

Келси Дарра



НЕ НОРМ



ЧТО ПСИХОЛОГИ **НЕ** РАССКАЖУТ
О ТРЕВОЖНОМ РАССТРОЙСТВЕ,
ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ И ДЕПРЕССИИ

«Когда тебе трудно, хочется, чтобы кто-то был рядом и мог поделиться своей мудростью. В книге «НЕ НОРМ» вы найдете именно это...»

— Лори Готтлиб,

автор бестселлера «Вы хотите поговорить об этом? Психотерапевт. Ее клиенты. И правда, которую мы скрываем от других»



DON'T F*CKING PANIC

THE SHIT THEY DON'T TELL YOU
IN THERAPY ABOUT ANXIETY DISORDER,
PANIC ATTACKS, & DEPRESSION

KELSEY DARRAGH

THOUGHT
CATALOG
Books

THOUGHTCATALOG.COM
NEW YORK • LOS ANGELES

Келси Дарра

НЕ НОРМ

ЧТО ПСИХОЛОГИ НЕ РАССКАЖУТ
О ТРЕВОЖНОМ РАССТРОЙСТВЕ,
ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ И ДЕПРЕССИИ



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2022

Келси Дарра

НЕ НОРМ.

**Что психологи не расскажут о тревожном расстройстве,
панических атаках и депрессии**

Перевела с английского В. Васильева

Заведующая редакцией

Т. Шапошникова

Руководитель проекта

Д. Подергина

Ведущий редактор

Е. Власова

Литературный редактор

О. Андросик

Художественный редактор

Р. Яцко

Корректоры

Н. Баталова, Н. Сидорова

Верстка

Л. Соловьева

ББК 88.52

УДК 316.64

Д20

Дарра Келси

Д20 НЕ НОРМ. Что психологи не расскажут о тревожном расстройстве, панических атаках и депрессии. — СПб.: Питер, 2022. — 368 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-2984-3

Это веселая книга для борьбы с невеселыми состояниями. Честные советы, лайфхаки и задания для тех, кто страдает от сильной тревоги, депрессии, панических атак и симптомов ОКР. В «НЕ НОРМ» вы найдете огромное число способов — забавных, иногда странных, но всегда испытанных, которые помогут вам справиться с тем, что творится у вас в голове. Выполняйте письменные задания, или читайте искреннюю историю автора, или делайте и то и другое. Эта книга станет вашим новым лучшим другом. Потому что она вся состоит из поддержки, искреннего понимания и дружеских советов от человека, который научился любить свои мысли и чувства, какими бы хреновыми они ни были.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.52

УДК 316.64

ISBN 978-1949759273 англ.

© 2020 Kelsey Darragh

ISBN 978-5-4461-2984-3

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

Права на издание получены по соглашению с The Thought & Expression Company. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».

Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,

Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 05.2022.

Наименование: книжная продукция.

Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск, ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 17.03.22. Формат 70х100/16. Бумага офсетная. Усл. п. л. 29,670. Тираж 3500. Заказ 0000.

Содержание

Что это за книжка такая?	9
Пару слов обо мне — вашей тревожной, депрессивной и паникующей подружке	13
Как извлечь максимум пользы из этой рабочей тетради	16

ТРЕВОГА

Тревога, тревожные расстройства и панические атаки	21
Опишите свою тревогу	23
Напишите свою историю тревоги	25
Навязчивые мысли	28
Разберем по косточкам навязчивые мысли	31
Упражнение на навязчивые мысли	34
Переосмысление	35
Зацикленность	39
Тревога и перфекционизм	46
ОКР и тревога	49
Считайте себя исполнительными и аккуратными!	52
Ошибки	53
Тревога и контроль	57
Вызов «Социальная тревога»	63
Когда тревога приходит «из ниоткуда»	64
Не можете определить причины тревоги?	64
Список триггеров тревоги	66
Отмена планов	72
Йога и тревога	76

Связь тела и разума	79
Медитация и осознанность.....	81
Следите за мыслями.....	83
Наблюдение за разумом.....	85
Стыд и тревога	89
Диссоциативное расстройство	93
Ну ладно, поговорим о тревоге, наркотиках и алкоголе	102
Уверенность и самосострадание	108
Посылаем свет.....	111
Молоко.....	116
Вязальная лихорадка.....	118
Больше вклада, меньше критики.....	121
Устанавливаем границы.....	122
Свидания, отношения и тревога	124
Краткая история любви. Келси и ее тревожные расстройства.....	128
Тревога в толпе	131
План спасения.....	132
Похмелье и тревога	135
Тревога из-за магазинов и еды	137
Тревога из-за работы	141
Хорошенько отдохните в воскресенье!	145
Тревожность от новостей и социальных сетей	151
Нейропластичность	160
Разбираемся в видах психотерапии	164
Банка со всем хорошим.....	169
Тревога. Советы для партнеров	171
Как помочь партнеру в сложный период.....	175
Словарик.....	178

ПАНИКА

Как справиться с панической атакой	181
Разбираемся с реакцией «бей или беги»	188
Причины реакций «бей», «беги», «замри», «сдавайся»	190
Симптомы панической атаки	191
Дыхание	192
Быть Лиамом Нисоном	196
Мысли-якоря	198
Паника из-за страха панической атаки	201
Набор на случай панической атаки	208
Записывайте ощущения	210
Паникометр	212
15 действий, которые ты реально можешь выполнить, чтобы помочь мне пережить паническую атаку	214
Так когда панические атаки превращаются в паническое расстройство?	219
Тэппинг (техника постукивания)	223
Панические атаки в самолете	231
Бортпроводники — ваши лучшие друзья	234
Самое необходимое в полете	236
Избегание	238
Паника зовет в туалет	241
Топ-5 панических атак Келси	243
Акупунктура	251

ДЕПРЕССИЯ

Большой. Список дел на случай, если будет настроение	260
1, 2, 3, 4, 5 — Надо не думать, а выполнять!	261

Постановка smart-целей	264
Оммм	266
Свидание с собой	268
Быть в депрессии и в одиночестве — это нормально	271
Чувствуешь пустоту? Сделай тату! (Поговорка из соцсети)	274
Мастурбация и депрессия	276
Депрессия и творчество	280
Психотерапевты	282
Суицид и суицидальная идеация	286
Повторный толчок	289
Упражнение 10/10/10	290
Просыпаться труднее всего	298
Так, ладно... засыпать тоже бывает чертовски сложно	302
Знакомство с маленькой Келси	308
Пять «вместо»	314
Ведение дневника	317
Что такое синдром самозванца?	322
Не надо извинений	329
Бинго заботы о себе	330
Пожалуй, вам пора в душ	332
Привычки, которые высасывают энергию	335
Хештеги в соцсетях, которые мгновенно вас порадуют	336
Как превратить уборку в способ заботы о себе	337
Питание при депрессии	341
Учимся различать черты и состояния	343
Усильте хорошее	348
На благо других	350
Поза силы	356
Вызов «Судный день»	358
Вы постоянно меняетесь	360
Список ресурсов	364
Благодарности	365

ЧТО ЭТО ЗА КНИЖКА ТАКАЯ?

Эта самая честная книга с советами, хитростями и упражнениями для поколения людей, страдающих от сильной тревоги, депрессии и паники, — для тех, кому все это мешает схватить быка за рога. Автор не врач. Вообще-то автора трижды отчисляли из разных колледжей (ТРИЖДЫ!!!). Эту книгу написал человек, который всю жизнь пытается наладить психическое здоровье — ежедневно и вполне успешно.

В книге три раздела: тревога, паника и депрессия. НО! Книга не ТОЛЬКО про это! Нет-нет-нет, эта книга *о множестве чувств*! В ней вы найдете огромное число приемов, которые помогут справиться со всеми этими чувствами, причем весьма веселыми (а иногда и странными) способами. В процессе чтения вы можете расстроиться, начать тревожиться и даже запаниковать. Но я объясню, почему это нормально! Вообще-то это даже ПРИВЕТСТВУЕТСЯ! В конце концов, чувства есть ЧУВСТВА... Это не ФАКТЫ! Надеюсь, нам удастся избавиться от заикленности на определенных мыслях и чувствах и даже заменить их на хорошие. С другой стороны, иногда полезно хорошенько выплакаться, с головой погрузившись в печаль и заедая ее вкусняшками! Наш путь будет таким же непростым, как и сам человек! Книга «НЕ НОРМ» — это интерактивная рабочая тетрадь, которую нужно носить с собой, мои дорогие читатели. В ходе работы с ней надо делать записи, можно смеяться или плакать, вырывать страницы или делиться ими с незнакомцем, которому, возможно, они понадобятся больше, чем вам.

Это современная и в чем-то дерзкая книга. Не забывайте: Келси не врач. Она будет рядом для того, чтобы вы не отрывались от реальности. Иногда для этого требуется быть грустной или веселой (а может, и той и другой сразу). Прелесть этой книги в том, что на каждой странице вам предлагается полезное упражнение. Иногда его дополняет история из жизни Келси. К примеру, на странице о панике в самолете есть совет о том, как выбрать лучшее место в салоне, получить бесплатные напитки и занять чем-то руки, если фильм на экране впереди стоящего кресла не помогает отвлечься.

А может, у вас ПРЯМО СЕЙЧАС началась паническая атака, и нужно с ней справиться. Келси даст пошаговую инструкцию, содержащую не только дыхательные упражнения, но и способы усмирить позывы сходить по-большому под напором паники (да-да, вы все верно прочитали).

В разделе «Депрессия» Келси делится личным. Если из-за депрессии вы собираетесь ежедневно проводить в постели по 12 часов, то стоит извлечь из этого максимум. (Келси советует найти время на мастурбацию, потому что, по словам исследователей, оргазмы улучшают сон, снижают стресс и положительно влияют на самовосприятие!)

На страницах книги вы встретите конфликтующие между собой идеи и методики, потому что мозг каждого человека уникален. То, что помогает одному, может оказаться абсолютно бесполезным для другого! Келси советует пробовать все способы. Может статься, что глупая на первый взгляд техника облегчит паническую атаку! Или поделитесь этой техникой с другом, когда тот столкнется с трудностями. **ОТЛИЧНЫЙ СОВЕТ! ТАК ДЕРЖАТЬ!** Смотрите на это так: если бы существовало средство, которое помогает всем, разве в магазинах продавалось бы столько книжек из серии «Помоги себе сам» и давалось бы столько рекомендаций на различных сайтах?

Цель этой книги — помочь людям распознать у себя тревогу, панику или депрессию и научиться с ними справляться. Даже если для этого потребуется обводить по цифрам лицо Райана Гослинга во имя осознанности. Готовы погрузиться? Это будет скорее переход вброд, и мы начинаем на мелководье. У нас есть надувные матрасы, «горячий» спасатель и баллоны с кислородом.

!!!!!!!! ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ !!!!!!!!!

Упражнения нужно выполнять столько раз, сколько потребуется. Не ограничивайте себя строчками в этой книге! Лучше заведите отдельную тетрадь. Дайте себе волю и пишите без оглядки...

ВНИМАНИЕ!

ЭТА КНИГА НАПИСАНА (ОЧЕНЬ) РАНИМЫМ КОМИКОМ, КОТОРЫЙ ИСПОЛЬЗУЕТ ЮМОР, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ТРУДНОСТЯМИ. ЗДЕСЬ ПРИСУТСТВУЕТ КАК МАЛОЗНАЧИТЕЛЬНАЯ БОЛТОВНЯ, ТАК И ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ВЕЩИ (ПРИВЕТ, СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ! СПАСИБО, ЧТО ЗАГЛЯНУЛИ, УБЛЮДКИ!!! ИДИТЕ-КА СЮДА, ЗАСРАНЦЫ, Я ВАС ОБНИМУ!), ПОЭТОМУ НУЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДОЛЖНО СТОЯТЬ НА КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ, ГДЕ МЫ ОБСУЖДАЕМ ТАКИЕ ТЕМЫ.



ПАРУ СЛОВ ОБО МНЕ — ВАШЕЙ ТРЕВОЖНОЙ, ДЕПРЕССИВНОЙ И ПАНИКУЮЩЕЙ ПОДРУЖКЕ

Я, похоже, вляпалась. У меня проблемы. Я ненормальная. С головой что-то не так... У вас то же самое? Вот несколько вариантов заголовков для этой рабочей тетради. Я отказалась от названия «МЕНЯ НЕ ИСЦЕЛИТЬ — Я ПЕРЕПРОБОВАЛА ВСЕ И ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДУМАЮ, ЧТО ЖИВУ В “ШОУ ТРУМАНА”. ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ ПОХОЖА НА НАРКОТИЧЕСКИЙ ТРИП. ВАШЕ СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ ТАК ЖЕ ЧАСТО, КАК МОЕ??? В ЛЮБОЙ МОМЕНТ НЕБО НАЧНЕТ ПАДАТЬ, КАК В ФИЛЬМЕ “НАЧАЛО” С ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО». Заметили, насколько МРАЧНО звучат все эти заголовки?

НЕ БОЙТЕСЬ! Это «говорит» моя тревожность, которая выматывает, но все равно позволяет работать. Вы заглянули за кулисы моего мозга! Добро пожаловать на представление!

Всю жизнь я живу с генерализованным тревожным расстройством, паническим расстройством и большим депрессивным расстройством. Впервые диагноз мне поставили в 17 лет, но я с детства знала, что мой мозг работает как-то иначе, чем у остальных. В шесть лет посреди футбольного матча, пока все друзья были сосредоточены на игре, я расхаживала вдоль лавочки и спрашивала всех: «Как получается, что легкие работают сами по себе? Почему вены перекачивают кровь? Как можно быть уверенной, что сердце не перестанет биться в какой-то момент?»

После пятнадцати лет взаимодействия с системой здравоохранения, которая меня выполоскала и высушила, я потратила большую часть своей взрослой жизни на защиту интересов людей, сталкивающихся с психологическими и психическими проблемами. Мои видео на YouTube собрали более 250 миллионов просмотров. На момент написания этой рабочей тетради я пережила самые тяжелые времена. Я ушла из BuzzFeed, международного развлекательного конгломерата, где четыре года работала продюсером. Я прошла через непростой период в отношениях, которые длились три года. Я отказалась от алкоголя (раньше я такого и представить не могла). У меня случаются болезненные хронические обострения, из-за чего порой больше не хочется жить в своем теле. Я посетила не менее шести стран и совершила

более 50 перелетов по работе. (Я уже говорила, что до ужаса боюсь летать?) И КСТАТИ, МИР ОХВАТИЛА ПАНДЕМИЯ!!! Ничего особенного. Наверное, не стоит и говорить, что такая рабочая тетрадь пригодилась бы **ЛИЧНО МНЕ**. Я страдала, изливала свои чувства на бумаге — и в итоге страдания обрели смысл. Я узнала, что во мне на самом деле достаточно сил, и этим можно гордиться. Используя страницы этой книги как свою собственную форму терапии (но у меня еще три настоящих терапевта), я обнаружила, что чувствую подъем после стрессовых ситуаций — ведь они служат материалом для моей тетради. Я искренне верю, что Вселенная послала мне все эти сложности и расстройства, чтобы я использовала их для помощи другим, например ВАМ!

Долгое время я просыпалась с мыслью: «НУ ПОЧЕМУ Я? ПОЧЕМУ ИМЕННО МНЕ ПРИХОДИТСЯ ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ВСЕ ЭТО?» Теперь же я воспринимаю каждую паническую атаку, каждый депрессивный эпизод и каждую тревожную ситуацию как материал, которым могу поделиться с вами. Я напоминаю себе, что не только я испытываю такие чувства. Я раз за разом повторяю: «Другие сталкиваются с тем же. Пройдет и это... Теперь можно добавить еще одну главу в рабочую тетрадь».

Будучи комиком, продюсером и блогером из Лос-Анджелеса, я выбрала публичную жизнь. Я фрилансер, поэтому не знаю, откуда придет следующий заработок. Моя карьера предполагает быть у всех на виду в интернете (и миллионы людей меня постоянно оценивают), а также вести телепередачи в прямом эфире и работать на съемках с бюджетом в миллион долларов, где нельзя подвести — рискуешь деньгами и временем других людей. LOL, НИКАКОГО ДАВЛЕНИЯ, ДА? ЗА ЧТО Я ТАК С СОБОЙ? Что ж, объяснение простое: я это страстно люблю. Да, бывали дни, когда из-за психического состояния хотелось уволиться (мне казалось, что я не смогу построить карьеру со всеми «этими проблемками», которые то и дело возникают). Но мысль о том, чтобы вернуться к родителям, устроиться на обычную работу с девяти до пяти и отказать от мечты, рождает во мне еще большую тревогу.

Я благодарна за то, что чувствую, пусть это и паршивые чувства. Вы можете в это поверить? Думаю, нет. И я вас не виню, ведь десять лет назад я бы послала любого, кто сказал бы мне, что однажды я буду благодарна депрессии. Я потратила много лет на то, чтобы избавиться от некомфортных ощущений. Это не давало мне вновь погрузиться в страшные или грустные мысли, чтобы увидеть, как я к ним отношусь спустя годы. Да, ГОДЫ. Я ОТРИЦАЛА свои чувства, но это, как выяснилось, не помогает улучшить состояние. Чувства не исчезают. Ваши исчезли? ОТЛИЧНО! ЭТА ТЕТРАДЬ НЕ ДЛЯ ВАС. Возможно, в нас живы чувства, которые мы запрятали так глубоко, что даже не

понимаем, что они до сих пор с нами. Я жила именно так, пока не оказалась на самом краю: я ЗЛИЛАСЬ на себя из-за того, что превратилась в разбитую, с суицидальными наклонностями, кочующую по больницам и уставшую от врачей, которые не видели во мне человека. И поняла, что больше не могу убежать от плохих и страшных мыслей. Вся эта чушь в моей голове заставила меня думать, что я ЕДИНСТВЕННЫЙ В МИРЕ ЧЕЛОВЕК, который сталкивается с подобным. Я думала, что сошла с ума. Я спрашивала себя, что вообще значит «сойти с ума». Я часто описываю себя как «сумасшедшую». И хотя использовала это слово, я страшно боялась, что кто-то другой назовет меня сумасшедшей. У меня появились навязчивые мысли, что я совсем потеряю рассудок и меня упрячут в психушку. Что я забуду, кто я такая, и буду томиться в своей физической оболочке, пока кто-нибудь наконец не избавит меня от страданий. И никто из специалистов не сможет меня «починить» (хотя их помощь жизненно необходима). В конце концов я осознала, что ИМЕННО Я должна хорошенько потрудиться. В том числе ПОЙТИ к врачу. Если я продолжу убежать от себя, то и правда стану лишь физической оболочкой, чего я так боюсь. Дорогие читатели, вот о чем эта рабочая тетрадь: как посмотреть в лицо своим страхам, дать себе шанс и избавиться от стыда. Я за вас очень рада. Когда-то я была на вашем месте. Я и ЕСТЬ вы. И всегда буду.

Я научилась справляться с трудностями, а не убегать от своих страхов.

Мы знаем, что не существует таблетки, заклинания или специалиста, которые могли бы все исправить. *Именно мы решаем, как будем относиться к своим чувствам.*

Помните: вы не одиноки. Да, вы можете чувствовать усталость и отчаяние, но *вы не равны этим мыслям и чувствам.* Работа над этой тетрадью серьезно повлияла на то, как я воспринимаю себя в этом мире. Как я существую. Как я могу поладить со своими мыслями. Я по-другому посмотрела на свою тревожность, панику и депрессию — и жизнь изменилась так, как я и предположить не могла. Надеюсь, эти упражнения помогут вам изменить отношение к себе и ко всем дурацким мыслям, которые крутятся у вас в голове.

ЦЕЛУЮ ВАС, СПЛЕТНИЦА
(Шучу. Это Келси.)

КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ ЭТОЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

(ДРУГИМИ СЛОВАМИ, КАК СДЕЛАТЬ ТАК,
ЧТОБЫ КНИЖКА НЕ ПЫЛИЛАСЬ НА ПОЛКЕ)

- 1. Я не врач.** Меня отчислили из трех колледжей свободных искусств, а в старших классах я постоянно курила травку. Но отсутствие ученых степеней я с лихвой восполняю количеством визитов к психиатру, курсами лечения психического здоровья (как в стационаре, так и амбулаторно), посещением психотерапевта, изучением всех книг по расстройствам настроения, которые мне попадались, и в целом подходом «я все это ПЕРЕЖИЛА». Я досконально изучила американскую систему здравоохранения по части психических расстройств от и до. И я знаю, насколько она может показаться пугающей, изолирующей и выматывающей. Но несмотря на весь этот опыт, я все равно не врач! Я просто предлагаю инструменты, которые (надеюсь) помогут вам избавиться от страха, изоляции и отчаяния. Я не могу поставить вам диагноз или утверждать, что вам требуется лечение. Но уверена, что *вы в этом не одиноки*. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый сталкивается с психическими расстройствами на протяжении жизни, а 450 миллионов человек *прямо сейчас* живут с психическим расстройством. Но мне кажется, что эти цифры увеличатся, когда в обществе исчезнет стигма и люди смогут спокойно обсуждать тему психического здоровья.
- 2. Испишите тетрадь полностью!** В книге полно упражнений, игр, графиков и историй, которые помогут вам понять свою тревогу, панику и депрессию и научиться с ними справляться. ПРЯМО СЕЙЧАС началась паническая атака? Переходите к главе «КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ». Среди ваших знакомых есть человек, страдающий депрессией? Посмотрите, как говорить на эту тему, и вырвите для него страничку.

В книге могут встречаться советы, которые противоречат изложенному на предыдущих страницах. Почему? Потому что тревожность, паника и депрессия проявляются по-разному! Ваш мозг передает нервные импульсы не так, как мой. Напоминает ситуацию, когда подруга предлагает способ, как «успокоиться» или «взбодриться». Но он не срабатывает — и хочется крикнуть: «ЭТО МНЕ СЕЙЧАС НЕ ПОМОЖЕТ!» или «ЭТО Я УЖЕ ПРОБОВАЛА!». Просто переверните страницу и попробуйте другую технику. Что помогает вам, может не помогать мне. И наоборот.

3. КУПИТЕ РУЧКУ, КОТОРУЮ ПРИЯТНО ДЕРЖАТЬ В РУКЕ! Назовите ее «особенной ручкой психического здоровья, которая обладает суперсилой». Когда вы берете ее в руки, вы попадаете в зону хорошего самочувствия. Я постаралась включить максимальное количество техник и упражнений: от дыхания и осознанности до КПТ (когнитивно-поведенческой терапии) и ДПТ (диалектической поведенческой терапии). А еще способы, которые придумала сама и использую по мере необходимости. Я обнаружила, что всего одно предложение из книги по саморазвитию, мем из Tumblr или умная фразочка друга, брошенная между делом, способны помочь в тяжелые времена.

4. Остановитесь, если нужно. Случается, что во время разговора о паническом расстройстве внутри возникают какие-то физические симптомы. Я вам такого не желаю! Если во время чтения вы почувствуете тревогу, возьмите паузу и прислушайтесь к телу. Иногда, когда мы будем углубляться в тему и становиться уязвимее, чтение книги может вызывать дискомфорт, но я не хочу, чтобы она служила для вас триггером. Только вы знаете, когда нужно остановиться.

5. Понимание того, ПОЧЕМУ мозг, сердце и душа ведут себя именно так, реально помогает избавиться от страха во время паники, тревоги и депрессии. И это дает чертовски много сил. Основная часть книги посвящена именно этому. Именно ВЫ возьмете на себя ответственность за свое психическое здоровье в моменты, которые кажутся невыносимыми. Обещаю: изучение терминов и новых понятий, связанных с этими расстройствами, позволит вам определять и выражать свои потребности, когда понадобится разобраться, что творится в голове! К слову, о словах: люди называют их заболеваниями, расстройствами, сложностями и просто «психическим здоровьем». Я буду использовать ВСЕ эти способы описания на протяжении книги, чтобы с уважением отнестись к каждому, кто использует те или иные термины. Пожалуйста, не обижайтесь. Я тоже ранимая.

6. Используйте тетрадь в связке с терапией, если есть такая возможность. Было бы неправильно не включать этот совет, ведь если есть возможности и средства для похода к специалисту, это настоящая привилегия.

Знаю-знаю. Психотерапия стоит до хрена. Но если у вас есть медицинская страховка или ее оплачивает работодатель, то можно начать с визита к пси-

А какой мне нужен врач? Давайте разберемся с тремя основными специалистами: психиатром, психологом и психотерапевтом.

Психиатр поставит диагноз и выпишет лекарства.

Психолог поставит диагноз, но не сможет выписать лекарства. Психологи учатся дольше, чем психотерапевты, и зачастую работают вместе с психиатрами, чтобы отслеживать назначение медикаментов и изменение состояния пациента.

Психотерапевт поддерживает и направляет, помогает пациентам принимать эффективные решения.

хотерапевту. Хотя большинство психотерапевтов (в отличие от психиатров и психологов) **ВООБЩЕ** не принимают оплату по страховке. Но вы можете посмотреть, что в нее входит, и попробовать получить компенсацию — особенно если будете ходить чаще раза в месяц. (Как я! Приветик!) Кроме того, многие психотерапевты работают по «скользящей шкале»: они готовы снизить стандартную ставку, если вы не можете ее себе позволить.

Правда, если страховки у вас нет, то такие расходы могут быть нерациональными. Есть недорогие приложения для психотерапии (см. ресурсы в конце книги), центры, где проводятся психоаналитические тренинги (некоторые из них бесплатные), и бесплатные группы поддержки. Интернет — наш друг!

7. Приготовьтесь к уязвимости, хорошо? Я предлагаю вам отправиться в путешествие — в глубины своей психики. Конечно, прыгаем мы туда с парашютом — без него было бы капец как тревожно. Мы подготовим **ПОЯС ДЛЯ ИНСТРУМЕНТОВ**, который наполним всякой всячиной — она нам пригодится. Я помогу вам подготовиться, но только **ВЫ** можете провести моральную самоинвентаризацию — *будьте честны*. Да, вранье — это форма самозащиты. Но давайте условимся, что откажемся от любой лжи, которой обычно прикрываем психическое здоровье. Договорились? Договорились.

8. Книга разбита на три раздела: «Тревога», «Паника» и «Депрессия». Я сделала это не из эгоистических побуждений, хотя с этими тремя основными трудностями я сталкиваюсь ежедневно. Такие разделы появились

потому, что наука показывает: три этих состояния пересекаются. В каждом разделе есть истории, упражнения, идеи для дневника и подтемы. Не хотите читать? Отлично! Есть куча письменных упражнений! Не нравится писать? СУПЕР! У меня полно рассказов, которые вам точно понравятся, — и я говорю так не потому, что ИХ НАПИСАЛА Я (ладно, именно поэтому). Видите? КНИГА ДЛЯ ВСЕХ! Надеюсь, вы узнаете что-то новое и это поможет облегчить ваши страдания, взглянуть на психическое здоровье под другим углом и, возможно, даже... РАЗВЛЕЧЬСЯ.

9. Под заголовком ✨О.Г.О.✨ изложены «мудрые мысли» или советы. Прислушайтесь к ним!

а пошел
бы ты,
мозг!

тревожность

божемойбожемойбожемой

нервное сглатывание

рётт рётт рётт

помогите

ПАНИКА

!!!

это внутренний крик. Не обращайтесь к нему

БОЖ



я +
ТРЕВОЖНОСТЬ =
ЛУЧШИЕ
ПОДРУЖКИ?

ТРЕВОГА

Самые долгие отношения,
которым не удается положить конец!



божемойбожемойбожемой

да чтоб тебя!





ТРЕВОГА, ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА И ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Медитативный звон колокола, знаменующий начало

ДАВАЙТЕ-КА ОБСУДИМ! КОЕ-ЧТО! Очень важное! (!!!) В чем разница между сильной тревогой и панической атакой? В СМИ их часто объединяют, но они **ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ**.

Паническая атака — внезапный физический ответ тела на НОРМАЛЬНЫЕ мысли и ощущения. Если вы, ребята, удираете от медведя, то у вас есть все основания паниковать: ситуация угрожает жизни. Но если вы ПАНИКУЕТЕ на ровном месте или в моменты стресса, это проявится на *физическом уровне*: ощущение обреченности, учащенное сердцебиение, потливость, головокружение, покалывание, дезориентация, невозможность выдать из себя хоть слово. Подробнее о панических атаках поговорим во втором разделе. Они отвратительны.

Тревога отвратительна по-своему. Она *чувствуется иначе*. На тревогу можно взглянуть с двух сторон.

1. Все испытывают ТРЕВОГУ. Еще древние люди сталкивались с тревогой. Без нее они чувствовали бы себя расслабленно, а расслабленный человек — легкая добыча! Наши пещерные предки погибли бы в одночасье, если бы решили подружиться с саблезубым тигром. У них была тревога ради выживания. В ходе эволюции она переросла в социофобию. Это пси-

хологическое явление: социофобия **возникает естественным образом и проявляется в эмоциях**. Ее связывают с чрезмерными переживаниями и стрессом. Если предстоит важное совещание или первое свидание (ух, удачи!), то вполне понятно, что вы можете волноваться. В таких ситуациях тревога обычно считается «здоровой». Но перейдем к следующему пункту...

