

Неверный подход?

Возможно, в профессиональном плане вы делаете что-то принципиально неправильно. Если вы недовольны результатами своей работы, но не понимаете, в чем причина, — нужны свежий взгляд и обратная связь. Не обязательно спрашивать мнение начальника или клиента — обратитесь к кому угодно. Главное — без предубеждений. Даже если вы услышите нечто странное, что вызовет у вас раздражение, воздержитесь от немедленного протеста. Ваша цель — выявить проблему и приступить к ее решению, а не отстаивать до последнего свою точку зрения, лишь бы на время почувствовать себя лучше.

Спросите Спока

Даже если вы никогда не смотрели «Звездный путь» — ничего страшного. Знайте только, что Спок — наполовину инопланетянин, который руководствуется чистой логикой и разумом, почти не оставляя места для эмоций. Теперь представьте такого персонажа рядом с вами. (Да, именно так. Пусть воображение послужит благому делу вместо того, чтобы нагнетать тревогу.) Расскажите Споку, какие мысли крутятся у вас в голове, и выслушайте его ответ. Возможно, он со свойственной ему прямолинейностью даст именно тот полезный совет, который вы не хотели признавать. Например, я говорю ему: «Спок, я слишком долго не отвечала на это письмо и теперь чувствую себя неловко». А он мне: «Да в чем проблема? Возьми и ответь».



Тревожность и депрессия

У всех бывают неудачные дни и даже недели, но если грусть и беспокойство вас не покидают, возможно, стоит обратиться за помощью к профессионалам.

Понимаю: при мысли об этом могут возникать стыд, страх и ощущение, что проиграли битву. Я тоже прошла через это. Несколько раз пыталась найти в интернете контакты психотерапевта, и каждая попытка заканчивалась слезами. И даже наконец-то записавшись к специалисту, я едва не отменила визит.

Если получилось у меня — получится и у вас. Я плакала на каждом приеме. Но когда признала свои страхи, то почувствовала огромное облегчение и избавилась от тревоги. Не скажу, что прогресс был быстрым, но постепенно я стала отмечать бóльшую эмпатию — не только по отношению к другим, но и к себе.

Если я что-то и вынесла из этого опыта — так только то, что не всегда легко обратиться к специалисту и признать свои проблемы со здоровьем. Не исключено, что вам предложат заполнить какую-то не особенно приятную анкету или ворчливая администратор скажет, что расписание составлено на много месяцев вперед, — не толкуйте это как знак, что вы не нуждаетесь в помощи или недостойны ее. Это не так. Абсолютно все имеют право быть здоровыми и счастливыми.



МРАЧНЫЕ МЫСЛИ

Нет такой мечты, ради которой стоит жертвовать счастьем и здоровьем. Не верьте мифу, что истинный успех требует полной отдачи вплоть до истощения. Вы личность и заслуживаете счастья. Вы — это не только ваша работа, а прекрасный человек, благодаря которому мир становится богаче. Будьте собой. Я восхищаюсь вами.

Живите одним днем

Постарайтесь не думать о будущем, живите как обычно, сосредоточившись на сегодняшнем дне. Освободите себя от обязательств. Будьте добры к себе.

Держитесь подальше от алкоголя и наркотиков

Да, от алкоголя и наркотиков во всех видах.

Займитесь тем, что принесет удовольствие

Проведите время с домашним любимцем. Приготовьте любимое блюдо или попробуйте освоить новый рецепт. Понежьтесь в душе, уделите время своему телу. Наденьте любимый наряд. Посмотрите фильм или шоу, которое поднимет вам настроение. Проведите день, уютно свернувшись калачиком в постели с любимой книгой или какими-нибудь вкусняшками. Поиграйте в видеоигру. Решите кроссворд. Попробуйте починить или сделать что-то своими руками. Позвольте себе кричать, плакать, топтать ногами и стонать. Помогите кому-нибудь, позаботьтесь о природе. Почитайте книгу по саморазвитию. Помедитируйте*. И это пройдет.



* Я знаю, что перебирать книги в отделе по саморазвитию — все равно что повесить на грудь табличку «Мне плохо». Но некоторые люди готовы поддержать вас на этом нелегком и очень неприятном пути. Я просто обожаю книги *How to Survive the End of the World* («Как пережить конец света, если он в вашей голове») Аарона Джиллиса и *Reasons to Stay Alive* («Влюбиться в жизнь») Мэтта Хэйга.

Найдите безопасное пространство

Сходите в гости к другу или родственнику — так вы почувствуете себя в безопасности и сможете разделить груз своих мыслей с близким человеком. Сделайте это, даже если вы долго не общались. Вас поймут.

Общайтесь с людьми

Если не хотите рассказывать о себе — не надо. Дайте слово другим.

Поищите более серьезную поддержку

Если вас регулярно посещают мысли о том, чтобы свести счеты с жизнью или навредить себе, пора прибегнуть к более серьезной помощи. Запишитесь на прием к врачу или психотерапевту. Есть прекрасные специалисты, которые посвятили жизнь тому, чтобы помогать людям пережить подобные ситуации. Позвольте им поддержать вас.

Позвоните на горячую линию

Если мрачные мысли не покидают вас, обратитесь за психологической помощью, позвонив на горячую линию. Поищите информацию на эту тему в интернете.

Где найти помощь

Телефон доверия (бесплатная психологическая помощь)
8 (800) 200-01-22 (всероссийский)

Телефон круглосуточной психологической помощи
8 (800) 333-44-34

Горячая линия психологической помощи МЧС России
+7 (495) 989-50-50
<http://psi.mchs.gov.ru>

Горячая линия психологической
помощи фонда «Просто люди»
+7 (495) 025-15-35

Телефон доверия экстренной медико-
психологической помощи
+7 (495) 205-05-50

Московская служба психологической помощи
051 (с городского телефона бесплатно)
+7 (495) 051 (с мобильного телефона)