- 2. СИЛЬНАЯ ТРЕВОГА** (ей в основном и посвящен этот раздел). Наша цель — определить сферы жизни, где тревога заметно МЕШАЕТ, где вы сталкиваетесь с периодами заикливости, навязчивыми мыслями или стереотипными реакциями. Если вы избегаете определенных ситуаций и понимаете, что такое поведение сказывается на качестве жизни (поверьте, я с этим сталкивалась и борюсь до сих пор), тогда мы въезжаем в Тревогобург. Население: ОГРОМНОЕ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ! ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ! Оставляйтесь столько, сколько пожелаете. Или уезжайте — места здесь красивые, но вместе с тем страшные. Следите за неожиданными и резкими поворотами, которые могут испортить целый день!

Существует много видов тревожных расстройств: генерализованное тревожное расстройство (ГТР), обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), социальная фобия и — барабанная дробь — ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО! Все верно! **Паническое расстройство — вид тревожного расстройства**. Если у вас сильная тревога, вы обязательно столкнетесь с паническими атаками (вот везунчики!). Но есть вероятность, что после нескольких эпизодов панической атаки у вас разовьется тревожное расстройство. Так что когда я говорю о «тревоге», то имею в виду изнуряющую и лишаящую энергии сильную тревогу и тревожные расстройства.

Можно посмотреть на это еще и под таким углом. **СТРЕСС** — это переживания о вещах, которые ощутимо влияют на вас прямо сейчас. **ТРЕВОГА** — это переживания о вещах, которые *теоретически* могут пойти не по плану. Мозг не понимает, где реальность, а где предположения. И ЭТО НЕ ВАША ВИНА! Мозг просто хочет вас защитить. Не стоит за это извиняться. Никогда. **ПОВТОРЯЮ ДЛЯ ТЕХ, КТО НА ГАЛЕРКЕ! НИКОГДА НЕ ИЗВИНЯЙТЕСЬ ЗА ТО, ЧТО ИСПЫТЫВАЕТЕ СИЛЬНУЮ ТРЕВОГУ.** Мозг реагирует на окружающую обстановку таким способом, который помог нам дожить до сегодняшнего дня. Все сталкиваются с тревогой. Но те из нас, кто переживает ее сильнее, не должны нести еще большее бремя. Тревожные мысли появляются, когда мы задумываемся о далеком будущем или далеком прошлом. Мы не контролируем

то, что уже произошло, и то, что еще произойдет. Нужно найти способ жить в настоящем — прямо в текущем моменте. Тогда получится надрать задницу тревоге. ХТЫЩ! Получи, сучка!

Как бы то ни было, я хочу помочь вам СПРАВИТЬСЯ с болью. Не дайте ей пропасть даром. Не дайте ей поглотить вас. Вы кое-что поймете — жду не дожусь, когда это произойдет.

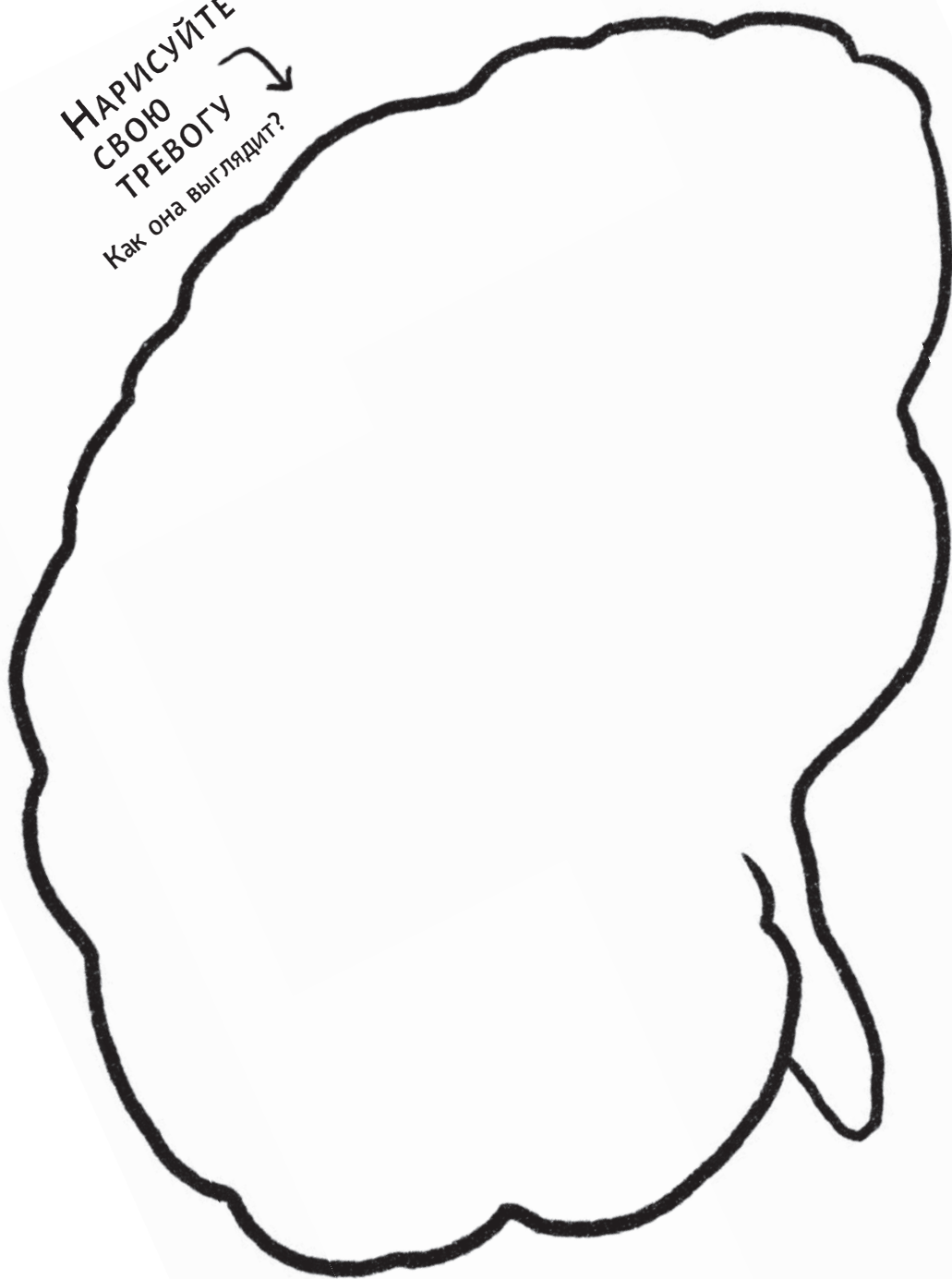
Существуют самые разные виды тревоги. А давайте-ка залезем к нам в голову и разберемся, что там происходит. Представьте, что мозг, полный тревоги, — это машина, а вы — автомеханик. Посмотрим на тревогу как сторонний наблюдатель.

ОПИШИТЕ СВОЮ ТРЕВОГУ

Какой у нее запах? Вкус? Как она ощущается?

[illegible]

НАРИСУЙТЕ
СВОЮ
ТРЕВОГУ
Как она выглядит?



НАПИШИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ ТРЕВОГИ

Когда тревога превратилась в проблему? Сколько вам было лет? Это была какая-то конкретная ситуация или целый жизненный период? Что тогда происходило в вашей жизни?

[illegible]

Изменилось ли ваше эмоциональное состояние или поведение в присутствии других людей с тех пор, когда тревога стала негативным шаблоном в жизни? Расскажите об этом подробнее.

Какие худшие моменты, связанные с сильной тревогой, вы можете вспомнить?

Как вы справляетесь с этим сейчас?

Если бы мы жили в идеальном мире, как изменилась бы ваша тревожность после прочтения этой рабочей тетради?

Вы готовы изменить жизнь? Если нет, то что вас останавливает?

Хотите что-нибудь добавить?

Конец. (Шучу. Мы только начинаем...)



НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

ТОПЛИВО ДЛЯ ТРЕВОГИ

Мой самый большой страх — сойти с ума. Боюсь, что однажды слечу с катушек и голая выбегу на проезжую часть, крича при этом какую-то чушь о далекой волшебной стране. И рассудок ко мне так и не вернется. Боюсь, что родные и близкие отвернутся от меня и навсегда упрячут в психиатрическую больницу. Боюсь, что не смогу контролировать собственные мрачные мысли и они полностью поработят сознание. Каждый день мне жутко от того, что мое второе (безумное) «я», которое сейчас притаилось где-то в глубине, может выскочить и **НАПРЫГНУТЬ** на меня. Из ниоткуда. Без причин. Возможно, вас это удивит, но такой страх знаком многим людям, страдающим от сильной тревоги.

Это НАВЯЗЧИВАЯ МЫСЛЬ

Пожалуй, более жизненный и менее драматичный пример — навязчивая мысль, которая появляется при выходе из дома. Идете вы такие на работу, думаете о своем, и тут мозг подкидывает вопрос: «**СЛУШАЙ-КА! А ТЫ ВЫКЛЮЧИЛА УТЮГ?**»

И вы мысленно отвечаете: «Да, выключила».

Но мозг не унимается: «**ЛАДНО. НО ТЫ УВЕРЕНА? ХА-ХА. ПОТОМУ ЧТО ЕСЛИ НЕТ, ТО СПАЛИШЬ ВЕСЬ ДОМ.**».

На что вы говорите: «Да, мозг. Поверь мне». ***КОНЕЦ РАЗГОВОРА***

Если бы внутренний диалог закончился на этом, тогда такой обмен репликами считался бы нормальным. Но НАВЯЗЧИВАЯ МЫСЛЬ в сочетании с ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВОМ становится источником стресса и беспокойства, а еще мешает заниматься своими делами.

Тогда диалог продолжится примерно так: «Да, мозг, я выключила... Вроде бы...»

И тут-то мозг разойдется: «ВОТ КАК! СОМНЕВАЕШЬСЯ! ОТЛИЧНО! КАК Я ЖДА-А-АЛ ТВОИХ ОПАСЕ-Е-ЕНИЙ! ТЫ ЕГО НЕ ВЫКЛЮЧИЛА, ДА? ПУСТЬ ВСЕ ГОРИТ, КРОШКА, ПУСТЬ ВСЕ ГОРИ-И-ИТ! НАВЕРНОЕ, КВАРТИРА УЖЕ ПОЛЫХАЕТ! ОТ НЕЕ ОСТАЛСЯ ТОЛЬКО ПЕПЕЛ! ВСЕ ФОТОГРАФИИ, ВАЖНЫЕ ВЕЩИ И СУВЕНИРЫ ИЗ ВСЕЛЕННОЙ ГАРРИ ПОТТЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРНУТЬ! ЖИТЬ ТЫ ТЕПЕРЬ БУДЕШЬ НА УЛИЦЕ! И НИКТО ТЕБЕ НЕ ПОМОЖЕТ! А ТЫ ОЧЕНЬ БЫСТРО ОБГОРАЕШЬ НА СОЛНЦЕ, ТАК ЧТО НЕСЛАДКО ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ, ОЙ КАК НЕСЛАДКО!

...Да что с тобой не так, мозг?

В голове человека, страдающего от сильной тревоги, такая НАВЯЗЧИВАЯ МЫСЛЬ окажется ЗАЦИКЛЕННОЙ (*подробнее об этом читайте в главе «Заикленность»*). Другими словами, он будет многократно прокручивать эту мысль в течение дня. Утюг будет все время стоять перед глазами. Это ужасно раздражает. Или вы будете снова и снова вспоминать все, что делали утром. БРР! А может, НАВЯЗЧИВАЯ МЫСЛЬ настолько страшная, что не получится переключить внимание на совещание, пока соседка по квартире не отправит фотографию, где отчетливо видно, что утюг выключен.

Наверное, вы думаете (но, надеюсь, *не переусердствуете*): «ОТЛИЧНО. НО КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ? Потому что СИЛ НЕТ! Это нерационально!»

И ВОТ В ЧЕМ ЗАГВОЗДКА, МОИ ТРЕВОЖНЫЕ ДРУЖОЧКИ-ПИРОЖОЧКИ: сильная тревога НЕрациональна! Сложно точно сказать, ПОЧЕМУ появляются беспокойство, переживания и страхи, — *они просто есть*. И мы их чувствуем. И это неприятные ощущения.

Навязчивые мысли различаются по интенсивности. Некоторые доставляют больше проблем, чем другие. Например, утром я нарезаю яблоки для смузи, и в голову приходит мысль:

↳ «А что, если я зарезу себя ножом?»

ИЛИ

↳ «А что, если я зарезу своих кошек?»

«ВОУ-ВОУ-ВОУ! МАТЕРЬ БОЖЬЯ! ЭТО ЕЩЕ ЧТО ТАКОЕ?» — вот что вы можете подумать. И у меня в такие моменты возникают такие же мысли, ПОВЕРЬТЕ. И знаете что? ЭТО АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО. ВСЕ иногда сталкиваются с подобным. Мыслей таких никто не хочет, и они беспокоят человека. Мысли, разные по степени навязчивости, могут быть стремными, инцестуальными, жестокими и пугающими! Я боюсь, что эти мысли — часть альтер-эго, которое скрывается в тени. Но есть и хорошие новости: у вас появляются такие странные мысли, потому что вы *боитесь* столкнуться с ними в реальности, а не потому, что вы *являетесь* этими мыслями на самом деле. В этом есть смысл! С чего бы мне захотеть стать убийцей котов? Я НЕ ХОЧУ! Это противоречит моим убеждениям. Это мысль, а не импульс к действию.



Мы с вами научимся разбираться с этими НАВЯЗЧИВЫМИ МЫСЛЯМИ.

В следующий раз, когда вы проснетесь среди ночи, потому что «ЧЕРТ! Я ЗАБЫЛА ВЫКЛЮЧИТЬ УТЮГ!», вы сможете использовать предложенные инструменты и упражнения, чтобы освободить свою замечательную голову от токсичных, НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ и продолжить спать. Перейдем к делу.

Как-то раз на занятии йогой преподаватель произнесла фразу, которую я не забуду: «На час нашей практики оставьте все навязчивые мысли позади — вы сможете подобрать их после занятия. Они никуда не денутся». Я не могла с ней не согласиться! До мрачных и навязчивых мыслей всегда рукой подать. Именно я контролирую врата мозга! И Я ГОВОРЮ «НЕТ» НАВЯЗЧИВЫМ МЫСЛЯМ ВО ВРЕМЯ ПОЗЫ ЛОТОС МОРДОЙ ВНИЗ ИЛИ КАК ТАМ ЕЕ!

Вспомните парочку мрачных и навязчивых мыслей, которые вы можете оставить на этой странице, прежде чем перейти к следующему упражнению. Вы всегда сможете к ним вернуться, если понадобится (*спойлер: не понадобится!*).

РАЗБЕРЕМ ПО КОСТОЧКАМ НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

Отделите реальность от чувств. **В конце концов, чувства есть ЧУВСТВА... Это не ФАКТЫ! ВЫ НЕ РАВНЫ СВОИМ МЫСЛЯМ!** (Запомните эту фразу — я буду частенько ее повторять!) Посмотрим на факты, крошки. НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ далеки от реальности.

Давайте посмотрим, как об этом пишет супер-пупер-умный ученый:

«Джошуа Грин, нейробиолог из Гарварда, в серии экспериментов описал то, что назвал “двухпроцессорным мозгом”^{1,2}. Он сравнивает мозг с цифровой камерой, у которой есть два режима — автоматический и ручной. Автоматический режим управляется эмоциями. Он быстрый и эффективный. Ручной режим для работы требует аргументации. Он более медленный — ровно такой же, как и изменение настроек на камере вручную. По мнению Грина, проблемы начинаются, когда мы используем автоматический режим, хотя ситуация требует мышления в ручном режиме».

Поясню для людей вроде меня, кого трижды отчисляли из колледжа. Людям с сильной тревогой иногда нужно переключаться из *автоматического режима*, который машинально создает негативные и раздражающие мысли, в *ручной режим*, когда мы больше задумываемся о мыслях, чувствах и их причинах. Это дополнительная работа, но нам нужно разорвать цикл и выйти за пределы собственных мыслей. Следующее упражнение научит нас действовать так, как нужно нам.

Нередко мы принимаем решения на основе чувств или эмоций (*чувства = внешнее, эмоции = внутреннее*), а уже затем задействуем рациональный мозг, чтобы создать факты, которые послужили бы причиной чувств и/или эмоций. *Но вот в чем дело:* эти мысли не всегда базируются на фактах. Мозг как бы оправдывает первоначальную эмоциональную мыслительную реакцию. Вот хитрец!

¹ Terry Newell. *Feelings Are Not Facts: A Dangerous Confusion*. 5 декабря 2016 г., www.huffpost.com/entry/feeling-are-not-facts_a_b_8726718.

² “Dual Process Theory (Moral Psychology).” *Википедия*, Wikimedia Foundation, 2 сентября 2020 г., [en.wikipedia.org/wiki/Dual_process_theory_\(moral_psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Dual_process_theory_(moral_psychology)).

Пример

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ МЫСЛИТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ. Мне неприятно, и я в замешательстве. Начальница не похвалила мой вклад в проект на последнем совещании.

ПРИТЯГИВАНИЕ «ФАКТОВ». Должно быть, моя работа не так важна. Начальница избегала зрительного контакта на совещании, так, может, она на меня из-за чего-то злится? Помнишь, как четыре года назад она не ответила на твое письмо с предложением разрешить приходить в офис с собаками? Наверняка она думает, что ты чудачка, помешанная на собаках. Надо увольняться. И так далее, и тому подобное.

Все эти «факты» — попытка мозга подкрепить эмоциональную реакцию и, следовательно, обосновать ее! Человеку с тревожным расстройством свойственно отмахнуться от таких мыслей, но пришло время сменить подход! Мы РАЗВЕРНЕМ этот процесс в обратную сторону. Сначала мы рассмотрим ФАКТЫ и только ПОТОМ сформируем эмоциональный ответ на них.

Если вам до сих пор тяжело принять, что ВЫ НЕ РАВНЫ СВОИМ МЫСЛЯМ (я не устану это повторять), попробуйте взглянуть на ситуацию следующим образом:

- **Вы — это сознание, которое стоит за мыслями,** а не сами мысли.
- **Вы существовали до того, как появилась мысль?** Да.
- **Вы продолжаете существовать после того, как мысль исчезает?** Да!

Следовательно, **вы не можете быть своими мыслями.** Вы гораздо больше их! Если бы вы равнялись своим мыслям, то вы бы исчезли вместе с ними.

Понимаю, что все это может звучать заумно и вникать в это не особенно хочется, но я вас уверяю: *отделение фактов от чувств — первый шаг в борьбе с выматывающей тревогой!* Да, придется потрудиться. В конце концов, мозг привык выдавать эмоциональные реакции, и это раньше срабатывало. Но теперь у вас в руках рабочая тетрадь, и я уверена, что вы подустали от всего этого. Давайте попробуем что-нибудь новенькое.

**НУЖНО ПРОСТИТЬ СЕБЯ ЗА ВСЕ ДЕЙСТВИЯ,
КОТОРЫЕ ТРЕБОВАЛИСЬ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ.**

А теперь за работу, хорошие мои.

ПРИМЕР КЕЛСИ

Парень на сайте знакомств перестал мне отвечать после приятных бесед, обмена гифками и фотографии моей киски (ЭТО МОЙ ПИТОМЕЦ ЛАРРИ, А НЕ ТО, ЧТО ВЫ ПОДУМАЛИ! но все равно достаточно личное). Так вот! Будучи Львом по гороскопу, я тут же отреагировала эмоционально и саморазрушительно.

(**Помните:** в моменты тревоги проще действовать на эмоциях, чем проделывать дополнительную работу и пытаться осознать, что является ПРАВДОЙ, а что — привычкой мозга к саморазрушению.)

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ МЫСЛИТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ КЕЛСИ: Мне одиноко. Я некрасивая и недостойна любви. У меня что, страшная киска?

ПРЯТЯГИВАНИЕ «ФАКТОВ»: Он решил, что я хозяйка уродливой киски, бездарная болтуня, которую он НИКОГДА не познакомит с семьей и не рассматривает в роли своей девушки. Он, наверное, посмотрел ролики со мной в интернете и считает, что я тупая шлюха, которой нужно только внимание и лайки... Я могу продолжать, но не буду.

Каждый раз, когда я ловлю себя на таких мыслях, я понимаю, что пора поработать. Мне нужно разобраться, почему я резко потеряла уверенность в себе и расстроилась, и понять, что это всего лишь образ мышления. Я постаралась избавиться от предвзятости внутреннего диалога, посмотреть на факты и позволить этим ФАКТАМ определять мою эмоциональную реакцию. Будем мыслить логически.

ФАКТ: Он не ответил на сообщение.

И ВСЕ! БОЛЬШЕ НИЧЕГО! ТАКАЯ МЕЛОЧЬ! Вообще-то впечатляет, как я умудрилась раздуть из мухи слона, да? Есть МИЛЛИОН причин (не связанных со мной и вполне логичных), по которым человек не ответил на сообщение в приложении для знакомств. Может, он встретил ту самую? Или умер? Я не знаю. Нам, королевам тревоги, нужно потренироваться дистанцироваться от негативного внутреннего монолога и сосредотачиваться на истинных фактах.

Пришло время попробовать... **НАШЕ ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ! НУ НЕ ЗДОРОВО ЛИ!**

Можете вернуться к этим страницам в любой момент, когда тревога вызовет невыносимую эмоциональную реакцию. Выполняя эти упражнения, вы начнете анализировать привычные мыслительные процессы.

УПРАЖНЕНИЕ НА НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

Я волнуюсь/злюсь/грущу/обижаюсь из-за того, что:

Теперь подумайте, что вы чувствуете и какие факты дополняют эмоциональную реакцию:

ЧУВСТВА?	VS	ФАКТЫ?

Что худшее может произойти?

Какова вероятность, что это произойдет?

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ

КАК ПРЕВРАТИТЬ НАВЯЗЧИВУЮ МЫСЛЬ В ПОЛЕЗНУЮ

Нужна практика, и порой процесс будет напоминать мантру, но наш мозг действительно **МОЖЕТ** изменяться (это называется нейропластичностью. Я посвятила ей целую главу!). Как и с любым новым навыком, потребуются время и тренировки. Относитесь к ситуации с пониманием — в конце концов вы буквально будете менять взаимосвязи нейронов в мозге! Давайте возьмем навязчивую мысль, которую вы записали в упражнении выше, и противопоставим ей противоположную — положительную — мысль. Как? Уберите из нее себя. Постарайтесь в процессе не сильно концентрироваться на себе. Мы часто перекладываем всю вину на то, что МЫ делаем, и не рассматриваем окружающую обстановку, других людей... А ведь они тоже задействованы в той ситуации, в которой мы находимся. Если вам сложно дается переосмысление собственных предположений, представьте, что эти мысли принадлежат другому человеку и вы пытаетесь помочь ему решить проблему.

Сталкиваясь с навязчивой мыслью, помните, что значение имеет та, что идет следом за ней — после повторного обдумывания.

ВАША ОЧЕРЕДЬ!

Заполните таблицу. Я добавила примеры, чтобы вам было легче начать. Помните, что, если места не хватает, лучше взять отдельную тетрадь. В разделе «Ресурсы» вы найдете ссылку на файл, который можно распечатать.

Негативные навязчивые мысли	Доказательства, почему это правда	Альтернативное объяснение (не связанное с вами)	Противоположная позитивная мысль
Презентация на работе вышла неудачная — я не справилась.	Начальница все время сидела с каменным лицом.	Они искали что-то другое. У начальницы утро не задалось.	Я достаточно смелая, поэтому делюсь своими мыслями и идеями. Я хорошо работаю и учусь на своих ошибках.
Он мне не перезвонит, потому что ненавидит меня. Я страшная/никчемная/тупая и т. д.	Он не ответил на мое сообщение и не поставил лайки на твиты.	Он занят или не хочет сейчас ни с кем встречаться.	Я не могу контролировать чувства других людей. Я умная, добрая и красивая. Любому парню со мной повезет, а от моих твитов обхохочешься!

Напишите все, что может пойти не так и чего вы боитесь.

Теперь отбросьте негативные части предложений и опишите наилучший исход событий. **Что он из себя представляет?**

Пример

Чего я боюсь: неудачно выступить на совещании, выставить себя идиоткой, обсуждений меня за моей спиной, увольнения.

VS

Отбрасываем негатив: я отлично справлюсь с презентацией, коллеги станут еще больше меня уважать, я еще сильнее поверю в себя, я добьюсь заключения сделки. ТАК-ТО!

Какие мысли забирают меньше энергии?





ЗАЦИКЛЕННОСТЬ

ДАЙТЕ-КА Я ЗАГОНЮСЬ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ!

Вы слишком много думаете! Молодцы какие! ВЫ ТОЛЬКО ПОСМОТРИТЕ НА ЭТИХ МЫСЛИТЕЛЕЙ! Думать = проявлять любознательность = расти = учиться = совершенствовать себя, верно? Да!

.....

.....

.....

Так, дайте-ка подумать. Это верно, но только для тех, у кого нет тревожного расстройства и склонности застревать в мыслях. Нездоровый и мешающий в жизни мыслительный процесс, связанный с тревогой, называется ЗАЦИКЛЕННОСТЬЮ. Люди, которые зацикливаются (прокручивают в голове мысли, события, разговоры — те, что были в прошлом или могут произойти в будущем), очерчивают границу между желанием хорошенько все осмыслить и попаданием в спираль сильных переживаний. В предыдущем примере с утюжком для волос я зациклилась на мысли, исключила я его перед выходом из дома или нет. Эти мысли легко перерастают в тревогу и самокритику — причем БЫСТРО. Мысли бегут по кругу и вскоре выливаются в самобичевание («Выключила ли я, тупица, утюг перед уходом?», «Вот такая я дура, и это не лечится. Как я могла такое допустить? Я такая невнимательная! Если дом сгорит к чертям, виновата буду только я».) Внутренний монолог (разговор с собой, он же «голос в голове») у человека с тревожным расстройством может

быть тесно связан с самооценкой. Исследования³ показывают, что разговор с собой в негативном ключе способен привести к депрессии. Если оставить ситуацию без внимания, последствия могут быть плачевными.

Люди, склонные к заикливости (это мы с вами), обычно обладают творческими способностями, но им сложно перейти от мыслей к действиям. Может показаться, что вы профессиональный прокрастинатор. Но на самом деле вы просто думаете гораздо больше, чем среднестатистический человек. Важно отметить, что вам все равно удастся завершать дела, хотя в голове постоянно крутятся мысли. Полезный совет по борьбе с заикливостью: ДАЙТЕ ИМЯ ВНУТРЕННЕМУ ГОЛОСУ. В нем проблема, не в вас! Когда вы ПОЙМАЕТЕ СВОЕГО КРИТИКА на месте преступления, свалите всю вину на него! Например, у моего внутреннего голоса имя РАЙЛИ. Райли — коварная и непредсказуемая. Напоминает мне тасманийского дьявола. У нее, конечно, не все в порядке! Когда я замечаю, что загоняюсь, то сразу понимаю: это просто Райли шалит — жужжит, как надоедливая муха, и фокусируется только на плохом. Мне приходится с ней договариваться и укладывать спать.

Иногда Райли заикливается на абсолютно бесполезных мыслях.

ПРИМЕР. Я поливала газон. Как вдруг ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ, НЕ ИЗВЕСТНОЙ КЕЛСИ (В СОЗНАНИИ, МЕЖДУ ПРОЧИМ), мозг начинает вести диалог с Крисси Тейген, репетируя, что я ей скажу при встрече, если она состоится. Я даже не заметила, что мозг был ЗАНЯТ этим, пока не начала ГОВОРИТЬ ВСЛУХ САМА С СОБОЙ: «Ничего себе, Крисси! И я ОБОЖАЮ передачу “Четыре свадьбы” на TLC. Мне кажется, что девушки, которые ставят оценку 7, могли бы просто выйти и СКАЗАТЬ, что им не понравилась свадьба. Семь — что это за непонятная оценка? Ее ставят только стервы. Нужно же иметь свое мнение, да? Тебе ПОНРАВИЛСЯ ФУРШЕТ ИЛИ НЕТ?

...и затем я повторяю это раз 10–12: то вслух, то про себя, то с одной интонацией, то с другой, прежде чем пойму, что мозг убедил меня ОТРЕПЕТИРОВАТЬ ненастоящий разговор со ЗВЕЗДОЙ, который НИКОГДА НЕ ПРОЙЗОЙДЕТ — с уверенностью 100 000 %! Это называется внутренним диалогом. Внутренний диалог прокручивается в голове в 10 раз быстрее, чем если бы мы произносили его вслух. Внутренний диалог несколько отличается от «размышлений»: он выглядит скорее как разговор, а не как мыслительный процесс. Мне кажется, мозг разыгрывает совершенно бесполезные беседы

³ Elizabeth Scott, MS. “How to Reduce Negative Self-Talk for a Better Life.” Verywell Mind, 25 февраля 2020 г. // www.verywellmind.com/negative-self-talk-and-how-it-affects-us-4161304.

с Крисси Тейген, чтобы развлечься. Но иногда от этого так устаешь. Лучший способ разорвать такую мыслительную цепочку — практиковать осознанность (я расскажу о ней подробнее в следующих главах).

В основном я сталкиваюсь с заикленностью во время творческой работы. Каждую неделю я веду подкаст (послушайте его! Confidently Insecure — подкаст, в котором мы ответственно заявляем, что не разбираемся во всем! Спасибо моим собеседникам!) и сама же его выпускаю — от и до, чем очень горжусь! После публикации выпуска утром в понедельник где-то полчаса я сижу довольная собой... А потом начинаю думать о следующем выпуске! Конечно, можно записывать сразу несколько эпизодов, но тогда они будут казаться не такими актуальными на фоне новостей. Так что на протяжении шести дней, 23 часов и 30 минут мозг прокручивает мысли о том, каким должен быть выпуск на следующей неделе. Кого пригласить в качестве гостя? Что подумают слушатели? Можно ли устроить какой-нибудь классный конкурс? Что насчет публикаций в социальных сетях? У нас прибавляются слушатели? Можно ли на этой неделе вставить рекламу, чтобы оплатить все это мероприятие? На тему этой недели уйдет 45 минут или целых полтора часа? Я могу продолжать бесконечно, но не будут грузить вас техническими подробностями.

Эти мысли нельзя назвать навязчивыми, ведь они не связаны с отрицательными эмоциями, но КАК ЖЕ ОНИ НАДОЕДАЮТ! Скорее даже раздражают. Перед сном я размышляю о возможных темах для подкаста, представляю, каким получится новый выпуск, воображаю, что Крисси Тейген станет моей гостьей... Ощущения, будто не можешь отогнать назойливую муху. Я не почувствую облегчения, пока подкаст не будет опубликован на всех площадках.

НО ПОЧЕМУ? Ученые говорят, что заикленность можно свести к трем основным причинам.

- 1. Мозг хочет все решить.** Мозг прокручивает заикленные мысли, чтобы найти решение задачи и закрыть ее. (Я точно буду ОТЛИЧНО ПОДГОТОВЛЕНА к встрече с Крисси Тейген, если у меня возникнет такая задача!)
- 2. Существует непроработанная эмоциональная или физическая травма, требующая внимания.**
- 3. СТРЕСС!!!**

В моменты заикленности может помочь пара приемов, которые замедлят раскручивающуюся спираль мыслей, прежде чем она перерастет в черную дыру тревожности.

- 1. Отвлекитесь.** Ага. Вот так просто. ИДИТЕ И ЗАЙМИТЕСЬ ЧЕМ-ТО ДРУГИМ! Пишите, рисуйте, топайте ногами — делайте что угодно, чтобы показать мозгу: «Так-то! Я заметила, чем ты там занят. А ТЕПЕРЬ ПОСМОТРИ НА ЭТО!»
- 2. ДЕЙСТВУЙТЕ!** Когда я закидываюсь на подкасте, то начинаю действовать: пишу план выпуска, чтобы привести мысли в порядок или избавиться от тревоги; зову подругу, чтобы устроить мозговой штурм; или просто НАЧИНАЮ ЗАПИСЫВАТЬ ПОДКАСТ!
- 3. Медитируйте!** Не переживайте: в этой книге я не буду приводить медитацию в качестве ответа на любой вопрос. Но в некоторых случаях, когда мысли повторяются, медитация действительно может помочь разорвать круг. Подробнее об этом в главе «Медитация и осознанность».

Еще совет: проанализируйте, насколько часто вы указываете себе, что (НЕ) СЛЕДОВАЛО бы делать. Если вы постоянно твердите себе, каким вам СЛЕДУЕТ или НЕ СЛЕДУЕТ быть или какие мысли иметь, то вы давите себе на психику. Вы — это вы (кто-то совершенно особенный), даже если психическое расстройство, задиры или общество пытаются сказать, что это не так. Попробуйте исключить из внутреннего диалога слова «следовало» или «не следовало».

Приведу еще несколько примеров самокритичных закиданных мыслей.

- **Мысленное перечитывание** электронного письма, отправленного начальнику, из-за которого он теперь считает (в вашем воображении), что вы некомпетентны — виной всему деление текста на абзацы.
- **Размышление** о последнем сообщении, которое вы отправили крашу, — о том, достойны ли вы этого человека и как он (она) воспримет ваши эмодзи.
- Одержимость мыслью о том, как вам следует больше *вставьте свой вариант — то, чего вы, на ваш взгляд, делаете недостаточно*.

Полезно выписать сценарии, которые вы постоянно прогоняете в голове. Цель — не исправить их, а просто обозначить.

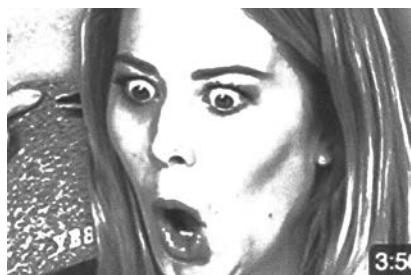
Чему посвящены ваши закиданные мысли?

Вы говорите себе, что вам следовало и чего не следовало бы делать?

Есть ли вероятность того, что вы слишком самокритичны в этой ситуации? Если да, то как так вышло?

Не кажется ли вам, что посочувствовать себе в этой ситуации было бы полезнее? Почему?

Вы можете дать своей заикливости имя и наделить ее какими-нибудь чертами? Как она выглядит? Как она проявляется, когда ведет себя плохо?



Я всегда была нервной. Виню в этом и взрывной характер, и бушующие гормоны (созревание у меня прошло довольно поздно). Мои родители объясняют это тем, что «я самый экспрессивный человек из всех, кого они знают». Но я считаю, что просто бурно выражаю чувства. Коллеги говорят, что у меня «превью-геничное лицо». Другими словами, у меня настолько активная мимика, что помести лицо на обложку ролика — и он наберет кучу просмотров.

Но вернемся к моей тревожности! Волнение бывает хорошим и плохим.

Хорошее волнение появляется перед серьезными съемками. К примеру, когда мне нужно выдать импровизированные шутки на съемочной площадке моей телепрограммы «Свидания. Без фильтров» (Dating: No Filter). Или когда я собираюсь представить новую идею команде («Слушайте, а что, если мы в течение месяца будем приучать моих кошек к лотку?»).

Плохое волнение возникает, когда внутренний диалог начинает негативно влиять на самочувствие. Например, когда я думаю: «Все на площадке решат, что моя шутка про члены (они выглядят как сублимированные баклажаны) неполиткорректна» или «У меня не хватит терпения, чтобы приучить кошек к лотку».

Лет пять своей молодости я потратила на то, чтобы голос в голове критиковал меня не так жестко. И это нелегко! Для некоторых тревожных людей столь безжалостное отношение к себе заставляет вкалывать и выдавать лучшие результаты. Но иногда из-за него вас заносит. **Мы боимся успеха, потому что считаем: достигнув удовлетворенности, мы перестанем трудиться.** Мы боимся, что если мы *недостаточно* успешны, то это значит, что мы прикладываем *недостаточно* усилий.

Когда я стала лучше понимать себя саму, то осознала кое-что важное: я сама себе самый главный критик. *Никто не относился ко мне так жестко, как я сама.* И я подумала... **А почему я так строга к себе?** Конечно, строгий внутренний голос — основа моего перфекционизма. Но огромное количество энергии одновременно и помогает, и выматывает. Да, в жизни у меня было много строгих наставников, но я всегда была уверена, что если сама себя не

поддержу, то кто это сделает вместо меня? Так как же найти баланс между поощрением и наказанием? Мы должны прислушаться к нашей спасительнице — Бейонсе Жизель Ноулз-Картер. Вот ее слова:

*Я, я и только я —
это все, что у меня есть.
Я это поняла,
И нет нужды плакать.
Я поклялась, что с этого момента
Стану себе лучшим другом.*

Да, королева. Так и есть. **Всем нам нужно относиться к себе так, как мы бы относились к лучшему другу, которому требуются забота и поддержка.** Если нужно пропустить занятие по йоге из-за боли в животе, я не буду себя за это корить. Если мне хочется большую гавайскую пиццу, а вместе с ней порцию пад-тай с ананасами, то я это себе организую. Если мне тревожно, то я поговорю с собой так же, как с другом в подобной ситуации.

Давайте-ка прямо сейчас скажем себе что-нибудь приятное. ВПЕРЕД!*

*Я сказала себе следующее: «Девочка моя, я горжусь тем, что во время утренних сборов ты аккуратно повесила вещи, которые обычно бросаешь на стул».



ТРЕВОГА И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

ИДЕАЛЬНАЯ ПИЦЦА

У всех нас в жизни и ленте соцсетей встречаются идеальные люди. У них есть все: карьера, внешность, отношения, красивый профиль в Instagram, смешные шутки в Twitter, новейшая техника и, чуть не забыла, ИДЕАЛЬНЫЕ КОЖА И ЗУБЫ. КТО ВСЕ ЭТИ РОБОТЫ? И к каким дерматологам и стоматологам они ходят?

Ах, перфекционизм. Искусство быть идеальным. Или по крайней мере пытаться быть таковым. Потому что это действительно «искусство», требующее многих часов работы, пота и слез. Да, стремление к идеальности может дарить мотивацию (подход «Возьми и добейся»). Но в то же время оно способно мешать нашей деятельности, потому что мы постоянно стремимся к конечной цели, которой НЕ СУЩЕСТВУЕТ. Это всего лишь фасад! Однако наше общество (и особенно социальные сети) хочет, чтобы мы верили в обратное. Оно хочет, чтобы мы думали так: «идеальность» есть у всех... кроме вас.

Во многом источник моей тревоги — это страх, что психическое здоровье не позволит мне полностью раскрыть свой потенциал. Я часто захожу в тупик в ходе работе над проектами, которые мне нравятся, подвергаю сомнению свои таланты или виню СДВГ в том, что не могу довести дело до конца. **Становилось очевидным, что у меня был СТРАХ НЕУДАЧИ.**

***РЕМАРКА: ВОЛШЕБНЫЕ ЗВУКИ АРФЫ
ПЕРЕНОСЯТ НАС В ПРОШЛОЕ***

В 15 лет у меня было собеседование на первую настоящую работу в пиццерии (как раз тогда у меня появились шрамы на руках от печи). Прежде я на собеседования не ходила. И хотя это была самая обычная работа на лето, я — КАК ВЫ ПРАВИЛЬНО ДОГАДАЛИСЬ — жутко нервничала. Я люблю пиццу... Но что, если условия на этой работе мне не подходят? Что, если пиццерийное дело — не мое? Я попросила совета по успешному прохождению собеседования у подружки из школы, которая работала с десяти лет (это незаконно, да?). Она сказала, что мне обязательно зададут классический вопрос с подвохом, чтобы я показала свои недостатки: «Какие у вас слабые стороны?» Подружка посоветовала мне превратить плохое в хорошее. Дать ответ с подвохом на такой же вопрос. «Скажи им, что ты перфекционист, — заметила она. — Что-нибудь в духе: «Многие считают это достоинством, но я не смогу отдать пиццу покупателю, пока не буду убеждена, что она ИДЕАЛЬНАЯ. Кто-то скажет, что это дар. Но это мое проклятие...» И тогда они подумают: «Да эта девчонка ЗНАЕТ ТОЛК!» И они обязательно возьмут тебя на работу!» Отлично. У меня появился секретный «ингредиент», который поможет мне на собеседовании.

И знаете что? Они и ПРАВДА задали этот вопрос, а я ПРАВДА ответила, что я перфекционист. Угадайте, что самое интересное? Оказалось, что я не вру. Я действительно перфекционист и не понимала этого до момента, пока у меня в руках не оказалась пицца. Пицца вызвала во мне тревогу из-за перфекционизма в работе. Я правда не могла отдать клиенту пиццу, пока не добивалась того, чтобы она была шедевральной. На меня давила мысль о том, что созданное МОИМИ РУКАМИ попадет в руки, а потом и в ЖЕЛУДОК другого человека. Звончек перфекционизма начал настойчиво звенеть, пока не превратился в сигнал тревоги! Я работала на грани ОДЕРЖИМОСТИ. Мне было важно, чтобы каждый кусочек пепперони лег на свое место, чтобы коробка была аккуратно сложена, а нарезка... Ох, пиццу нужно было нарезать ИДЕАЛЬНО РОВНО. А если не получилось, придется ВЫКИНУТЬ ВСЮ ПИЦЦУ. (Да, стыдно в этом признаваться, но за смену я выбрасывала много пицц. Серьезные убытки.)

Представьте, что думал начальник, ведь у меня на одну пиццу уходило 18 минут вместо стандартных четырех-шести. Страхи стали реальностью: я готовила жутко медленно. К концу лета я поняла, что сильно переживаю насчет того, что не смогу продолжить работу во время учебного года. Я знала, что начальник меня обязательно уволит, поэтому решила уволиться самостоятельно. После этого владелец пиццерии сказал: «Людям не нужна идеальная пицца — они хотят просто хорошую. И быстро». Я так боялась допустить ошибку, увидеть недовольство посетителей и приготовить плохую пиццу.

Я поняла, что тревожность перфекциониста снизила мою продуктивность. Если бы мне выпала возможность повторить, я бы посоветовала себе делать больше ошибок и осознать, что не все должно быть безупречным. Но, разумеется, сильная тревога не даст мне усвоить такой урок.

Я ругала себя: «Насколько ж надо быть тупой, чтобы позволить ХЛЕБУ И СЫРУ вызывать постоянный стресс и уволиться с работы во время летних каникул?»

ПИЦЦА не должна быть идеальной. Она должна быть *вкусной и быстро приготовленной!* Даже самая некрасивая пицца остается вкусной. Да здравствует ПИЦЦА! **Небезупречность не мешает быть ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ!** *Последовательность* — круто! *Прогресс* — отлично! Нужно понять, что «идеальность» не имеет значения. Вообще-то она даже может встать на пути к лучшей версии себя. И неважно, какая версия вас существует прямо сейчас: вы уже ДОСТАТОЧНО ХОРОШИ. Повторяйте за мной вслух:

Я ДОСТАТОЧНО ХОРОШ(-А).

ЕЩЕ РАЗОК!

Я ДОСТАТОЧНО ХОРОШ(-А)!

С годами я научилась отделять тревогу из-за перфекционизма от желания угодить другим (фу!) и нашла способ доставить удовольствие себе (ура!). Удовольствие вместо самобичевания основывается на отказе от «черно-белого» мышления. Я перестала считать, что если вещь или ситуация «неидеальная», то она плоха. Все или ничего! Я перестала обращать столько внимания на недостатки. Я научилась получать удовольствие от ПРОЦЕССА, а не от конечного результата. Я пыталась избежать ВЫГОРАНИЯ. Я установила четкие рабочие часы и боролась с порывами, которые бы мне навредили. Для этого я:

- 1. Замечала их.**
- 2. Говорила: «Мозг, спасибо за эту мысль».**
- 3. Напоминала себе, что невозможно угодить всем и это точно не входит в мои обязанности.**
- 4. ДВИГАЛАСЬ ДАЛЬШЕ.**

К этому моменту, мои дорогие читатели, вы могли заметить, что навязчивая тревога из-за перфекционизма напоминает другое расстройство и симптом... Именно так я узнала об ОКР.

ОКР и ТРЕВОГА

Во время написания этой книги я узнала об обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР) кое-что новое.

При этом расстройстве могут поставить два типа диагноза:

- 1. Непосредственно обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)** — вид тревожного расстройства;
- 2. Обсессивно-компульсивное расстройство личности (ОКРЛ).**

Большинство людей (как и я час назад!) не знают, что существует второй вид, или не понимают разницу между ними. Да и как понять? Мы же не изучаем психологию. МЕНЯ ВООБЩЕ ТРИЖДЫ ОТЧИСЛЯЛИ, ПОМНИТЕ? Вместо этого в обществе принято хвалить организованных людей, которые уделяют большое внимание деталям.

В руководстве DSM-5⁴ их разделяют так: ОКР — это тревожное расстройство, ОКРЛ — расстройство личности.

ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ МЕЖДУ ДВУМЯ ДИАГНОЗАМИ ПРОСТОЕ.

ОКР появляется от встревоженности, ОКРЛ — вместе с удовольствием.

Люди с ОКР знают, что их поведение не всегда поддается логическому объяснению («Я выключила утюг перед выходом из дома? Или нет? Я знаю, что выключила, но лучше вернусь и перепроверю»). Соответственно, действие или мысль помогают ИЗБАВИТЬСЯ от напряжения.

Люди с ОКРЛ находят удовольствие в ритуалах, перфекционизме и механистичности. ОКРЛ тесно связано с характером человека. При ОКРЛ нет тревожности.

В интернете полно информации об ОКР и ОКРЛ. У меня мягкая форма ОКР, поэтому я буду писать именно о нем, когда мы будем обсуждать, как работать с тревогой. ОКР тоненьким голосочком постоянно напоминает о навязчивых мыслях. (Кстати, вы сделали упражнение на навязчивые мыс-

⁴ DSM-5 — это библия психических расстройств и диагнозов, если бы ее можно было редактировать и обновлять. Но как и Священное Писание, DSM-5 вызывает много споров и дискуссий. Некоторые руководствуются им в жизни, другие не придают значения.

ли в начале рабочей тетради? Повторите еще раз!) В контексте тревожных расстройств ОКР — это защитный механизм. **Он помогает успокоиться.** У-У-У-у-у-у А-а-а-а-а У-У-У-у-у-у А-А-а-а-а А-А-А-А-А-А-А! Мы с детства умеем самостоятельно успокаиваться. К примеру, в младенчестве нам пришлось научиться засыпать без родителей: мы сосали палец, плакали, переворачивались и так далее.

Умение *удержать контроль* на самом деле не так однозначно. ОКР — симптом тревоги, и мозг может рассматривать контроль как нечто полезное, хотя на самом деле иногда он несет в себе вред. Порой симптом ОКР не воспринимается как нечто ПЛОХОЕ! Ничего страшного, если мысль о «необходимости удерживать контроль» постоянно крутится в голове — в конце концов, обществу нужны такие люди! Катастрофизация бывает полезна для предупреждения и ликвидации опасных ситуаций (об этом до работы над книгой я тоже не знала). К примеру, если вы склонны к ОКР, то именно к вам в первую очередь побегут друзья во время нашествия зомби, ведь они знают: у вас есть все необходимое! Вполне НОРМАЛЬНО ценить свои симптомы ОКР, которые относятся к тревожному расстройству, и ПРИЗНАВАТЬ ИХ! Ведь посмотрите, как они помогли вам чего-то добиться и держать все в порядке! На рынке представлено немало вакансий в сфере предупреждения чрезвычайных ситуаций, где нужна степень бакалавра. Специалисты по предупреждению ЧС «разрабатывают планы и процедуры на случай стихийных бедствий (ураганов, наводнений, землетрясений), военного времени или технологических катастроф (аварий на атомных электростанциях, разливов опасных веществ) или захвата заложников»⁵.

Большую часть жизни я старалась делать все сама (даже в BuzzFeed: мы многое снимали, писали и публиковали своими силами), потому что одержима вниманием к мелочам и необходимостью держать все под контролем. Мне кажется, что, когда я работала продюсером, симптомы ОКР, связанные с сильной тревогой, сыграли мне на руку. **Тем не менее важно подмечать моменты, когда симптомы начинают мешать.** К примеру, я не думаю, что склонность к ОКР поможет мне, если я когда-нибудь решу стать мамой. Могу себе представить, насколько больно мне будет смотреть на весь тот хаос, который учинит ребенок, не подвластный моему контролю. Меня бросает в дрожь от

⁵ Inc., MTR на сайте CareerPlanner.com. “Emergency Management Specialist Job Description.” описание должностных обязанностей специалиста по предотвращению чрезвычайных ситуаций, часть 1, job-descriptions.careerplanner.com/Emergency-Management-Specialists.cfm.

этой мысли, а внизу все сжимается и вывешивается табличка «ЗАКРЫТО». Такого уровня спокойствия и умения отпускать ситуацию я еще не достигла. Низкий поклон всем мамам! Вы героини.

Следите за тем, куда вы направляете энергию от перфекционизма или ОКР.

В каких сферах жизни вам помогают симптомы ОКР, связанные с сильной тревогой?

В каких сферах жизни эти симптомы мешают?

(Разумеется, иногда ОКР проявляется настолько сильно, что требуется помощь психиатра или психолога, а иногда необходимы и лекарства. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом!)

СЧИТАЙТЕ СЕБЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫМИ И АККУРАТНЫМИ!

Всегда есть способы превратить надоедливые симптомы ОКР из-за сильной тревоги во что-то положительное! Все начинается с простого изменения вашего отношения: называйте мысли не «навязчивыми и повторяющимися»,

а «ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫМИ И ИСПОЛНИТЕЛЬНЫМИ»!

Можно гордиться своим тщательным подходом к выполнению работы или тем, что ведете здоровый образ жизни, при этом снижая уровень перфекционизма. Это важно! Но это похоже на замкнутый круг. Как же оставаться исполнительным, не уходя при этом в перфекционизм? Во-первых, друзья мои, нужно адекватно воспринимать неудачи. Неудачи — это неприятная, но неотъемлемая часть жизни. **НО ПОЧЕМУ? МНЕ НРАВИТСЯ ДЕЛАТЬ ВСЕ ИДЕАЛЬНО, ВЕЗДЕ УСПЕВАТЬ И УТОЖДАТЬ ДРУГИМ... НО... НО... Я НЕ МОГУ ПОТЕРПЕТЬ НЕУДАЧУ! ОБЩЕСТВО МНЕ ЭТОГО НЕ ПРОСТИТ! Я ДЕЛАЮ ВСЕ, ЧТО В МОИХ СИЛАХ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕУДАЧИ!**

Хорошо, послушайте меня.

Я частенько напоминаю себе, что есть два взгляда на жизнь: 1) увлекательный путь и 2) пункт назначения. Когда мы относимся к своему существованию как к увлекательному пути, то проживаем жизнь, в которой есть свобода развиваться, совершать ошибки и усваивать уроки, разбивать сердца, испытывать боль, радоваться и страдать и, что самое главное, терпеть НЕУДАЧИ и не стыдиться их. **ЭТО СЛОВНО ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЙ ФИЛЬМ! И ВЫ — ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ!** В фильмах герои попадают иногда в паршивые ситуации, правда? В кино совершают ошибки, усваивают уроки, а главный герой растет над собой (и в конце обычно одолевает самого популярного парня!). В противном случае смотреть кино было бы скучно. В жизни должны быть и взлеты, и, **ГЛАВНОЕ, ПАДЕНИЯ!** А после падений случаются моменты расцвета и триумфа. Вы смотрите на себя и думаете: «Ну ничего себе! И мысли не было, что я так смогу. А теперь получилось, и мне интересно, чего еще мне удалось бы добиться, если бы не страх неудачи!»

Но если относиться к жизни как к пункту назначения, то вы постоянно будете оценивать себя через призму осуждения.

- У меня получилось?
- Или нет?

- Я нравлюсь окружающим?
- Они ценят мою работу?
- Меня любят?

В этих вопросах заложено потенциальное осуждение. Тем не менее эти критические вопросы оставляют пространство для роста. Мы стыдим сами себя, пусть и не специально. При таком способе мышления жизнь не приносит удовольствия. Как будто застреваешь в пробке на дороге с односторонним движением: стагнация, отсутствие изменений, раскручивание цикла самобичевания. «Почему я не свернула на последнем съезде?! Вечно я такая рассеянная! ВОТ ЧЕРТ! Я ОТВРАТИТЕЛЬНО ВОЖУ!» Подобные мысли делают невозможной жизнь в настоящем моменте. И приводят обратно к ТРЕВОГЕ. Запомните: тревога — это слишком сильная сосредоточенность на будущем или прошлом. Жить нужно сейчас. Вот прямо сейчас. Не игнорируйте текущие события из-за того, что решили сосредоточиться на пересечении невнятной финишной черты, которую установило общество.

Взгляните на себя как на главного героя. Какие кульминационные события вас ждут?

ОШИБКИ

Теперь вы спокойно относитесь к неудачам и ошибкам — они не вызывают у вас тревоги, ведь вы хорошенько потренировались (такого сразу не добиться). Давайте поговорим о том, как ошибаться ПРАВИЛЬНО! Совершать ошибки бывает дико НЕЛОВКО. И нет ничего более стыдного для человека с сильной тревогой, чем оказаться в неудобном положении, которое вызывает

шквал самокритики. Но ошибки — неизбежная часть жизни. Я бы даже посоветовала вам ошибаться почаще. Потребуется немного уязвимости. Брене Браун, мой кумир и автор пяти бестселлеров New York Times о стыде, уязвимости и несовершенстве, пишет следующее:

«Если вы можете предсказать результат, то вы, вероятно, не находитесь в уязвимом положении. Для уязвимости требуется смелость».

Брене вызывает к нам! Она говорит, что в жизни, работе или отношениях человек может быть очень крутым, но это не означает, что он проявляет смелость.

Смелость — это уязвимость. Другими словами, она подразумевает спокойное отношение к ошибкам.

В конце концов, как иначе вы узнаете, что вам нравится и не нравится, если не будете ошибаться? Как вы сможете вырасти над собой? В BuzzFeed менеджеры ПРИВЕТСТВОВАЛИ ошибки со стороны сотрудников. Они поощряли создателей видеоконтента за то, что те решили воплотить какую-нибудь безумную идею. К примеру, как-то раз я снимала скетч, где женщина спрашивала тампон на работе. Ролик начинался с того, что одна женщина спрашивает другую: «У тебя есть тампон?» Посыл такой: сотрудницы должны без смущения говорить про необходимые им средства гигиены. К третьему акту женщины уже с гордостью просят тампоны, а в кадре льется *дождь из тампонов и прокладок*. Но в BuzzFeed похвалили идею: *не нужно стесняться вслух попросить тампон*. Менструация — не повод для стыда. Видео получилось не очень, но начальство и коллеги меня похвалили за то, что я попробовала раскрыть табуированную тему. Мы посмотрели ролик, определили, что можно было бы сделать по-другому, и сосредоточились на странице Facebook с контентом для женщин, которая быстро выросла с двух миллионов лайков до шести! Мы поняли, что женщины хотят иметь возможность свободно говорить на запретные темы.

Я научилась отказываться от ожиданий перфекциониста и находить баланс и ощущение контроля, выступая режиссером на площадке и самостоятельно монтируя видео. Я научилась отстаивать свои идеи и с уверенностью их воплощать, что всегда приводит к более масштабной цели: связь с миром и влияние на людей вокруг. Даже если никто не посмотрел *то самое* видео, такой подход все равно остался со мной — я поняла, что мне ПРИДЕТСЯ потерпеть неудачу, чтобы извлечь урок и снимать более успешные ролики. Не все, что вы делаете, должно превосходить по качеству то, что получалось ранее. РОСТ ПРОИСХОДИТ НЕЛИНЕЙНО! Научитесь ошибаться и получать от этого удовольствие!

Королева уязвимости Брене Браун считает так:

«Тем из нас, кто одержим перфекционизмом, нужно определиться, какие мы есть на самом деле и какими нас видят окружающие. Это может быть должность, роль в отношениях, сексуальные предпочтения — все ярлыки, которые на нас навешивает общество. И перестаньте искать внешнее подтверждение того, что вы действуете верно. Вместо этого сами давайте себе такое подтверждение».

Какие ярлыки вы можете назвать в отношении реального или идеального себя? Какую роль вы бы хотели отточить до совершенства?

Пример. Идеальная домохозяйка и мать? Образцовый студент?

Какова, на ваш взгляд, «общественная» версия этого ярлыка? Что от такого человека ожидает общество?

Пример. Идеальный профиль в Instagram? Одни пятерки с плюсом?

Оцените по шкале от 1 до 10, насколько точно вы соответствуете общественным ожиданиям, связанным с этим ярлыком. (10 = я идеальный пример этого ярлыка, 1 = я совершенно под него не подхожу.)

ВАША ОЦЕНКА: _____

Как ваш страх ошибок повлияет на ваш образ или на восприятие вас обществом?

Есть такой афоризм: «Важно не то, сколько раз ты падал, а то, сколько раз поднимался». Не могу читать эту цитату и не вспоминать, как надевала туфли на высоких каблуках в клуб и спотыкалась. Но даже после коктейля с водкой я умудрялась подняться, отряхнуться, сохранить чувство собственного достоинства и даже кого-нибудь подцепить. Успех.

ЗАПОМНИТЕ: НЕ ОШИБАЕТСЯ ТОТ, КТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ.

Разбомбите эту рамку. Сделайте ее неидеальной.



ТРЕВОГА И КОНТРОЛЬ

(ИЛИ ЕГО ОТСУТСТВИЕ)

«А ЧТО, ЕСЛИ?» ПОЗНАКОМЬСЯ С НОВЫМ ДРУГОМ —
«ЧТО ТОГДА?»

Повторяющееся раз за разом ощущение «потери контроля» — серьезный фактор при тревожных расстройствах. Мы пришли к мнению, что нельзя одновременно страдать тревожным расстройством и получать удовольствие от жизни, ведь каждая мысль и чувство сопровождаются вопросом «НО ЧТО, ЕСЛИ?». В мыслительный процесс постоянно вмешиваются сомнения в себе, волнения и страхи, которые рождаются из ощущения недостатка контроля над эмоциями или окружением... Но редко когда человек после вопроса «Что, если?» задает еще один: «И что тогда?»

Недавно я столкнулась с подобной ситуацией, когда врач предложила мне снова принимать противозачаточные: не только в целях контрацепции, но и для нормализации цикла и лечения акне. Я могу выдать миллион вопросов «ЧТО, ЕСЛИ?» и объяснить, почему это, на мой взгляд, ужасная идея. Что, если от таблеток у меня начнет резко меняться настроение? Что, если я наберу вес? Что, если у меня аллергия на противозачаточные? Что, если месячные будут более болезненными? Но в таких ситуациях я не задавала вопрос «И ЧТО ТОГДА?» «ЧТО ТОГДА?» — это ваши действия в случае, когда «ЧТО, ЕСЛИ?» произойдет. Например: ЧТО, ЕСЛИ настроение действительно будет переменчивым из-за противозачаточных? И ЧТО ТОГДА? Ну, ответ лежит на поверхности. Я перестану принимать таблетки! ПРОЩЕ ПРОСТОГО, да?

Анализ «ЧТО ТОГДА?» дает *гораздо больше контроля*, чем весь тот хаос, который порождают бесконечные вопросы «ЧТО, ЕСЛИ?» Понять, что вы спрашиваете себя «ЧТО, ЕСЛИ?» — это уже большой шаг вперед к осознанию разрушительного влияния тревоги, которая заглянула, чтобы передать привет. Если мы с вами похожи, то вы тоже задумались, в кого вы такими уродились. НУ ПОЧЕМУ, ВСЕЛЕННАЯ, почему ты дала мне мозг, который боится ЖИЗНИ? Почему я не могу расслабиться и ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ, как все?

Я попрошу вас поглубже погрузиться в эти размышления.

Что вы сделали бы в первую очередь, если бы смогли полностью отпустить тревогу, а вместе с ней и необходимость полного контроля над мыслями, эмоциями и окружением?

«Отпустить» не значит «победить» тревожные ощущения или избавиться от них. Нам нужно научиться не бороться с ними. Можно снять перчатки и спуститься с ринга (оценили мою попытку подобрать спортивную метафору?). На предыдущих страницах мы говорили про перфекционизм: путь к успеху и росту лежит через ошибки, помните? ПО-О-ОМНИТЕ? Вокруг нас есть люди, которые будто участвуют в Олимпиаде в дисциплинах «тяжелый труд», «суматоха» и «истощение». Как будто меньше спать, забивать на себя и ПОСТОЯННО НЕРВНИЧАТЬ — это способ быть... лучше? Вместо того, чтобы страдать, попробуйте с этим жить. По соседству. Позвольте всем этим эмоциям занять место рядом — но только рядом. Не дайте тревоге полностью развалиться на диване.



Контроль полезен только в тех случаях,
когда можно претворить мысль или идею в жизнь.

В противном случае потребность в контроле захватит все ваши мысли — и вы почувствуете физические симптомы сильной тревоги (или, НЕ ДАЙ БОГ, панической атаки!). Так вот... **ДАВАЙТЕ УБЕРЕМ ВОЛНЕНИЕ И СТРАХИ ИЗ ГОЛОВЫ!** И вложим их в руки и ноги. Значительный объем тревожного расстройства сосредоточен на **МЫСЛЯХ**, и от них очень легко устать. Сами того не заметив, мы окажемся на диване в крепости из одеял, которую возвели, чтобы защититься от окружающего мира, — да это ж пижамная вечеринка, на которую приглашена сильная тревога. Зацикленность. Прокрастинация. Большинство людей, которые **СТРАДАЮТ** от тревоги, не знают, что, если ураган мыслей перевести в **НАСТОЯЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ**, это ослабит его до легкого ветерка. Симптомы тревоги — это биохимическая реакция. Тело превращает мысли в химические соединения, создавая энергию.

Обычно организм использует или сохраняет эту энергию. Но когда вы находитесь в состоянии тревожного пирожочка, который пытается раствориться в диване, от такой энергии нет пользы! **ФИЗИЧЕСКИ УБЕРИТЕ МЫСЛИ ИЗ ГОЛОВЫ.** Необязательно выполнять упражнения, но если ничего не предпринять, мысли будут раскручиваться дальше. Разгоните кровь. Прогуляйтесь. Поиграйте в компьютерные игры стоя. Движение — это просто **ДВИЖЕНИЕ**. Если нужно освободить голову, напишите сообщение другу: расскажите, что занимает ваши мысли, или попросите помочь. (Кстати, попросить о помощи бывает очень сложно, и для этого требуется смелость. Справиться с тревожными мыслями можно, если узнать мнение человека, которому мы доверяем. Просто невероятно, что это срабатывает.)

Пример перехода от мысли к действию. В корзине накопились вещи для стирки, в раковине виднеется засохшее пятно зубной пасты, а на окнах скопилось столько грязи, что хватит на грязевую ванну. **ТАК КАКИЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЯ МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ**, чтобы не допустить появления энергии, которая перерастет в бесполезные симптомы тревоги?

Ответ. Включите подкаст или плейлист для поднятия настроения и **ТАНЦУЙТЕ** во время уборки! **ОСВОБОДИТЕ ЭТУ БИОХИМИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ!**

Хотите еще пример? Если вас бесит ваша работа, то вы можете... уйти с нее! Да, увольнение не каждый может себе позволить, но физически покинуть рабочее место будет гораздо полезнее, чем сидеть с ощущением собственной никчемности, которое вы испытываете, бездействуя за компьютером. Какое облегчение, да?

Перечислите тревожные мысли, которые вы не контролируете, но для избавления от которых можете призвать на помощь физическую активность.

ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ





ПРИШЁЛ.

УВИДЕЛ.

ПОЧУВСТВОВАЛ
ТРЕВОГУ.

УШЁЛ.



Идите гулять в одиночестве без наушников и постарайтесь оставаться в текущем моменте.	Закажите еду в кафе, не прокручивая заранее фразы в голове.	Спросите у прохожего, который час.	Позвоните другу по ТЕЛЕФОНУ или по видеосвязи без предупреждения.
Постарайтесь специально потерпеть неудачу.	Попробуйте питаться вне дома целый день (подойдет недорогое кафе).	Найдите афишу концертов или стендапа и купите билеты на сегодняшний вечер.	Испеките что-нибудь и поделитесь с соседом, которого не знаете или с кем знакомы шапочно.
Проведите несколько часов (или хотя бы час), не проверяя телефон. Или ВЫКЛЮЧИТЕ ЕГО! *миллениалы в ужасе*	Пригласите друга или коллегу на обед либо выпить кофе (можно и чаю, если от кофеина вы начинаете тревожиться так же, как и я!).	Пригласите на свидание симпатичного вам человека. Сходите в кино. Или на пикник в парке. Это так мило!	Не стройте никаких планов на день. Не используйте GPS — посмотрите, куда вас это заведет.
Устройте свидание с самим собой.	Отправьтесь в музей, в котором раньше не были. Постарайтесь потратить на это минимум ТРИ часа. Научитесь чему-то новому!	Выберите мероприятие неподалеку и посетите его.	Воспользуйтесь общественным транспортом. Попробуйте завести разговор с попутчиком (если он в наушниках, то не надо).
Примите приглашение на мероприятие в Facebook и сходите на вечеринку, которую в обычной ситуации проигнорировали бы.	Идите в ближайший книжный и попросите сотрудника посоветовать вам книгу. Прочитайте несколько глав, не покупая ее, прямо в удобном кресле в магазине.	Скачайте приложение MEETUP и выберите бесплатное мероприятие (например, южноазиатский книжный клуб, совместная поездка на велосипеде по пляжу и т. д.).	Поищите новые книги, фильмы или музыку в городской библиотеке. Выберите как минимум три вещи и посвятите им время.

ВЫЗОВ «СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА»

Готовы к вызову? **ВЫРВИТЕ ПРЕДЫДУЩУЮ СТРАНИЦУ!** ДА-ДА, ВЫ МЕНЯ ПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ! Ту, что с табличкой! Вырывайте! ФУХ! Отличные ощущения, да? Теперь нарежьте ее на ячейки и сгрузите их в миску, чтобы доставать наугад. *(Ну ладно, на самом деле необязательно рвать книжку на части. Сфотографируйте страницу и распечатайте. Ой, блин! Я же подготовила версию для печати! См. список ресурсов.)*

Вызов простой. Вытягивайте бумажку из миски, читайте и делайте то, что написано. Если вы в прекрасном настроении и хотите себя проявить, то достаньте аж ДВЕ! Или прочитайте все и выберите тот вариант, который пугает вас больше всего, смельчаки!



Совет на случай, если вы тревожитесь. Спросите себя: «Я делаю это, чтобы видеть или быть увиденным?» Социальная тревога заставляет человека думать, что все вокруг смотрят на него. Может показаться, что при входе в помещение все взгляды устремляются на вас — вы оказались увиденными. Но попробуйте взглянуть на это с другой стороны: вы тот самый человек, который видит. Именно вы смотрите. Энергия и тревога направляются в противоположную сторону. Если вы интересуетесь другими людьми или ситуацией, то обретаете контроль.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ. Что вы чувствовали в процессе вызова? Хотите повторить? Какая ячейка пугает вас больше всего? Почему?

КОГДА ТРЕВОГА ПРИХОДИТ «ИЗ НИОТКУДА»

Причины тревоги не всегда абсолютно ясны. Она похожа на выскочивший прыщ при безупречном уходе за кожей. Вы делаете все, чтобы предупредить прыщ (тревогу). Вы не трогаете руками лицо (не пьете кофе после 14:00), используете средство от прыщей (делаете дыхательные упражнения), но ЭТА ХРЕНЬ ВСЕ РАВНО ПОЯВЛЯЕТСЯ! «Тогда, пожалуй, надо рассмотреть внешние факторы», — говорит мой дерматолог в таких ситуациях. Отличное замечание: злосчастный прыщ появляется, но дело не во мне!

- Я меняла наволочки каждую неделю?
- У меня есть аллергия на компоненты косметики?
- Я ем молочку, которая вызывает гормональные прыщи?
- Я дала себе время приспособиться к загрязненному воздуху Лос-Анджелеса?
- Знала ли я, что смена противозачаточных может вызывать гормональные изменения, которые мне неподконтрольны?

ВОТ ВИДИТЕ! Кожа решила отреагировать на внешние факторы. Полезно замечать и принимать вещи, которые мы не можем изменить. При тревоге стоит использовать тот же подход.

НЕ МОЖЕТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИЧИНЫ ТРЕВОГИ?

Попробуйте рассмотреть следующие внешние факторы.

Что было в новостях?

Какое сейчас время года? Вызывает ли оно негативные чувства?

Дни рождения, праздники, понедельники, годовщины смерти?

Когда вы ели в последний раз?

Когда вы ели зелень или что-то другое полезное?

Когда вы в последний раз пили кофе или другой напиток, содержащий кофеин? Когда вы в последний раз пили воду?

Посмотрите экранное время в настройках телефона. Оно больше обычного?

Как дела у родных? Когда вы с ними общались последний раз? Может, стоит поговорить?

В последнее время вы стали принимать новые лекарства?

Когда вы в последний раз ходили гулять или занимались спортом до семи потов?

Вы поддерживали друга в трудной ситуации, когда он обращался к вам с какой-то проблемой?

Как дела на работе? У вас получается не нести рабочие проблемы домой?

Вам предстоит какое-нибудь мероприятие, на которое не хочется идти?

Не вызвали ли какие-нибудь воспоминания недавно услышанная песня или просмотренный сериал? (У меня так постоянно происходит с «Анатомией страсти»: она ВСЕГДА вызывает тревогу. Хотя бисексуальная линия с Келли мне по душе.)

СПИСОК ТРИГГЕРОВ ТРЕВОГИ

Составление списка триггеров помогает определить, что вызывает тревогу сверх нормального уровня. А значит, вы сможете подготовиться к симптомам, чтобы они не застали нас врасплох. Отметьте галочками все подходящие пункты. Внизу есть пустые строки для ваших вариантов.



- | | |
|---|---|
| ☐ общение с незнакомцами | ☐ необходимость позвонить по телефону |
| ☐ кофеин | ☐ ожидание сообщения |
| ☐ плохая погода | ☐ свидание |
| ☐ пробки | ☐ совещания на работе |
| ☐ вождение | ☐ покупки |
| ☐ яркий свет | ☐ толпы людей |
| ☐ учеба | ☐ боязнь проспать |
| ☐ замкнутое пространство | ☐ разговоры с семьей |
| ☐ корабли | ☐ вынужденные разговоры с неприятным коллегой, соседом или родственником |
| ☐ самолеты, аэропорты | ☐ лекарства или отказ от них |
| ☐ предстоящие поездки | ☐ списки дел |
| ☐ встреча с бывшими | ☐ беспорядок дома |
| ☐ определенные слова в ленте соц-сетей | ☐ громкие звуки |
| ☐ запахи/текстуры, вызывающие воспоминания (у меня с детством ассоциируются генераторы дыма) | ☐ прикосновения |
| ☐ конкретные песни | ☐ посторонние повторяющиеся звуки (лай собаки, газонокосилка во дворе соседа, гудки машин) |
| ☐ проблемы с деньгами или разговоры о деньгах | ☐ _____ |
| ☐ нехватка воздуха после упражнений или секса | ☐ _____ |
| ☐ неловкая ситуация в публичном месте | ☐ _____ |
| ☐ алкоголь и похмелье | ☐ _____ |

МЕСТА ТРЕВОГИ

НАЗОВЕМ ИХ ВСЕ!

Давайте определим конкретные вещи, из-за которых тревога заглядывает поздороваться. Используйте таблицу для записи своих вариантов, которые вы выявили на предыдущей странице. Я включила личные примеры триггеров, так что вы можете поближе познакомиться с такой чудачкой, как я :) (Помните, что вы не одиноки?)

Ситуация	Шкала от 1 до 10	Психические симптомы	Физические симптомы	Эмоциональные симптомы	То, что улучшает самочув- ствие
	Насколько сильна тревога?	Что в голове?	Какие ощущения в теле?	Какие чувства это вызывает?	
Похмелье	7	Вина, заик- ленность	Головная боль, клау- строфобия	Грусть, самобиче- вание, злость	Душ, поспать подольше, объятья, за- каз еды на дом
Самолеты	10	Мысли о ка- тастрофе, страх	Учащенное сердцебие- ние, паниче- ские атаки, потливость	Чувствую себя глупо. Почему я не могу успоко- иться, как осталь- ные пассажиры?	Таблетки, дыхательные техники, по- езд вместо самолета
Вечерин- ки, где я никого не знаю	4	Мысли ска- чут, мозг тор- мозит	Невоз- можность общаться, трясущиеся руки, дерган- ность	Неуверенность в себе	Прийти с дру- гом, не возла- гать на вечер больших на- дежд

Ситуация	Шкала от 1 до 10	Психические симптомы	Физические симптомы	Эмоциональные симптомы	То, что улучшает самочув- ствие
	Насколько сильна тревога?	Что в голове?	Какие ощущения в теле?	Какие чувства это вызывает?	

Моя терапевт Ким подобрала отличную формулировку: «Жизнь с тревожным расстройством ощущается так, будто на тебя против воли направлен свет прожектора... И ты странным образом выделяешься на фоне остальных». У меня в голове часто крутится вопрос: «НУ ПОЧЕМУ Я?» Во время одного из дистанционных сеансов Ким сказала мне: «Я говорю своим клиентам: “Представь, что есть две машины, которые выглядят совершенно одинаково. Один год выпуска, корпус, цвет и так далее. Но одна с автоматической коробкой передач, а другая — с механической. Люди без тревожного расстройства похожи на автомобили с коробкой-автоматом. Когда происходит что-нибудь стрессовое, они автоматически справляются с возникшей проблемой. А человеку с тревожным расстройством приходится предпринимать дополнительные шаги. Тебе нужно лишний раз подумать, взять паузу и совершить действие, чтобы переключиться”».

**ВЫШЛА СЕГОДНЯ
НА УЛИЦУ.**

УВИДЕЛА ЛЮДЕЙ.

НОЛЬ ЗВЕЗД ИЗ ПЯТИ.

НЕ РЕКОМЕНДУЮ.





Раскраска

ОТМЕНА ПЛАНОВ

Есть ли в НАШЕМ МИРЕ ЧТО-НИБУДЬ БОЛЕЕ ПРИЯТНОЕ, чем неожиданное освобождение от оков социальной ответственности? Да, вы можете возразить:

«Теплая булочка с корицей!»

«Котенок, который мурчит, как Лана Дель Рей!»

«Пять миллионов долларов!»

...И ВЫ БУДЕТЕ НЕ ПРАВЫ. НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОТМЕНА ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ МЕРОПРИЯТИЯ ИЛИ ВСТРЕЧИ, НА КОТОРУЮ ВАМ НЕ ХОТЕЛОСЬ ИДТИ. АААААААХ. Одна мысль об этом вызывает мурашки. Если бы я могла открыть конторку в центре города и предоставлять услуги по ОТМЕНЕ ПЛАНОВ, то я бы точно взяла на это кредит, отбила инвестиции и заработала миллион, после чего купила бы крутейший диван в мире, села на него и больше никогда не выходила из дома. Когда человек с социальной тревогой видит падающую звезду, он всегда загадывает одно и то же: «Пожалуйста, пусть ОТМЕНИТСЯ эта тупая встреча в кафе с малознакомым чуваком из школы, который попросил помочь (а вы не отказали сразу, потому что стараетесь всем угодить и пока не научились ценить собственное время)!» УУУУУФ, на что теперь потратим целых два свободных часа? ЕЩЕ ОДНУ СЕРИЮ «ВИЗЫ НЕВЕСТЫ. ВИЗЫ ЖЕНИХА»? Я НЕ ПРОТИВ! Но звезды не всегда сходятся так, как хотелось бы нам, тревожненьким. Иногда именно НАМ приходится нарушать планы. Я гарантирую, что тревога, которую вы испытываете перед отменой планов, гораздо страшнее, чем реакция человека, которому вы это сообщаете. (Если это не ваша свадьба, конечно. Не отменяйте ее, если вы не при смерти или не возникла реальная чрезвычайная ситуация. Ну там на самолет опоздали или что-нибудь в этом духе.) ДАВАЙТЕ-КА Я ПОВТОРЮ: НЕРВНОЕ ОЖИДАНИЕ ПОЧТИ ВСЕГДА ХУЖЕ, ЧЕМ САМА СИТУАЦИЯ. Друзья расскажут обо мне два факта. Я королева: 1) внезапных

уходов с вечеринки; 2) отмены планов, после которых со мной все равно хотят дружить. Ну как можно злиться на человека с такой очаровательной улыбкой? К счастью, я всегда открыто говорила о своих психологических проблемах, и большинство друзей знают: если я говорю, что нужно отменить планы из-за сильной тревоги, то это действительно так. Друзья относятся с пониманием — и я не воспринимаю это как должное! Кроме того, я научилась отказываться от приглашений на мероприятия, куда точно не хочу идти. Слово «НЕТ» — это проявление вашей суперсилы. Не надо извиняться за отказ делать то, что не хочется. И не надо объяснять, почему вы сказали «нет». Еще я ОЧЕНЬ СТАРАЮСЬ не отменять планы, которые ~*кое-что*~ значат для ~*дорогих мне людей*~. Я не злоупотребляю суперсилой отказа. Я обращаюсь с ней осторожно. В конце концов, не хочется, чтобы вас причисляли к капризным друзьям (хотя если вы получили такое прозвище благодаря вашему коронному капризу, то можно).

Я могу привести миллион примеров, когда отменяла планы, и вспомнить причины: сильная усталость в конце дня, тревожность из-за кофе, диарея, грусть, усталость, кошка заболела, БЛА-БЛА-БЛА. Но ради краткости и спасения деревьев давайте до конца главы дойдем с убеждением, что иногда просто не получается следовать планам. И причины неважны. Эту мысль я постараюсь пронести через все эти страницы. Иногда просто не можешь идти. На встречу.

ТАК ВОТ!

Есть несколько уровней отмены, на которые можно выходить в зависимости от отношений с человеком или организаторами мероприятия, куда вы идти не собираетесь. У меня есть несколько правил из личного опыта.

- **Нельзя отменять планы на свадьбу.** Это самый тупой поступок. Похороны? ВИНИТЕ ВО ВСЕМ СКОРБЬ! Дни рождения? ЛЕГКОТНЯ! МНЕ ПРОСТО НЕ ХОЧЕТСЯ! Но свадьбы... Нет, их нужно посещать обязательно.
- **Если кто-то заплатил за вас, чтобы вы пришли,** а вы собираетесь отменить все в последний момент. Скажем, друг оплатил ваш билет на концерт. Тогда нужно возместить полную стоимость и угостить коктейлем или двумя (зависит от того, насколько поздно вы спохватились). Если дело касается денег, ведите себя пристойно. Заплатите 15 долларов за посредственный стендап, на который вы ранее согласились пойти. Чтобы восстановить баланс, НЕ заказывайте пиццу в этот вечер. Да, вы проголодались. Но, по крайней мере вы лежите под теплым одеялом, а не торчите в прокуренном баре, где нужно заказать минимум два напитка, и не смотрите импровизацию.

- **Если в мероприятии участвуют несколько человек**, применяются те же правила, что и выше. Правда, соскочить проще, потому что другу будет на кого отвлекаться. Да, сперва он может разозлиться, но как только мероприятие начнется, он о вас забудет. **ИСКЛЮЧЕНИЕ: СВАДЬБЫ! ЭТОГО ВАМ ТОЧНО НЕ ПРОСТЯТ. И БУДУТ ПРИПОМИНАТЬ ПРИ КАЖДОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ.** Но вообще большинство людей думают о себе, а не о ВАС. И это ХОРОШО. Мы волнуем окружающих меньше, чем склонны думать (и грустно это, и обнадеживает, да?).
- **Если вы отменяете планы, но на самом деле хотите пойти**, то именно вам нужно договориться о новой встрече. Не перекладывайте эту задачу на других: им и так пришлось отменять планы из-за вас. Не договаривайтесь на когда-нибудь потом. Назовите конкретные дни и время, когда вы свободны.
- **Если вы ИЗНАЧАЛЬНО НЕ СОБИРАЛИСЬ НИКУДА ИДТИ** и знаете, что человек будет несколько раз с вами связываться, будьте честны. Скажите, что решили поставить все встречи на паузу, поскольку хотите сосредоточиться на *место для занятия, в котором вы более заинтересованы*, и не можете принимать все приглашения, так как их слишком много. Если есть время, то предложите пообщаться по видеосвязи или электронной почте, а сами устраивайтесь поудобнее и заворачивайтесь в плед. Чаты сэкономили мне много времени и сил.

Мы определились с основными правилами отмены планов. Поделюсь еще несколькими советами.

1. **Настройтесь на отмену планов.** Перед разговором **НАСТРОЙТЕСЬ**. Вы собираетесь отказаться от совместных планов, а ваш собеседник (будем надеяться) примет это и не станет давить на чувство вины, чтобы вы все-таки пришли. Говорите прямо. Избегайте фраз вроде «Я думаю...» или «Если тебя это устраивает...». Отрепетируйте разговор, запишите его и подготовьте несколько ответных фраз, если ваш друг окажется настойчивым. **Примеры:** «Я скажу тебе, если передумаю», «Понимаю тебя, но я не готова сейчас на это согласиться», «У меня сейчас нет на это эмоциональных сил».
2. **Слишком подробное объяснение вызывает подозрения.** Я что, предлагаю вам соврать? В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ. Но чем больше подробностей, тем ОЧЕВИДНЕЕ, что вы врете. И при встрече у кофейного кулера в понедельник вам будет сложнее вспомнить все мельчайшие детали, которые вы выдали. (Стоп. Кофейный кулер??? О чем это я вообще?)
3. **Если вы знакомы с человеком менее трех месяцев**, то можно перекинуться парой слов по поводу отмены планов. Отправить гифку или

плачущий эмодзи. В таких случаях можно использовать фразы «в другой раз» или «неожиданно появились другие дела» и не вдаваться в объяснения.

- 4. Если вы знаете человека от полугода до двух лет,** то у него есть право расспросить вас, почему вы не можете встретиться. Выбор за вами: соврать или ответить честно. Все зависит от того, насколько близкие у вас отношения. Я голосую за правду. Просто скажите, что берете паузу ради психического здоровья.

Здесь стоит упомянуть кое-что важное. Порой среди знакомых оказываются «эмоциональные террористы». Они нанесут вам эмоциональную травму, если вы вдруг решите поставить свое психологическое состояние на первое место. Эти мерзавцы начнут читать вам лекцию и упрекать в том, что вы плохой друг, который «постоянно так поступает», бла-бла-бла.

Таким людям в нашей жизни не место. НАМ. ТАКИЕ. ДРУЗЬЯ. НЕ НУЖНЫ. Обычно они более молодые или более одинокие и ВСЕ воспринимают неВерОяТно дРамАтиЧНо! А ВЫХОДНЫЕ — ЕДИНСТВЕННОЕ ВРЕМЯ, КОГДА МОЖНО ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ! С возрастом и опытом понимаешь, что нельзя злиться на людей за отмену планов, потому что все мы несчастные, загруженные, да и спина болит. Обычно это происходит годам к двадцати пяти. НО! Будьте осторожны с манипуляторами — с теми, кто пытается расстроить вас до КРАЙНЕЙ степени. Подымайте свои паруса отмены для будущих дружеских заплывов. Лучшие друзья поступают так, как показано справа: пишут в 20:45 →



С такими друзьями хочется поддерживать отношения всегда.



ЙОГА И ТРЕВОГА

Если бы мне платили доллар каждый раз, когда кто-то говорил, что для борьбы с тревогой мне нужно пойти на занятия йогой, то я бы уже зависала с Карди Би на огромной яхте и ела черную икру. Мне очень не хотелось начинать занятия из-за стереотипов вокруг «любителей йоги» в США: зеленый смузи, помешанность на экологии, медитации, навязывание своего образа жизни окружающим. ЙОГА казалась мне еще одной идеей, которую белые украли у людей восточной культуры, повесили на нее ценник и превратили в модный тренд, который поможет поправить здоровье. Я бы ни за что не отправилась на занятия йогой, если бы меня не ЗАСТАВИЛИ. Так и произошло. В колледже на курсах актерского мастерства от нас требовалось посещать одно занятие йогой в неделю на протяжении двух месяцев, чтобы «лучше почувствовать свое тело». Мне же порой казалось, что и кожа-то не моя (что говорить о теле). Так что йога — это полная ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ тому, чего я пыталась добиться. В те дни мне хотелось убежать как можно дальше! В начале первого занятия случилось нечто, навсегда перевернувшее мое отношение к йоге (звучу как типичная белая американка, да?). Инструктор йоги сказала отложить все тревоги и страхи на час нашего занятия — мы успеем вернуться к ним, как только закончим.

Ничего себе! Никогда не думала в таком ключе. В мыслях тревога и напряжение обрели материальную форму: я представила, что это тяжелый рюкзак, который мне наконец-то разрешили снять. Когда занятие йогой закончится, я могу снова поднять этот груз, состоящий из волнения, тревоги и страхов. **Они никуда не денутся... Так почему бы не оставить их на час?** И с каждой асаной и упражнением на растяжку я все больше успокаивалась и «ПРОДОЛЖАЛА ДЫШАТЬ», как того настойчиво требовала инструктор на протяжении всего занятия. Конечно, как я уже неоднократно говорила, не хочу каждый раз думать о дыхании, как только начинаю тревожиться. Идея о том, чтобы специально думать о дыхании, вызывает у меня ощущение, что я скоро умру.

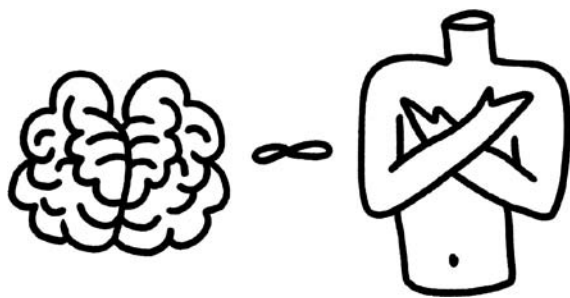
Инструктор замечала, что во время осознанного дыхания у меня сильно напрягается живот. Тело самостоятельно включало этот предохранитель, и мне потребовалось время, чтобы научиться его расслаблять. Инструктор предложила такой образ: тело — это твердое и холодное сливочное масло, которое тает и растекается по горячему коврику, как по сковороде. М-м-м... Масло... Блинчики... Я представляла тепло-о-о... Поджаренный тост и жирненький бекон... Вкуснотища... «НАШЕ ЗАНЯТИЕ ПОДХОДИТ К КОНЦУ», — слышится голос инструктора. «ЧТО? 45 минут уже прошли?» Матерь Божья! Время пролетело очень быстро. Я поняла, что из-за заикленных мыслей время тянется очень медленно. В голове много нереализованных идей и незавершенных дел. А когда я их откладываю, время течет очень быстро. И в этом есть логика, да? Когда стоишь у микроволновки и ждешь, пока попкорн готовится, проходит целая вечность! Но если отойти и заняться чем-то еще, то до вас донесется чудесный аромат и звук БИ-И-ИП — быстрее, чем вы могли себе представить. (Я могла бы сказать: «Когда ждешь, время стоит на месте» и сэкономить четыре предложения, но Я ХОТЕЛА ВВЕРНУТЬ ЕЩЕ ОДНУ МЕТАФОРУ, СВЯЗАННУЮ С ЕДОЙ.)

ВЕРНЕМСЯ К ТЕМЕ

В середине занятия я заметила, что снова пытаюсь поднять рюкзак с тревогой, но инструктор напомнила, что это нормально и следует такое отслеживать, но не осуждать себя и не давать оценку. *Замечайте. Не осуждайте.* К примеру, если бы я начинала думать обо всех рабочих задачах, которые остались на вечер, или о том, сколько мне придется закупить продуктов, потому что я откладывала поход в магазин, да еще и в кошачий лоток нужно новый наполнитель насыпать и так далее... То я бы не стала отчитывать себя за то, что недостаточно стараюсь или не соответствую образу идеального человека, который сразу выполняет дело, как только оно возникает. Нет, я бы просто это заметила. «Посмотри-ка, мозг думает. Столько мыслей». Для того чтобы научиться не давать оценку мыслям, требуется практика. Я не представляла, что мысли начинают блуждать так часто. Проще говоря, мне было сложно сосредоточиться на настоящем! Но с каждой неделей на протяжении двух месяцев я все больше и больше ЖДАЛА занятия йогой. Я страстно желала, чтобы наступил тот час, когда я разрешаю себе чувствовать удовольствие от растяжки и асан. Я чувствовала, как меняется положение тела, как я отпускаю мысли и фокусируюсь на движении. Я училась тому, как разрешить себе иметь неприятные мысли и в то же время не давать им возможности влиять на занятие, когда я поднимаю правую ногу, чтобы оказаться в позе какого-то там животного!

И пусть уже нет сил выслушивать стереотипные высказывания о пользе йоги от каких-то веганов на блошином рынке на бульваре Санта-Моника, йога действительно МОЖЕТ уменьшить физические симптомы тревоги⁶. Практика безоценочного отношения к мыслям, умение просто заметить их и не сопровождать эмоцией или осуждением — все это стало приобретать огромную важность в моей жизни с тревожным расстройством. Оказалось, что это был вид ОСОЗНАННОСТИ... **Что такое осознанность? Узнаете дальше!!! ВЫ УЖЕ ГОТОВЫ К ОСОЗНАННОСТИ!!!**

⁶ Публикация на сайте Harvard Health. Yoga for Anxiety and Depression. 9 мая 2018 г., www.health.harvard.edu/mind-and-mood/yoga-for-anxiety-and-depression.



СВЯЗЬ ТЕЛА И РАЗУМА

На протяжении десяти лет каждое утро я просыпалась и чувствовала что-то похожее на панику. Я думала, что это адреналин (спойлер: это не просто адреналин, а повышенный кортизол и глюкоза в крови), а затем сразу появлялась боль в животе. Но это не поднимало меня с кровати, как «нормальных» людей (см. главу «Просыпаться труднее всего» в разделе о депрессии). Наоборот, я оказывалась словно прикована к постели, а в голове в это время прокручивалось все, что мне предстояло сделать за день. Пример.

Многие просыпаются вот так:

**ЗЕВАЮТ* Ура! Еще один солнечный день! Пора за дело. Ах, жизнь! Как же я ее люблю!*

У меня же утро начиналось так:

**ЗЕВАЮ* Вот черт, очередной день. Проснулась. Блин. Ну супер. Чего мне уже не удалось добиться? И почему у меня так много неудач? О господи, ну почему я? ПОЧЕМУ ЕЩЕ ОДИН ДЕНЬ?*

Эти тревожные мысли по утрам появились у меня еще в старших классах. Я просыпалась и сразу чувствовала напряжение в животе, которое потом медленно поднималось до груди и горла. Единственным способом побороть это состояние был холодный душ. Потом из-за боли в животе я пропускала завтрак, приходила в школу прямо перед звонком в 7:25 и... Тут меня накрывало. Пот струился по спине, меня бросало в холод, потом в жар. Я чувствовала дрожь в теле... И СРАЗУ после этого... *Как бы это помягче сказать?* У меня возникала взрывная диарея...

Обещаю: скоро мы перейдем к осознанности и медитациям.

В 7:25 ученики быстро расходились по кабинетам, чтобы не опоздать на занятия. Я же НЕСЛАСЬ в дальний туалет в юго-западной части кампуса рядом с лекционным залом, потому что так рано там никого обычно не бывало. Минут десять-пятнадцать я проводила на толчке, пока задница извергала огонь. Чувство такое, будто я писала попой. Слишком много подробностей? Ну извините.

Иногда я не успевала добежать до туалета и обделывалась по пути, из-за чего приходилось тащиться в медкабинет и со стыдом звонить домой, чтобы попросить бабулю принести чистые трусы. В десятом классе я уже носила запасную пару трусов в рюкзаке. К счастью, первым уроком стояло телепроизводство, а так как я участвовала в школьном утреннем шоу, то могла с легкостью соврать учителю (я ему нравилась, потому что отлично управлялась с камерой и с утренней передачей — привет мистеру Ленноксу, прекрасному преподавателю!). Я говорила, что брала интервью у какого-нибудь ученика или придумывала сегодняшний сюжет. Мне долго удавалось хранить свою проблему в тайне.

Когда закончилось нижнее белье, пришлось рассказать родителям о болях в животе. Они не знали, как мне помочь, и отвели к гастроэнтерологу, который обследовал меня и поставил диагноз: СРК, или *синдром раздраженного кишечника*. СРК недостаточно изучен, и лечения от него нет. Восхитительно!

Врач отправил меня домой с клизмой и сказал принести кал на анализы.

Супер. Супер. Супер.

Большинство моих сверстниц переживали о том, кому из парней отправить любовное письмо. Я же пыталась разобраться, почему не в силах удержаться от похода по-большому каждое утро ровно в 7:26. Я принимала таблетки, изменила рацион и все такое. Но только в 17 лет я начала видеть какие-то связи, когда стала посещать психиатра и ответила на вопрос, что за таблетки принимаю. Я сказала психиатру, что пью противодиарейные препараты из-за СРК, а она решила подробнее разобраться в том, что вызывало этот загадочный синдром. Я поделилась, что утро начинается с ощущения тяжести всего мира — физически, прямо в животе. И тогда психиатр стала первым человеком, указавшим на возможную связь СРК и тревоги.

Прежде я об этом не думала: не представляла, что разум обладает ТАКОЙ мощностью и способен физически влиять на тело.

Мне не казалось очевидным, что бабочки в животе появляются из-за волнения. С чувством вины приходило ощущение тяжести в грудной клетке. Мысли

о Тимоти Шаламе вызывали возбуждение. Ну вы поняли. Мозг способен на многое! И это называется связью тела и разума (или сознания) — да, есть такой термин в психологии, с помощью которого описывают сложную взаимосвязь мыслей, чувств и убеждений, а также их влияния (положительного или отрицательного) на биологические функции⁷. Связь тела и разума, которая привела к появлению тревожного расстройства, иногда называется психосоматикой. На первый взгляд может показаться оскорбительным... «Кто тут назвал меня психом?» Но на самом деле это значит, что физическое заболевание вызывает или усугубляет психический фактор (например, внутренний конфликт или стресс). Все это не выдуманно, и от этого назначают настоящее лечение. Что...

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ

- обкусывание ногтей
- трихотилломания (вырывание волос)
- накручивание волос
- повреждение кожи приводит нас к теме...

МЕДИТАЦИЯ И ОСОЗНАННОСТЬ

КАК Я ОТКРЫЛА ДЛЯ СЕБЯ МЕДИТАЦИЮ ПОСЛЕ ОБДЕЛЫВАНИЯ ШТАНОВ

Знаю. Знаю. Вы ожидали, что будет такая глава, боялись ее. МЕДИТАЦИЯ.

Медитация — это практика, в ходе которой человек использует определенную технику (например, осознанность или сосредоточение на определенном объекте, мысли или деятельности) для тренировки внимания и достижения психически ясного и эмоционально спокойного и стабильного состояния⁸.

Возможно, вы уже пробовали медитировать, и вам не понравилось. Или пробовали, но не получилось: вы запустили наушники и телефон через всю

⁷ Burgess, Patrice MD, FAAFP, et al. “Mind-Body Wellness.” Mind-Body Wellness | Michigan Medicine, 15 декабря 2019 г., www.uofmhealth.org/health-library/mente.

⁸ Статья «Медитация» в английской версии «Википедии». Дата обращения: 30.09.2020. en.wikipedia.org/wiki/Meditation.

комнату, разбили вазу и напугали кисоньку. Или, как и большинству новичков, вам стало ужасно СКУЧНО. Открывать для себя мир медитации может быть сложно, потому что со стороны он выглядит странно. Но на Западе она не просто так приобрела популярность и стала преподноситься как решение проблем, связанных с тревогой, паникой, депрессией, и как способ улучшить общее состояние. Все чаще мы наблюдаем, как известные люди медитируют и рассказывают об этом в социальных сетях. В школах по всей стране детей, которые плохо себя ведут, отправляют на занятия по медитации, а не оставляют после уроков в качестве наказания. Если вы, как и я прежде, жутко не любите медитацию, настоятельно советую дочитать главу до конца. Сперва мое отношение к медитации было таким: «Я лучше языком вычищу грязь из-под ногтей Дональда Трампа. На ногах». Но я нашла способ полюбить эту практику. Есть множество бесплатных и недорогих приложения для медитаций (см. главу «Лучшие игры для телефона»). Они помогут научиться медитировать. Я же в этой главе сосредоточусь на краеугольном камне: ОСОЗНАННОСТИ.

Впервые я услышала слово «ОСОЗНАННОСТЬ» в подростковом возрасте — как раз тогда, когда не могла справиться с диареей (о чем рассказывала в предыдущей главе). Мой первый психотерапевт указала на связь между разумом и телом и рассказала о психосоматических расстройствах. Она предложила мне заняться МЕДИТАЦИЕЙ И ОСОЗНАННОСТЬЮ.

«Я понятия не имею, че такое осознанность... И разве медитация — это не та чушь, которой увлекаются монахи в горах? И кричат при этом О-О-О-О-О-О-О-ОМ-М-М-М-М? Призывая к миру и всякой такой хрени?» — очевидно, хорошее воспитание не было моей сильной чертой.

Так каким же образом модное словечко «ОСОЗНАННОСТЬ» придет на помощь при сильной тревоге? Для начала надо разобраться, что это такое.

Медитация осознанности — это психологический процесс целенаправленного привлечения внимания к переживаниям, происходящим в настоящий момент, без осуждения, который человек развивает с помощью практики медитации и других техник⁹.

«Так это просто быть супер-пупер-внимательной?» — спросила я. «Именно, — ответила психотерапевт. — Но это внимание без осуждения. Необязательно пытаться избавиться от мыслей — это популярный миф. На самом деле это осознание без осуждения».

⁹ Статья «Медитация осознанности» в английской версии «Википедии». Дата обращения: 30.09.2020. en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness.

«Ну ладно... Спасибо...» — сказала я и достала мамину карточку, чтобы заплатить сорок долларов за сеанс. Я ушла из кабинета без четкого понимания того, о чем говорила психотерапевт.

И я пошла в одно из своих любимейших мест во всем мире — в книжный Barnes & Noble. Есть в книгах что-то такое, что вызывает у меня интерес. Спокойное перелистывание страниц. Красивые обложки, которые заставляют меня хоть что-то ЧУВСТВОВАТЬ. Возможность устроиться поудобнее в уголке, почитать книгу, чтобы понять, стоит ли она двадцати долларов. Не могу поверить, что пишу эти строки! Надо же. *стирает слезки*

КАК БЫ ТО НИ БЫЛО.

МОНТАЖНАЯ СКЛЕЙКА. СЛЕДУЮЩИЙ КАДР:

Я в Barnes & Noble, рассматриваю книжки по популярной психологии об осознанности и медитации. Я могла бы написать целую книгу об осознанности и медитации (а их и так тысячи, поверьте мне), но вместо этого сосредоточусь на базовых принципах, советах и хитростях, которые помогут при тревожном расстройстве.

СЛЕДИТЕ ЗА МЫСЛЯМИ

Наблюдение за процессом мышления похоже на то, как мама следит за игрой своего ребенка на футбольном матче (вы — мама). Да, она на трибуне, и ей в целом плевать, что происходит на поле. Она просто хочет, чтобы ребенок побольше двигался, был в компании и не торчал все время в планшете. Практиковать осознанность можно в ЛЮБОЙ момент: необязательно сидеть в позе лотоса на подушке с марокканскими узорами и потягивать зеленый чай. Достаточно просто обратить внимание на то, что вы хотите быть более осознанным. А ЭТО УЖЕ И ЕСТЬ ОСОЗАННОСТЬ! МОИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ! Почувствуйте себя в настоящем моменте и проанализируйте, какие мысли крутятся в голове, не осуждая себя, — вот это и есть осознанность! Попробуйте проследить, в каких обстоятельствах появляются приятные мысли.

Где физически вы находитесь, когда ваши мысли позитивны?

В каких обстоятельствах вам некомфортно от ваших мыслей?

Мы — НАБЛЮДАТЕЛИ, а не судьи. Так что разложите стульчик, налейте вина и позвольте мыслям проноситься мимо — вы словно типичная мама из пригорода на футбольном матче. Знаю, что проще сказать, чем сделать, но перестаньте давать мыслям оценку, хотя вы именно это и делали на протяжении всей жизни. Каждый раз, когда я начинаю наблюдать за разумом¹⁰, я ТУТ ЖЕ уношусь мыслями в другую сторону. Обычно внутренний диалог звучит так:

«Вы только посмотрите на меня. Сижу вся такая осознанная. Отлично справляюсь».

«Так, стоп. Это что, было какое-то ощущение? Погоди-ка. Блин. Я отвлеклась. Ничего. Возвращаемся к пониманию, что я отвлеклась. Не переживаем... Даем этому чувству уплыть... Да чтоб тебя, нос чешется. ЧЕРТ ВОЗЬМИ, опять отвлеклась. Ладно. Просто отмечаю, что чешется нос. Все в порядке. Не даю никакой оценки! Такое случается. ПОЧЕМУ Я ВДРУГ ПОДУМАЛА О ДЕВУШКЕ ИЗ ПРОДУКТОВОГО, КОТОРАЯ ПОКУПАЛА ПЕРЕСПЕЛЫЕ БАНАНЫ? ЧТО ОНА СОБРАЛАСЬ С НИМИ ДЕЛАТЬ? ОНА ИСПЕЧЕТ БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ? ДЕВУШКА МИЛАЯ, К СЛОВУ... дыши. Так. Я вернулась. Заметила, что только что произошло. Случайная мысль. Случайность — это нормально. Бывает, что мозг такое выдает. Я постоянно возвращаюсь к себе в текущем моменте. Расслабляюсь. Наблюдаю за разумом».

Давайте выполним упражнение, которое мне очень нравится. Оно подразумевает визуальную стимуляцию, когда нет необходимости закрывать глаза во время практики.

¹⁰ «Наблюдение за разумом» (mindwatching) — это неофициальный термин, который используется в психологическом сообществе для описания практики осознанности: наблюдение за мыслями без осуждения на протяжении определенного времени. Я частенько использую этот термин в книге, и вскоре мы с вами вместе попрактикуемся! Готовьтесь.



НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РАЗУМОМ

Ну ничего себе! Только посмотрите на это огромное чернильное пятно!

Как оно оказалось посреди страницы? Проблемы с принтером? НЕТ, ДРУЗЬЯ МОИ! Это не банальное упражнение на наблюдение за мыслями! Попробуйте смотреть на пятно в течение 30 секунд, потом минуты, двух минут и так далее. При этом не давайте оценку возникающим мыслям. Когда мысль появится в голове (а это точно произойдет), представьте, как она растворяется в черной кляксе. За ней придет другая мысль. Но не забывайте: чернильное пятно обладает волшебной силой и умеет растворять мысли. Какие ваши мысли? Это слова и предложения? Или картинки и действия? Позвольте всему этому покинуть вашу голову и раствориться на странице. Продолжайте практику, пока не закончится время.

После этого упражнения вы можете наблюдать за мыслями, используя ЛЮБОЙ предмет вокруг себя вместо кляксы. Свечка. Облака. Природа. Цель — направить мысли на объект и следить, как они уплывают, растворяются... РЕШАТЬ ВАМ! **Я прошу вас не давать оценку всему, что приходит в голову.**

Чем чаще будете наблюдать, тем больше станете замечать, что делаете то-то и то-то или думаете об этом. С практикой вы научитесь занимать позицию наблюдателя. Когда я только начинала наблюдать за мыслями, чаще всего думала о том, что я недостаточно усердно работаю, недостаточно хороша для любви, недостаточно стараюсь стать поводом для гордости родителей... И тогда я заметила, что эти мысли посещают меня довольно часто. Но я не понимала, как не расстраиваться из-за того, что я плохо о себе думаю. Замкнутый круг!

Вот несколько советов, которые помогают мне достичь баланса.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОПЫТСТВО. Пожалуй, это один из главных уроков по борьбе с тревогой, депрессией и паникой. Это полезно в контексте не только осознанности, но и ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ! В начале пути медитации и осознанности вы часто будете слышать совет проявлять любопытство к своим мыслям, а не погружаться в негативные эмоции. Проявите настойчивость. Возьмите паузу, дайте внутреннему голосу сказать, что он хочет, сделайте вдох и спросите себя: «Хм... ПОЧЕМУ Я ОБ ЭТОМ ПОДУМАЛА? Любопытно, почему возникают такие ощущения в теле. Есть ли какие-то скрытые причины для этой мысли или чувства? Я могу выяснить, какие именно?» ЛЮБОПЫТСТВО не всегда предполагает анализ. Оно скорее прокладывает дорожку к тому пространству, где мы можем существовать со своими мыслительными шаблонами.

КУПИТЕ ДЛИННЫЙ МАССАЖНЫЙ РОЛИК ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА. Клянусь, он перевернет ситуацию. Найдите такой массажный ролик, чтобы его длины хватало от головы до копчика. Лягте на спину и разместите массажный ролик вдоль позвоночника: копчик и голова касаются ролика. Согните ноги в коленях и вытяните руки в стороны, чтобы поза напоминала букву Т. А теперь двигайте руками так, будто хотите сделать СНЕЖНОГО АНГЕЛА! **Повторите десять раз, чтобы раскрыть грудную клетку (и сердечную чакру, если вы таким увлекаетесь).** В этой позе легче различать диафрагмальное и грудное дыхание (подробнее об этих техниках читайте в главе «Дыхание»), если быть внимательным. Вы только посмотрите на себя — вы медитируете!

НАЧНИТЕ С МАЛОГО. Осознанность и медитация — это навык. Начните с десяти секунд. Затем увеличьте время до минуты. А как насчет двух? Когда я только начинала медитировать, то меня хватало всего на пару минут в течение недели! И хотя я думала: «Да это тупость какая-то» — я все равно продолжала. И у вас тоже получится! В большинстве приложений для медитаций есть упражнения для новичков, а в некоторых даже звучит закадровый голос — это ваш наставник по осознанности. Не обязательно заниматься в одиночестве, если вам этого не хочется.

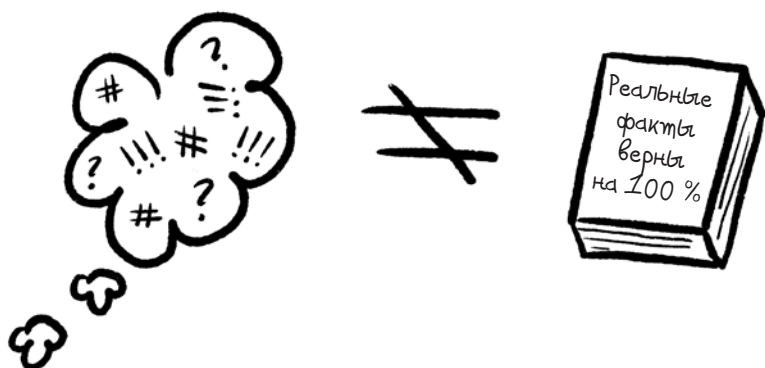
ЗАСОМНЕВАЛИСЬ? ДЫШИТЕ! Если вы не понимаете, что делать, и уже готовы открыть глаза, потянуться и отказаться от своей затеи (как я каждый день), ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К ДЫХАНИЮ. Зафиксируйте внимание на том, как вы делаете вдох носом и выдох через рот. Раз за разом. Чем больше внимания я уделяю дыханию во время медитации, тем меньше боюсь этого самого дыхания. Я перестала испытывать СТРАХ перед дыханием. Я позволила животу расслабиться. Я сумела сосредоточиться на вдохах и выдохах и не умереть при этом. Я поняла: мой СТРАХ дыхания основывался

на том, что я не чувствовала, будто ПО-НАСТОЯЩЕМУ его контролирую. Тело справляется с этим автоматически — волшебным образом, ежедневно! И как я могу быть уверенной, что оно в один момент НЕ ПЕРЕДУМАЕТ? С помощью медитации я осознала, что могу отложить эти переживания на время практики и вернуться к ним позже, если понадобится. И с каждой практикой я понимала, что страх собственного дыхания нерационален. Если обратиться к статистике, то 100 % ЖИЗНИ я прожила с дыханием. И тело меня не подводило. У меня не было сердечных приступов, я не задыхалась. И хотя поначалу было страшно до чертиков, мозг медленно, но верно дошел до понимания, что дыхание — это мой друг, а не повод для страха. РЕМАРКА: *Звуки умиления.* Мне не стоило переживать об отказе тела, потому что я забочилась о нем, подпитывала его и не осуждала. Я позволила разуму и телу «подружиться» друг с другом.

ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛЬ. Это один из тех советов, которые кажутся бессмысленными, пока вы не опробуете их на практике. Если у вас тревожное расстройство, то высока вероятность, что вы обожаете ставить цели и контролировать абсолютно все! Так вот, эта рекомендация для вас! Постановка цели — все равно что определение финишной черты для практики медитации. С чем вы хотите обрести связь? ЧТО ПОМОГАЕТ ВАМ ОЩУЩАТЬ ПОЛНОТУ ЖИЗНИ? Сможете назвать это в отведенный промежуток времени? Самые простые примеры: «Моя цель на этот краткий период осознанности — сосредоточить ощущение радости в своем теле» или «Моя цель на эту медитацию — закончить ее с улыбкой».

Давайте попробуем! Поставьте цель на этой странице и на несколько секунд вернитесь к чернильному пятну.

МОЯ ЦЕЛЬ:



**ПОМНИТЕ: ВЫ — ЭТО НЕ ВАШИ МЫСЛИ.
МЫСЛИ — ЭТО ПРОСТО *мысли*. НЕ ФАКТЫ.**

**ИМЕННО МЫ НАДЕЛЯЕМ МЫСЛИ
ЧУВСТВАМИ И ЗНАЧЕНИЕМ.**



СТЫД И ТРЕВОГА

ВАУ, ЭТО СЕРЬЕЗНАЯ ТЕМА

СТЫД соединяет множество понятий: смущение, вина, отвержение, разоблачение, чувство, что вы недостойны любви, ощущение неполноценности, неправоты... А я хочу ВСЕГДА быть правой! Мне тяжело переносить стыд. И мне казалось, что так только у меня. Но выяснилось, что стыд — это эмоциональный ответ, который свойствен абсолютно всем людям из самых разных культур.

Но... *ПОЧЕМУ ЭВОЛЮЦИЯ ТАК ПАРШИВО С НАМИ ОБОШЛАСЬ?*

Почему мозг позволил такому сложному и неприятному чувству дожить до наших дней? Что ж, *стыд — это не всегда плохо*. Умеренное количество стыда позволяло племенам уживаться друг с другом. Во времена первобытных людей стыд не давал вести себя глупо, чтобы не подвергнуть племя опасности. Перенесемся в наше тысячелетие и заметим, что «стыд ради выживания» превратился в «стыд ради цивилизации». Для примера возьмем вечер пятницы, клуб и длинную очередь в женский туалет. Очереди помогают поддерживать порядок. Если вы решите влезть без очереди, вас не арестуют и не убьют. Но вас пристыдит толпа подвыпивших девушек на шпильках — а это, как мне кажется, гораздо хуже ареста.

Когда речь заходит о панике и тревоге из-за стыда, первый шаг, который поможет в них не утонуть, это осознать, что стыд является неотъемлемой

частью жизни. Это не огромный, страшный и злой враг, которого я себе воображаю. Если упростить, стыд — это противоположность уверенности в себе. И ведь в течение дня бывают моменты, когда вы не чувствуете себя уверенно на 100 %, верно? Когда решите ПОЛНОСТЬЮ принять чувство стыда, вы сможете многому научиться и превратить его в откровение.

Да, мы могли бы рассуждать о том, что корни стыда произрастают из детства, воспитания и социальных норм, но это вроде как очевидно. Я считаю, что нужно подвести итог разговору об истории происхождения стыда и быстренько переложить вину на кого-то другого. *На общество! На детство! Только не на себя!* Шучу. Не вините мир в своем стыде. Иногда ощущать его полезно. Главное, не позволять этому чувству затянуть вас в водоворот.

Стыд не дает импульс к движению. Вообще-то если вы сами себя стыдите, это лишь вредит самооценке, которой и так не сладко.

КАК КОНСТРУКТИВНО РАБОТАТЬ СО СТЫДОМ

Не привлекайте к себе внимания. Вы и ПРАВДА находитесь в центре всеобщего внимания или это субъективные ощущения? Один римский философ (почти что тезка Люциуса Малфоя¹¹) писал так: «ВООБРАЖЕНИЕ ДОСТАВЛЯЕТ НАМ БОЛЬШЕ СТРАДАНИЙ, ЧЕМ РЕАЛЬНОСТЬ»¹². Запомните: окружающие о нас не думают, и ЭТО ОТЛИЧНО! Как вы сейчас ощущаете стыд?

¹¹ Его звали Луций Анней Сенека (Lucius Annaeus Sēneca). В свое время был серьезной фигурой.

¹² Перевод С. А. Ошерова. — *Примеч. пер.*

Поговорим о самообвинении. Как объяснить самобичевание внешними факторами? Чувство стыда появляется из-за представлений другого человека о правильном и неправильном? А что насчет окружения? Или общества? Вы слышали обидные слова от близкого человека? Даже если стыд основывается на мысли о том, что вы поступили неправильно, задумайтесь, откуда берется убеждение в этой «неправильности»?

Я испытывала стыд из-за того, что у нас с парнем были свободные отношения. Мы с ним не сразу поняли, что ОБЩЕСТВО и КУЛЬТУРА предписывают отношениям быть «закрытыми», хотя моногамия никак не связана с успешным продолжением рода! И это если вы верите, что цель отношений в рождении детей, что, в свою очередь... Ладно, я даже начинать не буду. Это тема для отдельной книги. Покажите мне этих отставших от жизни антропологов и власть имущих, которые сделали моногамию нормой, чтобы богатеть, оставаться у руля и контролировать МЕНЯ! И ЭТО В 2020-м ГОДУ! НУ УЖ НЕТ!

ВЕРНЕМСЯ К СМЕЩЕНИЮ ФОКУСА.

Стыд доставляет массу неудобств. Поэтому мозг волшебным образом выдает другую эмоцию, которую переживать комфортнее. Например, злость. Очевидно, эта эмоция никак не помогает нам в тех обстоятельствах, в которых мы оказались. Надо встретиться со стыдом лицом к лицу: «Привет, Стыд! Спасибо, что заглянул. Как мама? Вчера виделась с ней, она ничего». Так, вернемся к делу. Дайте стыду рассеяться. *Он не может длиться вечно*, как и остальные эмоции. Я установила для себя такое правило: если это ощущение стыда покажется пустяком через пять лет, то сейчас я уделю ему не более пяти минут. В конечном счете его заменят другие чувства. Мы можем ускорить этот процесс, если начнем активно думать о чем-нибудь приятном. Может, стоит сделать кому-нибудь комплимент и таким образом сосредоточить внимание на другом человеке? Удастся ли перевести стыдную ситуацию в шутку и снять напряжение? Может, нужно уединиться? Взять время, чтобы разобраться

с чувствами наедине с собой? Напишите, что хорошего вы можете привнести в жизнь прямо сейчас. (Подсказка: если застряли на этом задании, составьте список благодарностей в одноименной главе.)



ЛЮДИ МНОГОГРАННЫ.

Мы можем страдать от выматывающей нас тревоги, паники, депрессии, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ демонстрировать невероятные успехи, общаться с людьми и оставаться физически активными!

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА
УНИКАЛЬНО!**



ДИССОЦИАТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

И ЕГО СЕСТРИЧКИ — ДЕРЕАЛИЗАЦИЯ И ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Буду откровенна: это самая пугающая часть рабочей тетради, над которой мне пришлось потрудиться. Если бы я смогла сделать значок в духе Хэллоуина — в виде паутины, с которой стекает кровь, и с надписью «ОБЕРНИСЬ», я бы сделала. Мой страх тревоги и связанного с ней диссоциативного расстройства наделяет этот значок еще большей силой, которая способна вывести меня из равновесия. И если вы забыли, моя цель — стать НЕУЯЗВИМОЙ для подобных проблем с психическим здоровьем. Но СО ВРЕМЕНЕМ чем больше погружаешься в тему и читаешь исследования, тем больше смелости набираешься. Я выделила «СО ВРЕМЕНЕМ», потому что диссоциация, дереализация и деперсонализация — это настолько специфичные ощущения (или расстройства), что на их понимание, прочувствование и избавление от них уходит время — так же как и на изучение того, что обо всем этом думают ученые.

Зачастую это ощущается как СИМПТОМ, а не как расстройство. Но все, кто с ним сталкивался, понимают масштаб. Этот симптом — причина, почему я постоянно сомневаюсь, в здоровом ли я уме. Это как раз то чувство, что я «схожу с ума», которого я так боюсь и о котором уже не раз говорила в книге.

По своему определению диссоциация — это оторванность от реальности. Те, кто НЕ испытывал тревогу и диссоциацию, могут воспринимать ее поверхностно — как витание в облаках или невнимательность. Но в паре с тревожным расстройством диссоциация жуть как пугает! Вообще-то ***звук дуделки***

Я БОЮСЬ ЭТОГО СИМПТОМА БОЛЬШЕ ВСЕГО! ***ПИУ ПИУ***. Близким людям, помогавшим мне в периоды сильной тревоги и паники, хорошо знакомы следующие диссоциативные фразы:

- «Все это кажется ненастоящим».
- «Не знаю, как объяснить, но я будто отдельно от своего тела».
- «Мир кажется мне нереальным».
- «Глаза не фиксируют то, что находится передо мной».
- «Чувство, будто я в компьютерной игре».
- «Мне кажется, что я выплываю из своего тела».
- И моя любимая: «ЧУВСТВО, БУДТО ЖИВУ В “ШОУ ТРУМАНА”!»

«Нормальный» человек (LOL — кого вообще можно считать «нормальным?»), услышав эти фразы, подумает, что собеседник сходит с ума. «Нормальный» человек может решить, что у вас психическое расстройство или наркотический трип. Да, это самое страшное ощущение из всех, что я описывала. Но причина, *как и почему* мозг порождает диссоциацию, на самом деле очень милая: **мозг старается** вас защитить.

Погодите, ЧТО?! Ну разве не очаровательно? **МОЗГ ЗАЩИЩАЕТ! МОЗГ АТАКУЕТ!** Мозг нажимает на переключатель и говорит: «Чуваки, сколько проблем навалилось на мою хозяйку. Отправлю как я ее в мир грез и фантазий, чтобы она отвлеклась».



ОЧЕНЬ МИЛО, ПРАВДА? Да ладно, мозг, научись АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ! Я ценю столь широкий жест по работе с сознанием, но я бы от него отказалась. НАВСЕГДА. Напоминает ситуацию, когда маленький ребенок подходит к няне с милой улыбочкой и грязными руками протягивает сэндвич из арахисового масла с карандашами, а вам приходится говорить: «М-м-м... Вот это вкуснятина! Спасибо!» Хотя хочется ответить: «НЕ НАДО МНЕ ЭТОГО, идиот. От тебя одни проблемы, и мне приходится убираться, а твоя мать мне столько не платит».

Мы погрузились в тему диссоциации, и пришла пора познакомиться с ее сестричками — деперсонализацией и дереализацией.

Нередко эти три «Д» путают, да и звучат они похоже, так что давайте разбираться.

Деперсонализация — это когда сознание будто отделяется от мыслей, чувств, действий или тела. Например, вам кажется, что вы смотрите кино о себе, или вы чувствуете, что у вас нет личности. Среди симптомов деперсонализации можно отметить следующие:

- изменения в восприятии;
- искаженное ощущение времени;
- чувство собственной нереальности или отсутствия;
- эмоциональное или физическое онемение¹³.

Я отделяю деперсонализацию от двух схожих явлений, потому что симптомы связаны с физическим телом человека — отсюда и корень «-персон-» в слове.

Дереализация вызывает ощущение, будто мир вокруг ненастоящий. Например, мир кажется вам черно-белым, или у вас возникает туннельное зрение. Симптомы дереализации:

- ощущение, что окружающий мир не относится к вашей реальности;
- мир кажется плоским, тусклым или серым;
- туннельное зрение при взгляде на мир;
- вещи вокруг кажутся ненастоящими.¹⁴

Впервые я столкнулась с тремя «Д», когда попробовала марихуану.

Я только перешла в старшие классы (вообще-то это случилось раньше, но для книги я наинула себе пару годков). До этого я несколько раз курила травку и думала, что с марихуаной будет примерно так же. Но оказалось, что в предыдущие разы я «не улетала» (может, затягивалась недостаточно сильно). Но... тот... случай... сильно... ОТЛИЧАЛСЯ.

Мы собрались с одноклассниками дома у моей подруги Стив. Мы часто устраивали у нее вечеринки, потому что она жила с тетужкой, которая за нами не следила и позволяла делать все что угодно. Так что Стив, я и третий мушкетер Тара решили покурить травку во дворе, чтобы «поднатореть в этом деле».

¹³ Gentile, Julie P, et al. "STRESS AND TRAUMA: Psychotherapy and Pharmacotherapy for Depersonalization/Derealization Disorder." *Innovations in Clinical Neuroscience*, Matrix Medical Communications, июль 2014 г, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4204471/.

¹⁴ Cuncic, Arlin. "An Overview of Dissociation Anxiety." *Verywell Mind*, 8 июля 2020 г., www.verywellmind.com/dissociation-anxiety-4692760.

Мы не хотели, чтобы над нами смеялись парни (они были старше и опытнее) — над тем, как мы закручиваем косяк или слишком сильно сплевываем. Нам требовалась практика!

С подружками я чувствовала себя безопаснее — до такой степени, что сделала большую затяжку. Я четко помню этот момент. Стив спросила у меня, который час. Затем я заглянула в телефон и заметила, что прошло три минуты с тех пор, как я смотрела на наручные часы. ЧТО ЗА ХРЕНЬ?! ТРИ МИНУТЫ?! Я ЖЕ ВСЕГО ПАРУ СЕКУНД ТАК ПРОСИДЕЛА! Я посмотрела на руки: они выглядели как руки манекена. «Это же не мои руки, да? Черт, они мои?» Открылся портал другого восприятия и искажения времени. Но в этом же и есть смысл травки, верно? Она меняет сознание, хотя это сложно объяснить, если прежде человек сам такого не испытывал. Как вы могли догадаться, мозг и тело НЕ БЫЛИ РАДЫ ТАКОМУ ПОЛОЖЕНИЮ ВЕЩЕЙ. Меня тут же накрыла СИЛЬНАЯ ПАНИКА. Такая, что СДОХНУТЬ МОЖНО. Я ПОДСКОЧИЛА и начала тараторить, пытаюсь объяснить Стив и Таре, что я чувствую. Сделать этого не удавалось: слова, которые я произносила, не имели смысла. Стив и Тара (к тому моменту уже накуренные) рассмеялись. Я не хочу выставить их в дурном свете, но одна из них так хохотала, что описалась (это была Тара). От них помощи было не дожидаться, так что я БРОСИЛАСЬ в дом и начала стучаться в комнату к тете Стив. К тому моменту мне казалось, что я ЗАСТРЯЛА в ощущениях. Что я полностью утратила контроль над телом. Тетя Стив, как героиня Эми Полер в «Дрянных девчонках», разогрела пиццу, села со мной на кухне, и мы вместе делали дыхательные упражнения, пока я не устала до такой степени, что заснула у нее на руках — как гигантский младенец.

Я делюсь с вами этой историей, потому что новое ощущение нахождения «вне тела» (хоть я и научилась курить травку) мне ОЧЕНЬ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ! Такое же чувство под действием наркотиков наиболее близко к диссоциации, которую я испытала в трезвом состоянии. Я подумала, что мне что-то подмешали. «Кто-то подсунул марихуану в еду?» «Неужели я проглотила какое-то химическое вещество, которое правительство скрывает от людей и которое помогает перейти на следующий уровень сознания?» Целый год я не ела грибы — я боялась, что отравлюсь ими и меня снова накроет диссоциация. Ситуация ухудшилась до такой степени, что в ресторане я наблюдала за официантами и поварами, пока те готовили еду, — и все это из-за паранойи (в последний раз это было в 2018 году). Переживания, которые я испытывала во время приступа диссоциации, заставляли меня прерывать работу, обращаться к кому-то из списка контактов поддержки и повторять эти слова: «Я не знаю, как это объяснить, но я сидела за обедом с клиентом, а потом внезапно вышла

за пределы тела — и встреча воспринималась совсем иначе. Я схожу с ума? Как думаешь, официант не хочет мне за что-то отомстить? Вдруг он подбросил ядовитые грибы в суп? Может, мне надо в больницу?» И, ребята, готова признаться: я действительно несколько раз ездила в больницу в моменты деперсонализации и дереализации. Каждый раз мне казалось, что это *ТОТ САМЫЙ* случай и что я застряну в этом состоянии навсегда. Конечно, в отделении скорой помощи медсестра ставила капельницу, а потом советовала найти психотерапевта. Сейчас я регулярно посещаю психотерапевтов, но до сих пор распознаю признаки, когда тело хочет войти в состояние диссоциации. Так какие существуют триггеры и симптомы и как я научилась с ними справляться (и стала снова заказывать пиццу с грибами)?

Ученые до сих пор пытаются постичь тайны мозга и принцип работы трех «Д», которые активируются для предотвращения травм. Я же перечислю несколько базовых концепций, объясняющих, ПОЧЕМУ мозг пытается защитить себя от того, что происходит в реальном мире.

1. Стресс. Обратимся к примеру выше. Во время обеда с клиентом я пыталась произвести хорошее впечатление и заключить сделку. Мысленно я прогоняла все пункты, формулировала следующую фразу, переживала, не слишком ли у меня торчат соски, потому что не надела лифчик. Я нервничала, и мозг расценил тревогу из-за потенциально сорванной сделки как угрозу. И поэтому он запустил диссоциацию!

2. Недостаток сна или истощение. Ваш

мозг такой: «Воу, что-то я утомился.

Не могу работать в полную силу.

Надо вздремнуть! Время закрываться! Хр-р-р-р-р...»

3. Привычки в питании.

Случалось ли такое, что вы или объедались, или пропускали приемы пищи? Когда телу требуется топливо, оно может врубить сигнал тревоги, чтобы показать, что нарушен баланс.

Лучший способ «очнуться» от трех «Д» — это выполнить упраж-



**СОВЕТ, КОТОРЫЙ Я ПРОЧИТАЛА
НА REDDIT (порой это отличный ресурс
для поиска единомышленников по вопросам
психического здоровья!)**

Случайный пользователь подсказал мне, что надевает солнцезащитные очки во время упражнений на заземление. Это добавляет глубины восприятия и помогает мозгу сосредоточиться на том, что перед глазами. А еще очки создают барьер между этим парнем и людьми, что позволяет «поиграть со своим дружком» без внимания посторонних (я о расстройстве, а вы о чем подумали?).

Попробуйте и вы!

нения на ЗАЗЕМЛЕНИЕ. Мы постараемся прочно стать ногами на землю и почувствовать момент... В буквальном и переносном смысле.

Для начала займите удобное положение сидя, ступни стоят на полу. Закройте глаза, если вам так комфортнее. Можно надеть солнцезащитные очки, расфокусировать взгляд или сосредоточиться на том, что вызывает улыбку. Пошевелите пальцами на ногах. Почувствуйте пол и то, как ступни касаются ботинка или земли. Отметьте свои ощущения. Постарайтесь их представить: нарисуйте в воображении, как ноги касаются земли. Как тело растет из этих корней? Где оно застревает? У вас получится «пройтись» от ступней до головы, прежде чем вернется диссоциация? Перейдем к окружающей обстановке. Если рядом есть партнер, попросите рассказать вам о вас же. Я прошу парня перечислить его любимые воспоминания, связанные со мной, и держать меня за руку. Это помогает вспомнить, кто я. И что я вообще-то КЕЛСИ ДАРРА — живой человек, который налаживает психическое здоровье. Все проходит, и это пройдет. Перелистывание ваших фотографий на телефоне может напомнить, что вы и какая у вас замечательная жизнь. Жизнь — это чудо! И ОНА ВАША!

Что должны делать окружающие, когда вы сталкиваетесь с тремя «Д»?

Еще одна простая техника заземления — задействовать все пять чувств¹⁵, чтобы вернуться в привычную обстановку.

• **Что вы сейчас видите?** _____

• **Какой из ближайших предметов вы можете потрогать?** _____

¹⁵ Более длинная версия упражнения изложена в разделе «Паника» в главе «Как справиться с панической атакой прямо сейчас».

- **Вы слышите какой-нибудь запах?** _____
- **Вы можете попробовать что-нибудь на вкус?** _____
- **Наконец, что вы слышите?** _____

Помните, как во введении я высказала надежду, что в голове есть хотя бы ОДНА мелочь, которая поможет в сложной ситуации? То, что вы помните и даже сможете выложить другу? Со мной такое произошло после разговора с парнем, когда я впервые сообщила ему о своей тревоге и диссоциации. Мне казалось, он меня бросит. Подумает, что я сумасшедшая, позвонит моей матери и попросит забрать меня обратно (правда, откуда — из взрослой жизни?). В момент сильной тревоги я сказала ему, что «все кажется мне ненастоящим, и мы как будто в выдуманной стране, а государство ставит над нами эксперименты — как в фильме “Бегущий в лабиринте”». И после этого стала ждать реакции парня. Я запомнила его ответ настолько отчетливо, что теперь каждый раз обращаюсь к нему, когда надо побороть три «Д» и вернуться к реальности. Он сказал:

«Если этот мир кто-то выдумал... То получилось очень даже неплохо!»

ВОТ ЭТО ДА. ЧИСТАЯ ПРАВДА!

Конечно, легко скатиться в негатив. Но скажите мне, пожалуйста, в каком еще «ненастоящем» мире у нас будут щеночки? А аромат лаванды? И булочки с корицей? И (личный пример) в каком таком государственном эксперименте мне выдадут Джаред — моего сексуального парня? **ВЫРАЖАЮ БЛАГОДАРНОСТЬ АГЕНТУ ФБР, КОТОРЫЙ НАБЛЮДАЕТ ЗА МНОЙ ПО КАМЕРАМ КРУГЛЫЕ СУТКИ!** И Джаред прав: даже если мир — симуляция, она очень хороша. В ней интересно. Видео с кошками постоянно меня веселят, на Netflix куча отличных комедий, и я уж молчу о сотнях роликов в TikTok, из-за которых я давилась от смеха. **МНЕ ЗДОРОВО!**

Когда я научилась — как бы это выразиться — ценить предположение о том, что все вокруг «выдуманно», я постоянно напоминаю себе: можно оказаться в мире гораздо хуже нашего. Такой ход мыслей обычно (пусть и не всегда) возвращает мне хорошее настроение. Я напоминаю себе, что многие люди испытывают то же, что и я. Может, я вовсе и не «сумасшедшая». В следующий раз, когда столкнетесь с тремя «Д», напишите список благодарностей. Посмотрите, насколько на самом деле прекрасна жизнь, если сосредоточиться на хорошем.



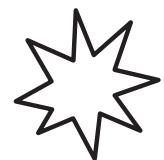
Я серьезно. Исцеление не всегда идет только вверх. Если бы это было так, вы бы достигли невероятного кайфа, улетели в открытый космос, потеряли связь с Землей и создали бы свое измерение, обитатели которого СЧАСТЛИВЫ ВСЕГДА. Мне такого добра не надо, спасибо.



ПРИ СИЛЬНОЙ
ТРЕВОГЕ
ДЕРЖИТЕСЬ
ПОДАЛЬШЕ
ОТ КОКАИНА.



(просто поверьте)





НУ ЛАДНО, ПОГОВОРИМ О ТРЕВОГЕ, НАРКОТИКАХ И АЛКОГОЛЕ

Лет с двадцати вся моя жизнь проходит на виду у интернет-пользователей: аудитории BuzzFeed, моего подкаста и юмористических роликов. У меня осталось очень мало секретов, которыми я еще не поделилась с сотнями человек. Одна из «тайн», которая известна очень многим, — моя учеба в школе во Флориде и эксперименты с наркотиками и алкоголем. Да, эти два факта связаны. Все мы слышали о репутации Флориды: кто-то объедается, кто-то курит спайс, в штате серьезные проблемы с опиоидной наркоманией, а еще пьяный местный житель однажды закинул аллигатора в окно бара (к слову, это произошло недалеко от того места, где я жила). Я веду к тому, что здесь всегда было легко присоединиться к компании подростков, которые занимаются чем-то незаконным. Это не казалось мне опасным, скорее... УВЛЕКАТЕЛЬНЫМ! Своего рода ритуал, чтобы легче переносить жару и нашествие комаров.

Я никогда не употребляла ничего серьезного. Мне было скучно, тревожно, и я постоянно пыталась подружиться с ребятами постарше и покруче. А они употребляли наркотики в школьном туалете и по ночам на пустой парковке пили ром через трубочку. Мне повезло, что я не так легко поддаюсь зависимости (эту книгу я писала исключительно в трезвом состоянии — ПАУЗА ДЛЯ ВАШИХ АПЛОДИСМЕНТОВ). Я не испытываю особого стресса, когда пора завязывать с вредными привычками. Но как же я скучаю по кокаину... Врать не буду! Сначала он меня пугал, но потом я попробовала его и *полюбила*. Я понимала, что тяга становится все сильнее, *именно поэтому пора завязывать*. Моя общительность и активность увеличились, но в то же время усилилась

и без того серьезная ТРЕВОГА. Незаметно для себя я оказывалась в постели, свернувшись калачиком под одеялом, за окном поднималось солнце, а я пыталась дозвониться до кого-нибудь в шесть утра... Обычно я названивала своей сестре МЕГАН. И я очень БЛАГОДАРНА ей за то, что она ВСЕГДА отвечала на звонки. И неважно, сколько было времени на часах. Даже если на следующий день ей надо было вставать на работу. Меган, мне с тобой очень сильно повезло. Я считаю тебя своим самым крутым и неосуждающим ангелом-хранителем. Люблю тебя. Спасибо! После кокаина наступает самое ужасное наркотическое похмелье. Да, после дозы становится круто (не буду врать), но, как и в случае с тревогой, очень легко покатиться по наклонной. Кокаина всегда мало. А еще мне, человеку, страдающему социофобией, с кокаином всегда было чем заняться. А еще он помогал заводить друзей на вечеринках. Кокаин действовал как пластырь на огнестрельном ранении, которым была моя социальная тревога. Мысль о том, чтобы появиться где-нибудь в полном одиночестве, приводила меня в ужас. Так что я заводила новых знакомых, предлагая им вдохнуть дорожку и поболтать в туалете. Но как только они возвращались к своим друзьям, я чувствовала себя как малыш, у которого отняли конфетку. А Я И ЕСТЬ МАЛЫШ! Сигнализация в голове начинала ОРА-А-АТЬ. Прямо как в фильмах, когда герой и злодей дерутся, падают с лестницы, и кто-то из них задевает канистру с ОПАСНЫМ ГАЗОМ — и все в конечном счете ВЗРЫВАЕТСЯ! Вот это прямо я. После использования кокаина чувствую себя именно так.

И после алкоголя. Я заслужила РЕПУТАЦИЮ девушки, которая может перепить ЛЮБОГО. Как я этого добилась? Что ж, я не была самой привлекательной среди знакомых (по меркам общества и рекламы Abercrombie & Fitch), флиртовать я не умела... Так что я научилась пить и *играть* в игры с выпивкой, чтобы понравиться окружающим. Тогда сверстники бы заметили во мне хоть что-то ИНТЕРЕСНОЕ, пусть ради этого я и жертвовала здоровьем. Да и вообще в 13 лет я не особо беспокоилась о теле и психике — в этом возрасте похмелье протекает очень легко! Чемпионка по пивопонгу, королева флип-кап¹⁶, мастер карточной игры «Президент» (западная версия «Гранд-миллионера») — в этом мне не было равных. Мне принадлежали все эти титулы. И хотя друзья и незнакомцы видели, как я блистаю на вече-

¹⁶ Флип-кап — командная алкогольная игра. Игроки выстраиваются друг напротив друга по разные стороны стола. По сигналу игрок выпивает содержимое стаканчика, ставит его на край стола и щелчком пытается перевернуть вверх дном. После этого ход за следующим игроком. Выигрывает та команда, которая быстрее дойдет до конца стола. — *Примеч. пер.*

ринках, они не знали о тревоге, с которой я боролась и во время похмелья, и в трезвом состоянии.

Алкоголь и наркотики с невероятной легкостью маскируют чувство тревоги. Но проблема в том, что эффект временный. И во всех случаях мне становилось наутро только хуже. И похмельная тревожность — это не выдумки. При похмелье (и после алкоголя, и после наркотиков) в мозге происходит не пойми что.

И я уже молчу обо всех физических симптомах: сухость во рту, ЖУТКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, кислота в желудке. И тоска... О-о-о, эта смертельная воскресная тоска! Просыпаешься, а мозг (под воздействием различных веществ или алкоголя) с КРИКОМ требует воды и ОРЕТ на тебя из-за того, что ты натворила вечером. И за то, что ты не думаешь о будущем. И за ошибки, совершенные за последние десять лет... Одним словом, собираешь бинго отрицательных эмоций. Но хуже всего надвигающийся ПОНЕДЕЛЬНИК, к которому нужно восстановить измученное похмельем тело и сознание. Для этого нужно весь день пролежать в постели, из-за чего чувствуешь себя неудачником. Это проигрыш при любом раскладе.

Перечитывая эту главу, я не удивилась, почему перестала пить, хотя на протяжении четырнадцати лет только это и делала. Я и алкоголь больше не друзья. Хотя и прежде эта дружба была ненастоящей.

Никто не прислушивается к выпившему человеку, которому нужно все контролировать. Если я хочу выкладываться на полную, держать все дела в порядке и быть лидером (а меня такой воспитали), я не могу постоянно пить. Нужно признать, что у меня не всегда получалось контролировать и себя, и свою жизнь, будучи подшофе. С возрастом я стала анализировать: почему я так гордилась количеством выпитого? Что я пыталась доказать? Кому? Это все равно что хвастаться тем, что мало поспал, но все равно работаешь. А нас такие люди бесят. **ВЫПЕНДРЕЖНИКИ!**

Мне повезло: я бросила пить относительно легко. Зависимость и генетика — тема для отдельного разговора. Я не врач, поэтому скажу следующее: к концу тех времен, когда я пила, я начала вести дневник моряка-выпивохи. Я помечала, сколько спиртного купила, какого именно, какие у меня были проблемы в жизни, а также описывала свои эмоции и чувства после распития горячительных напитков. Я решила пить воду между бокалами, а рядом с кроватью всегда ставила бутылку воды и клала две таблетки аспирина. Пьяная Келси пыталась показать трезвой Келси, что в злоупотреблении алкоголем

нет ничего ужасного. Пересмотр отношения к выпивке занял много времени. Я не стала резко бросать пить, пробовала завязать много раз. Мне удавалось не пить по 30, 60 и даже 90 дней. Но я всегда возвращалась туда, откуда начинала. Я очень долго размышляла о том, что надо бросать. Но всегда это казалось нереальным — точно так же, как и идея о счастливой жизни с тревогой, паникой и депрессией.

НО ВЫ ТОЛЬКО ПОСМОТРИТЕ! ДА! ПОСМОТРИТЕ! Кто бы мог подумать? НЕ Я! (Примечание: подборки видео Hey Look At Us с Полом Раддом мгновенно поднимают настроение.)

Если вы когда-нибудь задумывались о том, чтобы отказаться от алкоголя или хотя бы пить меньше, я могу с уверенностью утверждать по собственному опыту: тело и мозг ПЫТАЮТСЯ ВАМ ЧТО-ТО СКАЗАТЬ. ТАК ПРИСЛУШАЙТЕСЬ!

Просто ради интереса попробуйте вести «алкогольный» дневник, когда у вас появятся мысли, что пора завязывать. Или выполните упражнение (ниже) вместе с партнером и сверьте результаты. Наркотиков это тоже касается! Просто замените слова «пить», «алкоголь» на предпочитаемый вами наркотик (LOL, звучит как «предпочитаемые авиалинии», да? Мой выбор — АЭРО-КОКАИН!).

ДНЕВНИК ОСОЗНАННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

В списке ресурсов вы найдете версию для печати, которую можно положить в сумочку или сохранить на телефон.

Дата, время, место

С кем вы сейчас?

Что вы пьете?

Почему вы это пьете?

Какие эмоции появлялись у вас в течение дня?

Как вы чувствуете себя после первого бокала?

Хотите повторить?

Во сколько (в идеальной ситуации) вы бы хотели лечь спать?



Сколько коктейлей (шотов, бокалов) вы выпили? (обведите или закрасьте)

Сколько денег вы сегодня потратили?

Как вы чувствуете себя утром?

Вы бы сделали что-нибудь иначе? Если да, то что?

ПРЕДЧУВСТВИЕ ПОНЕДЕЛЬНИКА

Когда-нибудь вы обязательно столкнетесь с предчувствием понедельника, если будете пить или употреблять наркотики. **Запомните: это фокусы умного и нахального мозга; мысли — это просто мысли, не факты.** Головная боль? Это обезвоживание. Организм жаждет воды — и мозг немного сжимается, вызывая боль. Так что первым делом **ПОПЕЙТЕ ВОДЫ. УСВОИЛИ?** Отлично. **Поделюсь еще несколькими советами.**

Выпишите все страхи и оцените, насколько они реалистичны.

Хорошенько пропотейте. Отправляйтесь в спа с сауной. Иногда сауну оборудуют в фитнес-клубах. Или можно организовать парилку в собственной ванной: подоткните дверь полотенцем, чтобы пар не уходил.

Примите душ! Продолжительный горячий душ с каплей эфирного масла лаванды творит чудеса. Если эфирных масел нет, почистите в душе апельсин — **ЭФФЕКТ БУДЕТ ТАКОЙ ЖЕ**¹⁷. Понимаю, звучит странно. Но работает. Съешьте апельсин, чтобы получить витамин С, а кожуру бросьте на дно душа или ванны и надавите на них, чтобы появился аромат.

ПОМАСТУРБИРУЙТЕ. Вы, наверное, уже догадываетесь, насколько я ценю мастурбацию. Так что не откладывайте. Всплеск серотонина поможет справиться с грустью.

Внимание! Врачи говорят, что некоторые препараты для лечения психических заболеваний нельзя применять вместе с алкоголем и наркотиками. Не скрывайте от терапевта или психиатра, что употребляете. Они не будут вас осуждать. А если будут, то найдите другого врача как можно скорее, крошки мои.

¹⁷ Больше советов о душе и тревоге вы найдете в главе «ПОЖАЛУЙ, ВАМ ПОРА В ДУШ».



УВЕРЕННОСТЬ И САМОСОСТРАДАНИЕ

Если вы когда-либо пользовались интернетом, то точно видели фразу «ТРЕБУЕТСЯ 45 МЫШЦ, ЧТОБЫ НАХМУРИТЬСЯ, И ТОЛЬКО 10, ЧТОБЫ УЛЫБНУТЬСЯ! ПОЭТОМУ УЛЫБАЙТЕСЬ!» Уверена, что это все выдумал человек, который не признает, что у него депрессия. Возможно, это та же самая девушка, которая придумала деревянные таблички «Живи, смейся, люби». Как человек, который ежедневно сталкивается с тревогой, депрессией и паникой, я уверенно заявляю: гораздо легче относиться к себе жестоко, чем по-доброму. Ощущения, будто ты на автопилоте. КОРОЛЕВА самосострадания Бене Браун говорит: «Уверенность — это НАВЫК. Ему можно научиться, причем сделать это никогда не поздно».

Уверенность в себе не появляется в одночасье. Нет такого, что посмотрел одно видео с выступлением на TED и научился. Это скорее напоминает приложение для изучения языков Duolingo: надо открывать каждый день и постепенно учиться. Хотела бы я, чтобы мозг посылал мне столько же уведомлений, напоминая о добром отношении к себе, как Duolingo — напоминания о том, что я уже шесть недель не практиковала французский. J'Y TRAVAILLE!

ТАК ВОТ! ПРЕКРАТИТЕ пытаться «пройти все трудности, стиснув зубы». Нельзя «убежать» от тревожных расстройств. Это не то, из чего можно «вырасти». До этого можно скорее ДОРАСТИ!

Первый шаг — создать позитивное окружение. Что это значит? Это применимо ко МНОГИМ сферам жизни.

- 1. Напишите на стикерах позитивные мантры и расклейте их по дому или в тех местах, где вы часто бываете.** (Я пишу маркером на водной основе на зеркале в ванной. Каждый день во время чистки зубов я читаю: «Она верила, что сможет, и поэтому у нее получилось». Это напоминает мне о том, что я ЖЕНЩИНА, которая ДОВОДИТ ДЕЛО ДО КОНЦА!)
- 2. Избавьтесь от токсичных людей.** Прекратите общение с ними. Поставьте себя на первое место. У вас нет времени на тех, кто не воспринимает отношения, дружбу или ваше присутствие как ПОДАРОК СУДЬБЫ. Если при мысли об этом человеке у вас живот крутит, то он для вас недостаточно хорош!
- 3. Яркие цвета и яркое освещение могут вызывать ощущение счастья на подсознательном уровне.** У меня в квартире повсюду развешены светящиеся гирлянды — они создают уют. А на будильник я ставлю жизнерадостные песни (рекомендую ENUR ft. Nastasja — Calabria): как слышу зажигательный бит, так сразу хочется вскочить с постели и пуститься в пляс. Как только я привыкаю к песне и она начинает ассоциироваться с будильником — Я СТАВЛЮ НОВУЮ!
- 4. Начните следить за своими жестами и мимикой в присутствии других людей.** Вы поддерживаете зрительный контакт при разговоре? Попробуйте. А что с руками? Скрестили их на груди? Скрещенные руки воспринимаются как незаинтересованность, хотя на самом деле означают «я боюсь и защищаю пространство вокруг себя». Распространенный совет звучит так: повторите позу человека, с которым разговариваете, чтобы создать комфортную обстановку. Но не повторяйте так, как это делают мимы. Так комфорта точно не добиться. Еще один совет я узнала, когда стала давать публичные выступления (посмотрите на YouTube мою речь о панических атаках, с которой я выступала перед подростками. УХ! СТРАШНО!). Если при разговоре вы начнете слегка кивать, то собеседник повторит за вами. Волшебство!
- 5. Уберите из речи слова «просто» и «извините», если хотите произвести впечатление более уверенного человека.** «Просто проверяю» или «Просто интересуюсь, могли бы вы...» — все это снижает ваш авторитет. Замените «просто» на «я хочу» или «я». А чего вы на самом деле хотите? «Я проверяю» или «Я хочу, чтобы вы сделали». Вместо «Извините, я не могу сделать то, о чем вы просите» скажите «Спасибо, что вспомнили обо мне, но я не смогу».

6. Уверенность подпитывается полным принятием себя. Некоторые смеются над астрологией, но даже она способна помочь лучше понять себя, свое поведение и реакции. Если звезды — это не ваше, присмотритесь к тестам на тип личности по Майерс — Бриггс, Эннеаграмме* и даже языкам любви**. Результаты всех этих тестов дают общее представление (и неважно, насколько вы в них верите) и выступают маркерами того, над чем вам нужно поработать — в жизни или в характере. Я — ENFJ, Тренер, попадаю в категорию «Дипломаты». Когда накатывает депрессия, я становлюсь Консулом, категория «Хранители».

** По Эннеаграмме я «Достигатель» со «стремлением к успеху». Это помогает мне в ситуациях, когда я кого-то оцениваю: в такие моменты я беру паузу и спрашиваю себя почему. Этот человек ценен для меня, потому что он чего-то добился? Может, мозг старается найти мне компанию, к чьему уровню я буду тянуться? По мнению Reddit (да-да, я считаю это нормальным источником для цитат), Драко Малфой и Рита Скитер — тоже «Достигатели». Я в отличной компании, да?*

*** Что касается языков любви, для меня в первую очередь важны слова. Я хочу нравиться людям и слышать от них об этом. Это помогает и при конфликтах: парень знает, что все можно решить с помощью СЛОВ. Мне нужно, чтобы он сказал: «Все будет хорошо». Даже если ссоримся мы из-за того, что никто не убрал кошачий лоток. Мы не расстанемся, партнер меня любит. Я знаю, как свободно обсуждать разные вопросы, касающиеся отношений. Еще я подмечаю моменты, когда проявляю какие-то черты характера и уверена в своих ощущениях. Я наблюдаю за своим поведением, а не осуждаю себя.*

Совершенно очевидно, что вы заинтересованы в саморазвитии, — вы ведь читаете эту книгу. Так что важно дать себе время и подобрать цель, ради достижения которой вы хотите повысить уверенность в себе. Нет ничего плохого в том, чтобы сегодня чувствовать себя Чудо-женщиной, а завтра — Дебби Даунер¹⁸. У Дебби плохая репутация. Дебби делает все, что может.

Проходите тесты каждый год. В конце концов, мы ПОСТОЯННО учимся и развиваемся (спасибо нейропластичности).

¹⁸ Дебби Даунер — вымышленный персонаж Saturday Night Live, который постоянно портит настроение окружающим плохими новостями или мрачным взглядом на вещи. — *Примеч. пер.*

ЗАПОМНИТЕ: СМЕЛЫЕ ЛЮДИ ТОЖЕ БОЯТСЯ

Неважно, насколько уверенным выглядит человек: у всех в жизни бывают неудачные моменты. Или такие, о чем мы не решаемся говорить вслух. Но большинство людей на планете разделяют одно и то же стремление: им хочется нравиться другим!

И ЭТО АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ! С какой стати человек захочет, чтобы его все ненавидели? Даже Гитлер не хотел, чтобы его НЕНАВИДЕЛИ. Он хотел нравиться окружающим! Особенно блондинам! Если вы ХОТИТЕ, чтобы вас ненавидели... значит, вы интернет-тролль, который ставит на аватар какую-нибудь картинку и пытается привлечь к себе внимание. Таким людям не помешает психотерапия (я не шучу). Не доставляйте троллям удовольствия. Лучше проявите к ним доброту. В ЭТОМ случае действительно легче и приятнее быть добряком.

Хотите чувствовать больше самосострадания во время депрессии? Перейдите к упражнению «ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ В ДЕТСТВЕ» в разделе «Депрессия».

«В ЖИЗНИ НЕТ ХОРОШЕГО И ПЛОХОГО. НЕТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРОИГРАВШИХ. ВСЕ ВРЕМЯ ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ — ТАКОЕ, КАК ЕСТЬ, И ТАКОЕ, КАК ДОЛЖНО БЫТЬ. ХУДШЕЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, — ОТНОСИТЬСЯ К ЖИЗНИ ЧЕРЕСЧУР СЕРЬЕЗНО».

Алан Уотс

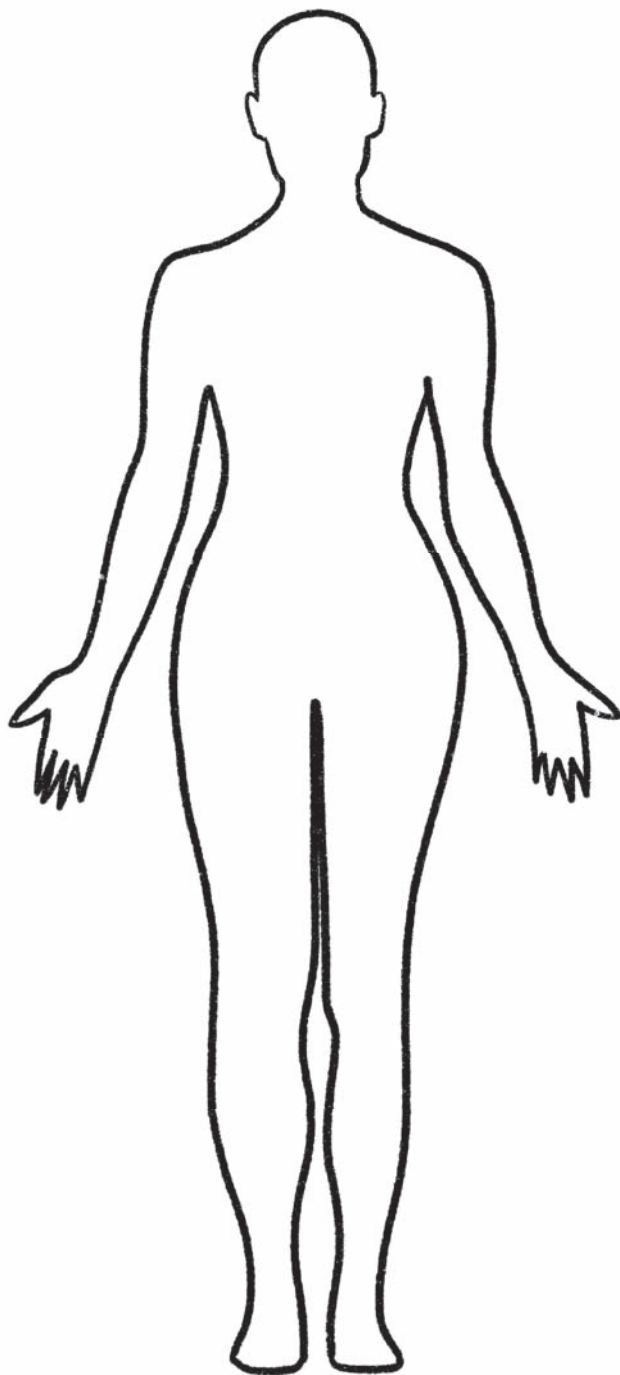
ПОСЫЛАЕМ СВЕТ

В период самых мучительных приступов тревоги мне посоветовали ГИПНОТЕРАПИЮ.

Знаю, что вы подумали. Гипнотерапия = гипноз? Типа чувак стоит на сцене и раскачивает часы перед публикой, а потом заставляет собравшихся выполнять его команды? Не совсем так. В кабинете моего психотерапевта стоял мягкий диван и горел приглушенный свет. Часы он не использовал: в медитативной или гипнотической практике меня направлял голос. Цель гипнотерапии — расслабить тело, чтобы специалист смог проникнуть в подсознание. Пускать кого-то к себе в голову страшно, но важно помнить: контроль у вас. Гипнотерапевт просто помогает достичь расслабленного состояния. Мы аккумулируем в теле ТАК МНОГО тревоги. У женщин она обычно накапливается в области плеч и челюстей.

Прямо сейчас почувствуйте, где в теле напряжение.

Отметьте на рисунках области тела, которые сейчас напряжены или где вы обычно испытываете боль.

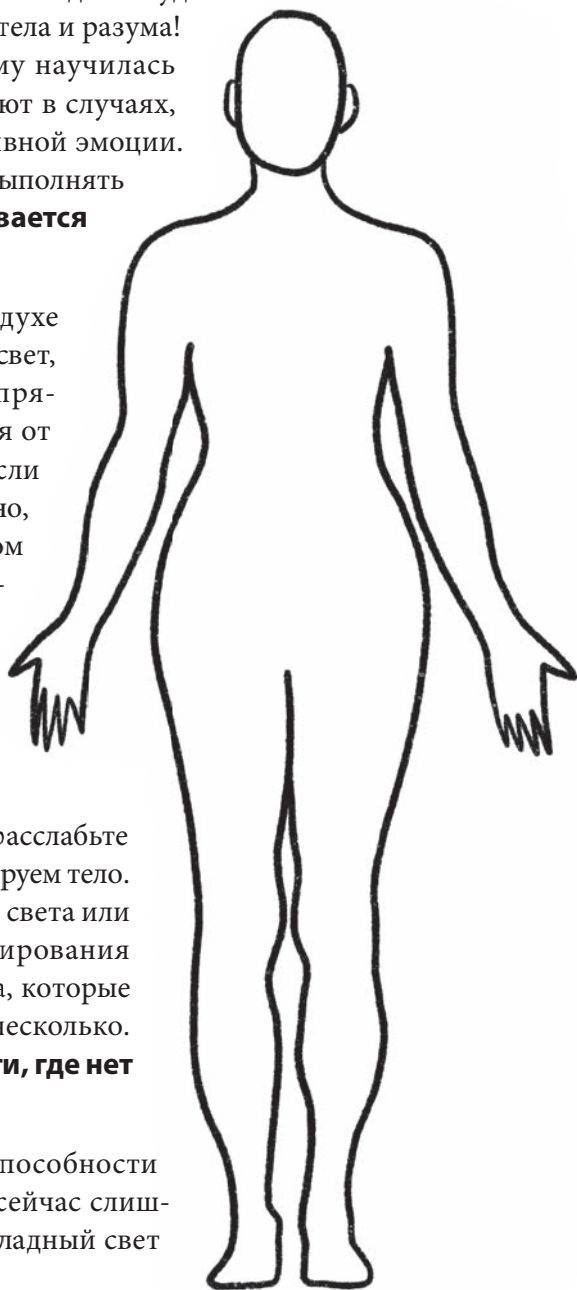


Научно доказано, что тело способно хранить память о травмах — речь о мышечной памяти. Мышцы могут сохранять напряжение и боль, заставляя нас пребывать в определенном состоянии дольше, чем мы бы того хотели, даже если головой мы понимаем, что все в порядке. Разум и тело о-о-очень тесно связаны. У вас когда-нибудь болел живот из-за стресса? Это связь тела и разума! Я покажу вам упражнение, которому научилась на гипнотерапии. Его часто применяют в случаях, когда нужно избавить тело от негативной эмоции. Самое замечательное, что его можно выполнять где угодно и когда угодно. **Оно называется «Посылаем свет».**

Мы тут с вами немного поколдуем в духе Гарри Поттера и создадим свой яркий свет, который пошлем в тело — в его напряженные части, что не дает избавиться от тревоги и травмы. Было бы здорово, если бы вам помог партнер или друг — нужно, чтобы он читал текст вслух. Если рядом никого нет, читайте указания и попутно выполняйте упражнение.

Если есть возможность, примите удобное положение лежа. Можно лежать, сидеть или стоять. Главное — достичь гармонии с телом. Не скрещивайте руки и ноги. Откройте рот и расслабьте мышцы лица. Теперь быстро просканируем тело. Представьте, как по телу проходит луч света или сканер: вверх и вниз. Во время сканирования обратите внимание на те участки тела, которые напряжены. Не волнуйтесь, если их несколько. **Снова отметьте на картинке области, где нет ощущения баланса.**

Теперь мы активируем магические способности и создадим шар теплого света. Если сейчас слишком жарко, представьте, что это прохладный свет (любого цвета).



- Какой у света цвет? _____
- Какой размер? _____
- Какой у него запах? _____
- Вы можете дотронуться до него? _____
- А попробовать на вкус? _____

Я представляю розовый неон, который по вкусу напоминает кондитерскую глазурь... Я проголодалась.

Поместите шар света перед глазами — и пусть он медленно опускается к ногам. Когда он достигнет ног — ПОЧУВСТВУЙТЕ тепло. Оно приятное и дарит ощущение уюта. Пусть свет доберется до пальцев ног и ногтей. Каждая мышца, через которую проходит свет, растворяется. Мне нравится воображать, что мое тело — холодное сливочное масло, а яркий свет — горячая сковородка. Когда масло касается сковороды, оно тает, шкворчит и пенится. Пусть так же будет и с вашим телом. Представьте, что пальцы ног растворяются. Затем яркий свет поднимается по телу, даря приятные ощущения. Свет идет все выше по икрам, растворяя их на своем пути. Доходит до коленей. Колени весь день помогают нам стоять на ногах, они заслужили этот свет. Дайте свету проникнуть во все связки и сухожилия и добраться до бедер. Сильных, мускулистых бедер. Их наполняет теплый свет. Теперь на очереди ягодицы. Расслабьте их. Мы даже не понимаем, сколько в них накопилось стресса. Дайте и ягодицам растаять. Волна позитива наполнила вас на 50 %. Теперь свет проникает в живот, расслабляя все мышцы, которые держат органы и кости.

Свет доходит до легких: мы вдыхаем сияние драгоценного воздуха, который блестит как снег под солнцем. Переходим к груди и плечам. Свет разделяется на две половины, но сохраняет свою силу или даже набирает интенсивность за счет связи с телом. Свет наполняет предплечья, запястья и кисти. Пусть он разольется по каждому пальцу, прямо до кончиков ногтей, по всем линиям ладони — свет буквально ПРОСАЧИВАЕТСЯ через них. Мягкий и теплый свет добирается до горла. Он наполняет вены и с каждым вашим вдохом поднимается все выше и выше, набирает силу, становится ярче. Свет разливается по челюсти и рту. **ВЕСЬ РОТ В СВЕТЕ, РЕБЯТА.** Свет доходит до затылка и занимает все пространство, из-за чего мы становимся похожи на МАЯК. Наконец свет достигает носа, глаз и ушей, разнося повсюду любовь и счастье. **ОН НАЧИНАЕТ БИТЬ ИЗ МАКУШКИ,** в свете каждый волосок!

ПАМ ПАРА ПАУ! Как ощущения? Чувствовали себя глупо? Или застряли на каком-то моменте? Расскажите:

[illegible]

МОЛОКО

«Молоко. Молоко. Молоко» — это не какая-то инди-группа, которая никогда не встречалась вам на Spotify. Это прием из ТПО — терапии принятия и ответственности. Прием не новый. Его цель — *уменьшить страх перед значением слова через повторение*. Идея в том, что в конечном счете после многократного повторения мозг перестанет реагировать негативно (даже на бессознательном уровне) и начнет воспринимать это слово как звук. Психотерапевты, которые предлагают это упражнение клиентам, используют в качестве примера слово «молоко». Отсюда и такое длинное название. (У меня есть вопросы к галафобии (боязни молока). Это страх перед ЛЮБЫМ молоком? Или только коровьим? Люди боятся самих коров? А что насчет гамбургеров? И овсяного молока?)

Давайте выполним это упражнение, потому что оно помогает и при ТРЕВОГЕ. Наша задача — собрать слова, которые вызывают непрощенные симптомы в мыслях и теле.

Если нужна подсказка, посмотрите главу «Словарик». Я покажу свой пример.

Если бы фокусом этого упражнения я выбрала клаустрофобию, то взяла бы слово вроде *удушие*.

Какие слова вы выбрали для этого упражнения?

Когда вы думаете об этих словах, какие образы и воспоминания приходят в голову?

Установите таймер на 30 секунд на смартфоне или часах. Вы будете произносить слово вслух (или проговаривать про себя, если находитесь в общественном месте). Делайте это как можно быстрее. Позвольте возникнуть любимым мыслям и воспоминаниям, пока вы произносите выбранные слова. Замечайте их и возвращайтесь к слову-триггеру. **В течение 30 секунд.** Готовы? ВПЕРЕД!

Как ощущения? Что-нибудь всплыло?

Теперь повторим то же самое, но в течение 60 секунд. Готовы? ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! ПОЕХАЛИ!

Как ощущения на этот раз? Отличаются от первой попытки?

НИКУДА НЕ УХОДИТЕ! Поставьте таймер на 90 секунд и повторите.

Еще раз поделитесь со мной ощущениями. Если вы устали или раздражены, напишите это. Теряете фокус? У вас изменилось отношение к этим словам?

Наконец последний подход. Он будет длиться целых 120 секунд. Я горжусь тем, что вы продвинулись так далеко! Спасибо, что решили попробовать! ВПЕРЕД!

Вы уже очень много раз произнесли это слово. Какие ощущения во рту?
А в мыслях? Почувствовали что-нибудь новенькое? Вы ощущали себя иначе, чем в начале упражнения?

Это только начало. Поменяйте слова на схожие по смыслу. В случае с клаустрофобией это может быть «застряла», «темнота» или «изоляция». Прибегайте к этому упражнению при любом удобном случае: в душе, в магазине, во время перерыва на работе. Спустя какое-то время оцените, поменяло ли это упражнение ваше отношение к словам и их значение для вас.

ВЯЗАЛЬНАЯ ЛИХОРАДКА

В прошлом году я стала замечать, что всюду, куда я прихожу, найдутся девушки с мотками пряжи. Меня это сбивало с толку. Во-первых, в Лос-Анджелесе жара 30 градусов: кто будет носить вязаную одежду? Девушки были везде: в самолетах, поездах, фитнес-залах, японских ресторанах... Странно. Мне всегда казалось, что вязание — занятие для старушек. Зачем вязать, если есть Twitter? Зачем вязать, если можно бесконечно зависать в интернете? Зачем вязать, если можно смотреть сериалы на Netflix? Зачем вязать, если можно изучать на LinkedIn аккаунт нынешней девушки твоего бывшего? Зачем вязать, если можно... Ох, я начинаю понимать, в чем тут дело.

По иронии судьбы в коворкинге для женщин, куда у меня абонемент, организовали занятие по вязанию и осознанности стоимостью 25 долларов. В исследовательских целях я решила его посетить. Я пришла заранее и заняла место подальше от преподавателя, перекинулась парой слов с женщинами, которые решили повязать в компании с незнакомками... вечером буднего дня... Все мы посмеялись над тем, как глупо это выглядит, а потом появились ОНИ: ПРЕПОДАВАТЕЛИ ВЯЗАНИЯ. Выглядели они максимально расслабленно и спокойно, как будто постигли дзен.

В начале занятия преподаватели сказали, что мы свяжем небольшие снуды, но при этом мы должны СДАТЬ НАШИ ТЕЛЕФОНЫ. ЧЕГО, БЛИН? Я на такое не подписывалась. При мысли о том, чтобы остаться без телефона, у меня проснулась тревога. Но потом я вспомнила, что могу отложить все страхи и переживания на час и вернуться к ним позднее — они же никуда не денутся. Неохотно я положила смартфон в корзинку и взяла свой моток пряжи и спицы (при этом никакого страха они у меня не вызывают). Все мы наблюдали за преподавателями и пытались повторить. У некоторых выходило безупречно, у других (у меня, например) получалась паутина, в которую не угодит ни одна муха. Меня это бесило. «Тупость какая-то», — несколько раз думала я, представляя замерзшую шею без снуда. Препода-

ватели заметили, что некоторые хотят уйти (я), и предложили взять паузу. «Добавим немного осознанности. Отложите спицы, сделайте несколько глубоких вдохов и постарайтесь нейтрально относиться к своему вязанию», — сказали они.

Наконец-то они заговорили на моем языке. Группа занялась дыхательными упражнениями, которые уже ДАВНО пора было начать. И я смогла настроиться на получение удовольствия от времени, которое я выкроила для себя. Какая разница, получится в итоге снуд или нет? Я здесь с классными цыпочками, главная цель которых — успокоить нервы, сделав петлю-другую. Уверена, у нас много общего. Я сказала себе: «Да, Келси. Ты МОЖЕШЬ уйти... Всегда есть запасной план. Ты здесь не застряла. Но тебе же не грозит опасность, и я горжусь тем, что ты пробуешь что-то новое. Почему бы не получить от этого удовольствие?»

Думаю, вы догадываетесь, что произошло дальше. Я стала активнее общаться с девушками, сильнее улыбаться, задавать больше вопросов, смеяться, делиться советами по осознанности со своими связальщицами. И еще привлекла внимание преподавателя к тому, что у меня не получается. Она под села ко мне поближе и помогла разобраться с узором — она объяснила все так подробно, будто учила ребенка ходить. И как только я освоила технику — превратилась В БЕГАЮЩЕГО РЕБЕНКА! Как же быстро я стала вязать! Я начала замечать, что повторяющиеся движения пальцев отлично успокаивают. Если где-то была допущена ошибка, я просто возвращалась и исправляла ее. Ничего такого. К концу занятия у меня получился ярко-желтый СНУД. Я так сильно собой гордилась, что чуть не ушла без телефона. Дома я показала снуд парню и соседу, которые не поверили, что это я его связала. А потом я надела снуд на кота, которому он совершенно не понравился. Ну и ладно. Он в моде ничего не смыслит. Тем вечером я зашла на Amazon и заказала себе набор по вязанию для начинающих. Я вязала еще несколько раз и даже взялась за шапку, но в конце концов пряжа оказалась на полке. Я не забросила вязание, а добавила его в свой инструментарий против тревоги. Это еще один способ успокоиться в моменты, когда ситуация накаляется.

Я получила отличный опыт и заинтересовалась тем, кто превратил занятие для старушек в тренд миллениалов. Я обратилась к **Софи Тимонниер**, основательнице и главному преподавателю компании HeartKnit, которая организует занятия по осознанному вязанию. Я порасспрашивала Софи о том, как вязание влияет на эмоциональное состояние с научной точки зрения.

Келси: Привет, Софи! Какие положительные эффекты вязание оказывает на тело? И как оно влияет на сознание?

Софи: Я давала уроки вязания. А когда учишь людей — узнаешь их ближе. У посетителей моих занятий жизнь суматошная. И управляет ею смартфон. А когда смартфон управляет жизнью, он ее разрушает. После одного-двух часов вязания все эти сверхзанятые люди расходились по домам и говорили, что чувствуют себя гораздо лучше. Я поинтересовалась исследованиями на эту тему и обнаружила, что польза вязания для здоровья научно доказана. Вязание полезно для сердца: замедляет сердцебиение и понижает кровяное давление. Полезно для мозга: как и медитация, вязание побуждает сосредоточиться на повторяющихся и ритмичных движениях. А еще вязание помогает отвлечься. К тому же здорово, что человек делает что-то своими руками — есть повод гордиться и демонстрировать результат своего труда окружающим! Я хотела по максимуму использовать все преимущества вязания, поэтому создала новую практику под названием «Осознанное вязание». Это комплекс упражнений на осознанность и вязальных техник.

Келси: Я своими глазами видела, как девушки ходят с пряжей в общественные места. Как думаешь, почему вязание приобрело такую популярность? И надолго ли?

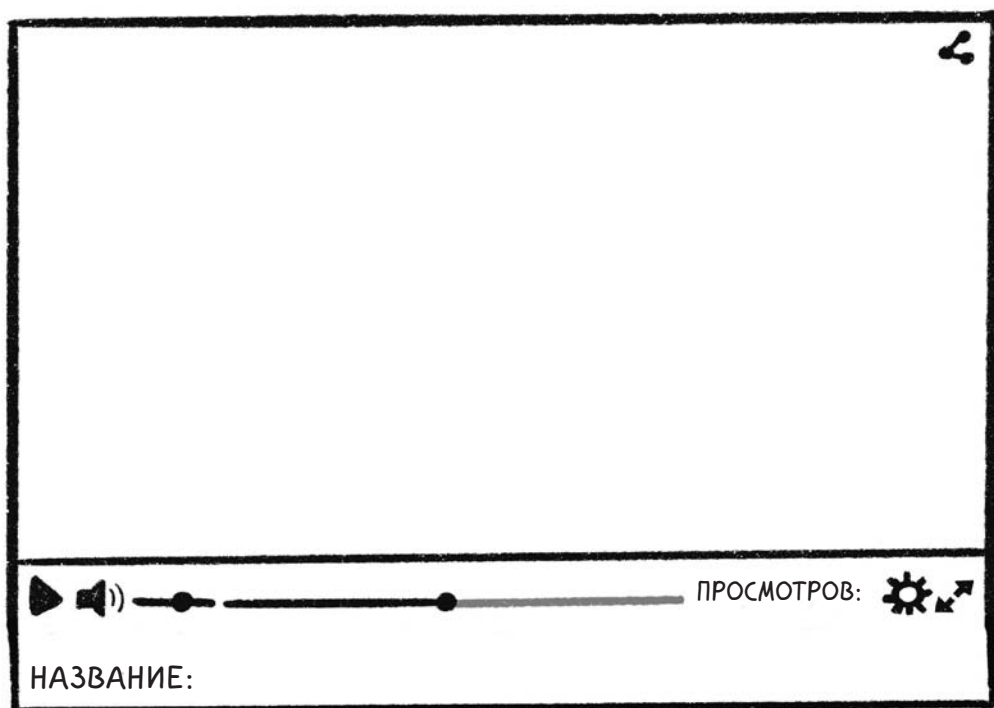
Софи: Это не тренд, а жизненная позиция. Способ снять стресс и тяга к простоте.

Келси: Слоган твоей компании — «Отложи телефон и возьми в руки спицы». На занятии преподаватели действительно забрали у нас смартфоны. Это удивило, но и результаты ОТЛИЧНЫЕ! Почему этот слоган важен для тебя?

Софи: Обретать связь с другими — это бесценно. Спроси у людей, когда в последний раз они чувствовали связь. Я имею в виду настоящую связь: чувство комфорта, возможность быть собой, не только говорить правду, но и внимательно слушать (а это дар). У большинства людей в жизни не так много ситуаций, когда они могут установить связь. Даже с близкими друзьями. Причина — большая занятость (работа, дети, путешествия). Мы создали безопасное, позитивное и инклюзивное пространство, где можно отложить телефон и взять в руки спицы с пряжей. Наблюдать за людьми, которые получают удовольствие «в реальной жизни», — это какая-то магия.

БОЛЬШЕ ВКЛАДА, МЕНЬШЕ КРИТИКИ

По отношению к себе! Навязчивые мысли или мрачный внутренний монолог БЕЗ обращения к мыслям — это все равно что оставить гадкий комментарий на YouTube к видео о вашей жизни, а потом исчезнуть навсегда. При этом аватарки у вас нет, а имя пользователя ненастоящее. **НАРИСУЙТЕ обложку для видео, в котором вы рассказываете о себе что-то интересное.** Придумайте название, количество просмотров и оставьте приятный комментарий!



Комментарии



Вы

УСТАНАВЛИВАЕМ ГРАНИЦЫ

Границы позволяют держать тревогу на расстоянии. Слово «НЕТ» — ваш главный инструмент. Нужно дистанцироваться от чего-нибудь или кого-нибудь? Может, это вредная привычка, друг, который высасывает всю вашу энергию, или родители, которые ~*просто не понимают*~. Используйте шаблон, чтобы установить границы.

- 1. Скажите о том, что вам нужно. Не извиняйтесь и не слишком откровенничайте.**

- 2. Не пытайтесь контролировать реакцию человека.** Вообще давайте с этим разберемся. Как думаете, как отреагирует собеседник? (Если это что-то неодушевленное, опишите реакцию, которая, по вашему мнению, была бы у его ожившей версии.)

3. Какое-то время прислушивайтесь к возникшему ощущению дискомфорта. Что чувствуете?

4. *Напомните себе, что люди, которые не уважают чужие границы, используют их в своих интересах.*

5. Не расстраивайтесь, если границы изменятся. До тех пор, пока ВЫ сами их меняете и не поддаетесь влиянию мнений окружающих, вам не стоит извиняться за то, что ваши потребности со временем меняются.

6. Не забывайте: *отсутствие ответа — это тоже ответ. ПОКА-ПОКА!*

Если сомневаетесь, возвращайтесь к первому пункту.



СВИДАНИЯ, ОТНОШЕНИЯ И ТРЕВОГА

АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО чувствовать волнение перед свиданием.

Покажите мне того, кто чувствует абсолютное спокойствие перед встречей с незнакомцем, с которым вы переписывались раз пять, а потом решили увидеться вживую. А я, к слову, не люблю лишний раз выходить из дома и краситься, если только не предстоит горячая ночь или хотя бы интересный разговор. *Слушайте, ну ведь в первые 15 секунд встречи становится понятно, хочешь ты сесть этому человеку на лицо или нет, правда?* А ПОТОМ СИДИШЬ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОМУ НА ЛИЦО НЕ ПРИСЯДЕШЬ, И ДЕЛАЕШЬ ВИД, ЧТО ТЕБЕ НЕ ВСЕ РАВНО. НО Я ВООБЩЕ-ТО НЕ ИЩУ НОВЫХ «ДРУЗЕЙ». И здесь нужно взвесить, что лучше: рискнуть и попытаться познакомиться с человеком, который мне понравится, или провести ОТЛИЧНЫЙ вечер дома за мастурбацией и просмотром «Беременна в 16». Уф. Простите, надо было выговориться.

Ладно, вернемся к теме. Представим, что вы познакомились с кем-то симпатичным и у него есть шанс удостоиться ЧЕСТИ начать с вами встречаться. Как вдруг вмешивается социальная тревога. В такой ситуации я не фокусируюсь на ПАНИКЕ И ЖЕЛАНИИ НАЙТИ ОТГОВОРКИ, чтобы не идти на встречу. Пример: «Прости, пожалуйста. Кот съел вагинальную свечку с борной кислотой, которую я кладу на тумбочку, чтобы не забыть про нее... Придется отменить встречу! Только не блокируй меня!» (Это, кстати, правда. С Ларри все нормально. Не переживайте. Ларри — это кот, а не парень. Понятия не имею, как звали того парня.) Вместо этого я фокусируюсь на том, что другой человек тоже волнуется. И мы можем замечать это. Если на свидании вас спросят, почему вы волнуетесь, процитируйте мой монолог, изложенный выше. Я ходила на свидании в Лос-Анджелесе девять лет и не всегда удачно. Зато я извлекла

уроки, и теперь у меня наготове пять вопросов, которые я в любой момент могу задать собеседнику, и в то же время у меня есть на них ответы. Высока вероятность, что во время паузы (А ИМЕННО ТОГДА ТРЕВОГА НАЧИНАЕТ ПОДЧИНЯТЬ СЕБЕ СОЗНАНИЕ) человек напротив скажет: «А что насчет тебя?» Если все пройдет хорошо и вам захочется пойти на второе свидание, то мой вам совет: честно расскажите о своих чувствах. Честность и доверие — основа любых отношений. Почему бы с них не начать? Пропустите несколько шагов и переступите через эго: сразу объясните собеседнику, что вы думаете по поводу отношений, какую тревогу они у вас вызывают, как это влияло на отношения в прошлом и так далее. **Если человек сбежит, то он просто недостаточно взрослый для того, чтобы воспринимать ваши эмоции. Нам такие точно не нужны.**

Давайте-ка устроим ИМПРОВИЗАЦИЮ С ФЛИРТОМ! Вообразим, что вы в баре и общаетесь с кем-то очень привлекательным. ОТЛИЧНО! Вот это вы молодцы! Затем... становится скучно. Искра интереса оказывается не такой яркой... Вы паникуете... ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?

Я сама сталкивалась с такой ситуацией. Возможно, дело в том, что я пытаюсь всем угодить. А еще в том, что реакция «бей, беги, замри или сдавайся» у меня проявляется слишком часто. Как бы то ни было, обычно я поддерживаю разговор дольше, чем следует. Боюсь уйти. Я не сразу привыкла к мысли, что не каждый человек должен стать мне партнером, другом или даже подписчиком в Instagram. Сворачивать свидание, благодарить за встречу и двигаться дальше — это НОРМАЛЬНО. Мой самый ходовой вариант звучит так: «Было приятно познакомиться! Мне надо в туалет!» Вы уходите по уважительной, пусть и не очень серьезной причине. И заключительную фразу вы тоже сказали. ПОСЛЕ ЭТОГО БЕГОМ В УБОРНУЮ — ПЕРЕВЕСТИ ДУХ!

Давайте разберемся с пятью вопросами, которые нужно держать наготове. Большинству людей нравится говорить о себе. Исключение — интроверты, стеснительные или тревожные собеседники. Постарайтесь придумать краткие и интересные вопросы, на которые легко ответить.

Избегайте банальных вопросов вроде «Кем ты работаешь?» Но и ничего суперстранного тоже не надо, договорились? Бывает, собеседник скажет нечто ~*совершенно случайное*~, а вы сидите и думаете: «Чувак, я знаю, что ты постоянно используешь эту коронную фразочку». ИЛИ человек говорит: «Расскажи мне историю своей жизни». Ну... Как бы мне так пересказать тридцать лет жизни с психическими проблемами, реабилитационными центрами и любимыми занятиями по выходным?

Поделюсь с вами своими вопросами на свидании (для тех, кто волнуется).

- Вместо вопроса «Чем ты зарабатываешь на жизнь?» спросите: «Чем ты занимаешься в свободное время ради удовольствия?»
- «Какой у тебя любимый напиток?» — хороший вариант, который можно дополнить своей историей, связанной с любимым напитком (вашим или собеседника). Можно спросить, какой город человек считает самым лучшим. Может, отправитесь туда на второе свидание?
- Сделайте вид, что увидели уведомление на телефоне, и спросите: «Ты уже смотрел(-а) [название фильма/сериала] на Netflix? Сейчас столько о нем говорят! Постоянно попадаете мне в рекомендации!»
- Есть ли что-то такое, что ты прежде никогда не делал(-а), но хочешь попробовать в следующем году?
- Какое у тебя среднее экранное время? (После этого сравните свое экранное время и определите, кто из вас больший миллениал.)

МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО

МОЛЧАТЬ — НОРМАЛЬНО. Нужно научиться комфортно и уверенно чувствовать себя в тишине. Разрешите себе молчать и при этом не паниковать. Если вы расцениваете паузу как неловкость, вы добавляете себе лишней работы — заполнять тишину. **Не забывайте: в разговоре участвуют двое.** Когда вы встречаетесь с человеком уже какое-то время, молчание означает, что с вами КОМФОРТНО! Этап молчания в отношениях — это ХОРОШИЙ ЗНАК! Это веха, к которой нужно *стремиться*.

На первых свиданиях напоминайте себе, что молчание — ваша цель, и пусть сначала оно покажется неловким. В такие моменты время воспринимается иначе. Так что, может, вы преувеличиваете серьезность ситуации.

В сообщениях мне часто задают такой вопрос (причем люди разных возрастов): когда следует сообщить человеку о своем тревожном расстройстве? Мой совет (пусть многие с ним не согласны): **ВЫЛОЖИТЕ ВСЕ КАРТЫ НА СТОЛ, КАК ТОЛЬКО ВАМ СТАНЕТ КОМФОРТНО ПРИЗНАТЬСЯ СЕБЕ, ЧТО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СИЛЬНОЙ ТРЕВОГЕ.** Для некоторых из вас идеальный момент — прямо сейчас. В первые пять минут первого свидания. Если же вы все еще ждете постановки диагноза или стыдитесь своих чувств, то постарайтесь проработать эту ситуацию с психотерапевтом (или самостоятельно): примите

свое состояние и подберите нужные слова для случая, когда (или если) вы решите поговорить о тревоге с партнером.

Неважно, на каком этапе отношений вы поднимете эту тему. Сказать о своем психическом здоровье с уверенностью и БЕЗ ОПРАВДАНИЙ — ЭТО ОЧЕНЬ СЕКСУАЛЬНО (на мой взгляд). Это показывает, что вы живой ЧЕЛОВЕК. Вы не идеальны. Идеальных людей не существует. И вы не боитесь это признать. Я уверена, что вас поймут. А если нет (собеседник не может или не хочет вас понять или НАЧНЕТ НАД ВАМИ ПОДШУЧИВАТЬ), то вряд ли такой человек вам подходит. ОТНОШЕНИЯ НИКОГДА НЕ БУДУТ ГАРМОНИЧНЫМИ, ЕСЛИ ПАРТНЕР НЕ БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВАС НА ПУТИ К ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ. ТОЧКА. ЖИРНАЯ ТАКАЯ. Простите, если вышло грубо. Но это так.



**Ваша ценность
не снижается от того, что ее
не замечает другой человек.**

Помните: у ВСЕХ есть психологические проблемы. На протяжении жизни их уровень меняется. Отношения идут на пользу психическому здоровью, потому что у вас появляется человек, который вас дополняет, узнает ваши желания и потребности. Конечно, в одночасье это не происходит, но если вы откроетесь, то точно построите отношения, полные поддержки и любви. Любви! Одно ее существование уже приводит меня в восторг! Просто невероятно, что это чувство двигает мир вперед! И вы стремитесь стать лучшей версией себя. Если любовь предначертана вам судьбой (бесят клише, но это так), то все сложится. Хотела бы я сказать что-то в духе: **«Нет смысла переживать из-за свиданий, потому что тот человек, который вам подходит, полюбит вас, несмотря ни на что (и даже на тревогу)»**. Но мы-то с вами понимаем, что мозг на это не купится, правда? Мы ведь нетерпеливые. Общество твердит нам, что человек, состоящий в отношениях, более счастлив, даже если партнер не созрел и не понимает ваших психологических проблем, так что чем раньше начнете встречаться, тем лучше (это не так). Но! Я сказала чистую правду! От судьбы не уйдешь. Так что сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать. Например, подумайте, какое роскошное платье вы наденете на первое свидание.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЛЮБВИ. КЕЛСИ И ЕЕ ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Школьная любовь. Типичный спортсмен. Из очень консервативной семьи. Не обсуждал психологические проблемы ни с друзьями, ни с родными. Вообще. Когда у меня начиналась паническая атака, он обнимал меня, но не задавал вопросов. Чем бы он мог помочь? Нужно ли мне что-нибудь? Мы были слишком юными, чтобы понимать, что это за диагноз. Никаких обид. Он делал все, что мог.



Первая большая взрослая любовь. Ну, знаете, та любовь, на фоне которой все прошлые чувства кажутся всего лишь симпатией. Это были прекрасные отношения, но в них было больше всего взлетов и падений в психологическом плане. Пока мы встречались, я принимала двадцать разных препаратов, постоянно страдала от панических атак, ходила к психотерапевту и много пила, чтобы унять тревогу. Мне казалось, что я стала обузой. Человек совершенно не понимал, что со мной творится. У партнера и так были пессимистичные взгляды на жизнь, поэтому моя депрессия не вызывала особого беспокойства. Все это длилось до тех пор, пока я не стала проводить по несколько СУТОК в кровати. В такие моменты и стало понятно, что я не справляюсь со своим диагнозом. Человек

стал винить мой возраст, мою карьеру, пристрастие химические процессы подобного разговора более натянутыми. Я по-получится сохранить их, как бы к психологу ни предлагала...



к алкоголю... Все, но не в мозге. После каждого отношения становились все няла, что у меня НИКАК не я ни старалась и сколько бы визитов

После расставания я впала в депрессию (подробнее расскажу об этом в разделе «Депрессия»). Мой бывший партнер постоянно твердил мне, что поддержка и любовь, которую я ищу, «существует только в кино». И что мне нужно реальнее смотреть на мир и на то, насколько один человек может посвятить себя другому. Я годами вспоминала эти слова. Они меня преследовали. Мне начало казалось, что меня невозможно полюбить. Прошло много времени, прежде чем я познакомилась с моим нынешним парнем. И тогда я осознала, что полюбить можно любого человека — и неважно, на каком этапе пути к психическому здоровью он находится. И любовь эта ВСЕОБЪЕМЛЮЩАЯ. Она распространяется и на «не самые лучшие» черты характера. Вспоминая те отношения, я надеюсь, что мой бывший партнер

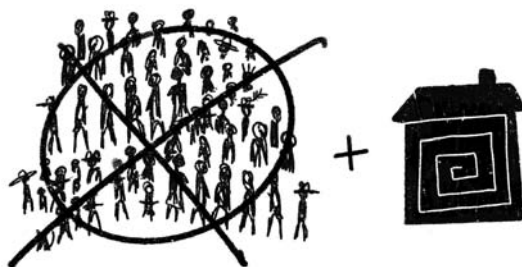
способен чувствовать больше, задуматься и проанализировать свои эмоции и найти место для эмоций любимого человека, хотя все это не так просто, я знаю. Я искренне желаю, чтобы у этого человека все сложилось. Мне очень повезло, что я добилась гармонии с телом и в 29 лет могу определить свои потребности и сообщить о них, а еще что я нашла здоровые отношения. Все это случилось не сразу, а вместе с появлением смелости погрузиться глубже в мысли и чувства, которые пугали меня сильнее всего. Главное — я научилась не застревать в созависимых отношениях, где мое счастье зависит от того, что другой человек думает о моем психическом здоровье и где гораздо важнее отношение ко мне другого человека, чем собственное самоощущение. Оглядываясь назад, я понимаю: я была круче всех бывших в том, что Я ЛЮБИЛА СЕБЯ ТАК, КАК ХОТЕЛА, ЧТОБЫ МЕНЯ ЛЮБИЛИ ОНИ! Если вы понимаете, о чем я, и готовы дальше читать эту рабочую тетрадь, то я вами чертовски горжусь...

Родная душа. Я не верила, что родная душа или вторая половинка существует... Идея, конечно, прелестная. Но после десяти лет отношений с разными партнерами мне казалось, что я не найду человека, с которым смогу поделиться каждым словом, каждой мыслью, каждым страхом. Без стыда. Без осуждения с его стороны. А потом я встретила Джареда.

На первом свидании мы пошли на вечеринку в честь Хэллоуина, которую устраивали в Universal Studios — бесплатная еда, напитки и парк аттракционов. Мы с Джаредом отстояли очередь за курочкой, полакомились картошкой и нашли открытый бар. Там мы стали пить шот за шотом, бокал пива за бокалом. И с каждым глотком рассказывали друг другу все больше секретов. То, чем мы никогда не делились даже с близкими. Мыслями, за которые могли осудить, мечтами и кошмарами. Наконец я нашла в себе смелость (в стакане, будем говорить прямо) и рассказала о своих расстройствах. Сколько таблеток я принимала, о нахождении в реабилитационном центре, посещении отложной помощи, ощущении «нереальности». АБСОЛЮТНО ВСЁ. Он меня слушал, задавал вопросы и улыбался. Он создал комфортную обстановку, что я поделилась самым сокровенным (и постыдным, на мой взгляд). Я же своя травма, он тоже пере-



и пусть у него никогда не было панических атак, у него другие психологические проблемы. Джаред хотел больше узнать о том, как он может мне помочь, если в его присутствии у меня случится паническая атака. Он спросил, какие ресурсы, книги, статьи и подкасты я могу посоветовать ему по этой теме. Это стало основой наших отношений. В первый же вечер мы выложили все карты на стол. Возможно, стоит поблагодарить за это водку... Но дело в том, что мы просто оказались двумя честными людьми, которые искали поддержки. Мы оба ХОТЕЛИ друг друга, но не НУЖДАЛИСЬ друг в друге. Пусть у нас были разные тревоги и разные мысли, мы двигались в одном направлении. Прошло три года — и мы до сих пор узнаем новое друг про друга. Мы открыты и готовы погружаться в то, что нас пугает — ВМЕСТЕ. Мы попробовали психотерапию для пар и терапию с обратной нейронной связью, мы забирали таблетки друг друга из аптеки, мы понимаем, когда пора отступить и дать партнеру личное пространство, и самое главное — мы знаем, что отношения возможны только в том случае, если мы будем честны друг с другом по поводу ВСЕХ чувств.



ТРЕВОГА В ТОЛПЕ

И АГОРАФОБИЯ

Я никогда не ездила на Коачеллу. Точка! Да, я белая девчонка из Лос-Анджелеса, которая любит вечеринки, но я НИКОГДА НЕ БЫЛА НА КОАЧЕЛЛЕ. И, наверное, никогда не поеду. Не только из-за того, что мне постоянно нужны поблизости туалет и тень, ведь моя нежная кожа, как у Николь Кидман, не создана для такого солнца. Главная причина — мой страх толпы. Это смесь клаустрофобии (до сих пор страдаю от того, что в детстве меня ради шутки заперли в багажнике) и мягкой АГОРАФОБИИ.

Агорафобия — это расстройство, при котором у человека возникает тревога в ситуациях, прекратить которые сложно или неловко. Или в местах, где при появлении панической атаки неоткуда ждать помощи. Я часто думаю, что буду делать, чтобы выжить, если у меня начнется сильный приступ паники в толпе, из которой не выбраться. Агорафобия постепенно пробралась в мою жизнь во время депрессии: мысль о том, чтобы выйти из квартиры, вызывала сильную тревогу, которая отдавала в тело. Постепенно я стала проводить в квартире все больше времени, поставила мини-холодильник рядом с кроватью, заказывала еду с доставкой и беседовала с психотерапевтом по телефону... И вдруг я поняла, что не выходила из квартиры НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ. Заметить это было сложно, потому что я поддерживала идеальный порядок. Я чувствовала себя комфортно. Но все тело кричало: «ТЫ ЧЕГО ТВОРИШЬ, ЧОКНУТАЯ? ИДИ ПОГУЛЯЙ! СХОДИ В КОФЕЙНЮ ЗА УГЛОМ! ПОНЮХАЙ ЦВЕТОК! СДЕЛАЙ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ!» Меня начало утомлять, что я постоянно ПРЕДСТАВЛЯЛА худшие варианты развития событий, если мне придется откуда-то уйти, посетить мероприятие или поехать на работу. При этом я понимала, что все это

игры разума. Эти тревоги в реальности не существовали. Но мозг говорил: есть лишь один способ узнать, собьет ли меня машина и попаду ли я под грузовик, который потом загорится, — это выйти из квартиры. **НУЖНО ДОЙТИ ДО ТРОТУАРА И ПОСМОТРЕТЬ, ЧТО БУДЕТ!**

Началось все с маленьких шагов. Я смогла преодолеть страх попасть под машину, когда вышла из дома... И не умерла. Мозгу пришлось осознать, что выдуманные сценарии не несут в себе настоящей опасности.

Агорафобия может быть вызвана разными факторами: это окружающая вас обстановка, генетика, травмирующий опыт и др. Мне помогло то, что я многократно помещала себя в СРЕДУ, тем самым смягчая ощущение беспокойства. Я все еще не разобралась со страхом толпы (да и не очень приятно вплотную стоять с потными девчонками, которые хотят стать как Лана Дель Рей). Но когда обстоятельства складываются так, что у меня просыпается боязнь толпы, я вспоминаю ПЛАН СПАСЕНИЯ.



ПЛАН СПАСЕНИЯ

ЗАБЕРИТЕ МЕНЯ ОТСЮДА



В этой главе я не предлагаю вам готовиться к концу света. Но если вас одолевает беспокойство, попробуйте изменить свое избегающее поведение, выполнив упражнение «ПЛАН СПАСЕНИЯ».

К сожалению, глава эта появилась не только из-за моей тревожности, паранойи и агорафобии, но и из-за того, что в последние годы мир показывает свою темную сторону. Мне кажется, эта темная сторона существовала ВСЕГДА, но с появлением социальных сетей перестрелки, пандемия и тролли стали заметнее.

Идея в том, что план спасения поможет мозгу почувствовать, что вы в безопасности — психологически и физически. Вы не застрянете в каком-либо сценарии. **План спасения составлен — и вы воспользуетесь им при необходимости.** Когда мозг это ОСОЗНАЕТ, он может слегка расслабиться. Мозг такой: «ТАК. МЫ ПРИВЕДЕМ ПЛАН В ДЕЙСТВИЕ, ЕСЛИ ПОНАДОБИТСЯ. НО СЕЙЧАС ВРОДЕ НЕ НАДО... Значит, все хорошо? Я в безопасности?

Могу наслаждаться тем, ради чего мы сюда пришли? Ладно! МЫ ПРОШЛИ ПРОВЕРКУ НАСТРОЕНИЯ!»

Часто при тревоге человек застревает в размышлениях «а что, если?». Мы, тревожные, пускаемся в раздумья обо всем плохом, что уловили наши тревожные антеннки. (Представляю себя милой тревожной гусеничкой.) План спасения состоит из физического и психологического плана действий. Если понадобится уйти, вы будете знать, как это сделать и что сказать. А если уйти не получится — у вас будут варианты психологической защиты.

Из-за агорафобии я делаю только то, что могу физически прекратить, если почувствую себя некомфортно. Мне ничего не стоит выбрать в ресторане столик рядом с выходом или не лезть ближе к сцене на концерте. А в кинотеатре, например, я лучше потеряю десять долларов за билет, зато безопасность, которую дарит ВОЗМОЖНОСТЬ УЙТИ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ, бесценна. К слову, однажды мне вернули деньги за билет: я сказала, что мне поплохело на середине фильма «ТИХОЕ МЕСТО», — на самом деле у меня случилась паническая атака. То же самое и с вечеринками. Да, кто-то может потом спросить, почему я ухожу по-английски. Но я ставлю свой комфорт на первое место, чтобы не провалиться в пучину тревоги. *Понимание, что я могу уйти, дарит мне столько сил, что я обычно остаюсь.*

Существует миллион сценариев, в которых по-настоящему уйти не получится: самолеты, корабли, мероприятия с дорогими билетами... На такие случаи полезно иметь «психологический план спасения».

Везде брать с собой наушники, чтобы послушать медитацию, — это в зоне моего контроля. А еще я годами носила с собой маленькую таблетницу, которая помещалась в карман. Если тревога выходила из-под контроля, я принимала сильнодействующую таблетку, которая переносила меня в мир сновидений. К своему удивлению, со временем я стала все реже проверять, лежит ли в заднем кармане моя таблетница. В конце концов я начала оставлять ее дома, потому что чувствовала себя достаточно уверенно (а если совсем разволнуюсь — смогу добраться до квартиры). Сейчас я беру с собой таблетки в дальние поездки, но с «психологическим планом спасения» я теперь могу позволить себе отпуск и приятный отдых с друзьями.

Какой план спасения — физический и психологический — вы составите для следующей вылазки?

ФИЗИЧЕСКИЙ ПЛАН СПАСЕНИЯ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПЛАН СПАСЕНИЯ:

НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ О БУДУЩЕМ. ОНО НЕ СУЩЕСТВУЕТ. БУКВАЛЬНО.
Как часто вы пытаетесь предсказать будущее из-за своей тревожности?
Вы находите этому доказательства в реальности? Постарайтесь не делать этого
без необходимости. Но если вы ведьма, то продолжайте, конечно.



ПОХМЕЛЬЕ И ТРЕВОГА

Почти каждое утро после двадцати лет начиналось так: У-У-У-УХ-Х-ХА-А-А-А-А-А-АХ-Х-Х...ПО-О-О-О-О-ОХ-Х-Х-Х-Хме-е-е-е-е-е-еЛьЕ-Е-Е-Е-Е-Е-Е-Е... Вот же ж блин! Во РТУ будто пустыня... Есть ли во всем мире что-то более ужасное, чем похмельная тревога? У нее много названий: страх воскресенья, эмоциональное похмелье, а в Норвегии ее называют отдельным словом — Fylleangst. Во время похмелья мысли и чувства могут быть спутанными, но вот ученым предельно ясно, что происходит в голове. *Главная мысль такая: то, что идет вверх, потом неминуемо направится вниз.* И Я БЫ СКАЗАЛА, ЧТО НА САМОЕ ДНО.

Головная боль? Она возникает из-за обезвоживания на фоне приема алкоголя. И одно лишь это заставляет меня пить ВОДУ ВОДУ ВОДУ между коктейлями, хотя иногда я сильно увлекаюсь и забываю. Я собрала советы, которые помогут облегчить ваше состояние по утрам.

- 1. ПЕРЕД уходом из дома поставьте рядом с кроватью большой стакан воды.** Пока краситесь и делаете укладку, залезьте в аптечку и подготовьте две таблетки ибупрофена (положите рядом со стаканом).
- 2. Держите в прикроватной тумбочке пакетики с порошком-электролитом вроде Pedialyte.** Разведите и выпейте, пока сидите на кровати и МЕДИТИРУЕТЕ, размышляя о вчерашнем вечере, — только не надо превращать эти размышления в навязчивые мысли. Не избегайте воспоминаний: в противном случае они вернуться и станут еще ярче.
- 3. Примите активированный уголь за день до того, как собираетесь выпить.** Он будет впитывать алкоголь, уменьшая его воздействие, — так вас не будут беспокоить проблемы с животом.

- 4. Сразу идите в душ.** Постепенно уменьшайте температуру воды. Если делать это медленно, вам будет комфортно. Постоите под холодной струей сколько сможете выдержать.
- 5. Выпейте что-нибудь с кофеином,** например кофе или газировку, **НО НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ.** Слишком большая доза кофеина способна усилить неприятные чувства или вызвать беспокойство, от которого мы с таким трудом избавились во время медитации. Кофеин улучшает кровообращение, тем самым уменьшая головную боль.
- 6. В худшем случае пропустите бокальчик, максимум два.** Я серьезно. В этот момент мы заклеиваем пластырем пулевое ранение. Я вас не осуждаю.

Если собираетесь сильно выпивать, постарайтесь спланировать это заранее. Не пускайтесь во все тяжкие спонтанно (хотя со мной такое случается — и что странно, обычно в Disney World). Если это будет запланировано (скажем, день рождения или другой праздник), вы почувствуете меньшую вину, а еще на следующее утро разрешите себе поваляться в постели подольше. Проверьте, как вы воспринимаете выпивку днем (спойлер: большинство людей плохо). Если не очень, то выберите какой-нибудь безалкогольный напиток. Я обычно беру имбирное пиво — несмотря на название алкоголя там нет (только газировка и лайм). Я вас уверяю: никто не будет переживать из-за того, что вы не пьете вместе со всеми. А если будут, то это скорее говорит об их характере, чем о вашем. Обычно люди давят на окружающих, потому что не хотят выпивать в одиночестве.

Наконец, обращаю ваше внимание на **ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ**: всегда пользуйтесь такси или попросите кого-то трезвого вас подвезти¹⁹.

¹⁹ Больше упражнений, касающихся выпивки, вы найдете в разделе с ресурсами (например, «Дневник осознанного потребления алкоголя»).



ТРЕВОГА ИЗ-ЗА МАГАЗИНОВ И ЕДЫ

В этой главе я не буду советовать вам, какие продукты покупать, а какие нет, а все потому, что *не следует* говорить себе «МНЕ СЛЕДУЕТ»! Вот черт! Сложно удержаться, да? Еда и эмоции бывают тесно переплетены с тревогой, и у многих людей это вызывает стресс. Цель этой главы — уменьшить стресс при покупке и употреблении продуктов...

ЛАДНО, ПАРУ СОВЕТИКОВ ПО ПИТАНИЮ Я ВСЕ ЖЕ ДАМ. В 2018 году я стала ходить к нутрициологу. Дело не в том, что у меня было расстройство пищевого поведения. Как сказал специалист, у меня было «некорректное восприятие еды». Я считала еду наградой или способом снять стресс, что повлияло на пищевые привычки. Я не сразу это поняла, но оказалось, что во время напряжения, тревоги или депрессии я первым делом бегу к холодильнику. Я смотрела передачи на Netflix, где показывали очень привлекательную еду, и держала снеки в прикроватной тумбочке. Мой парень говорит: «От еды Келси кончает ярче, чем от секса со мной». Неловко перед родителями, **НО ЭТО ПРАВДА — ОЧЕНЬ СМЕШНО**. Еда помогает людям установить друг с другом связь. Ей не важны язык, возраст или пол. Еда сопровождает важные моменты жизни: дни рождения, свадьбы, посиделки с друзьями! Но есть и обратная сторона медали: еда может негативно влиять на эмоциональное состояние при психических расстройствах.

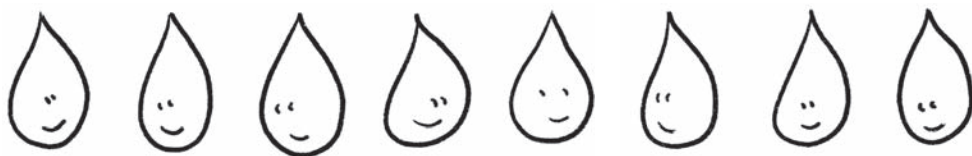
Самое полезное, чему научилась у нутрициолога, — это осознанное питание. КТО-ТО ИЗ ВАС УЖЕ ЗАКАТИЛ ГЛАЗА, НО Я ПОВТОРЮ: Я НЕ СЧИТАЮ, ЧТО ЕДА ДЕЛИТСЯ НА «ХОРОШУЮ» И «ПЛОХУЮ». НАМ СЛЕДУЕТ (и здесь можно использовать «следует») **ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО МЫ ХОТИМ**

И КОГДА МЫ ХОТИМ... но при этом стоит *постараться*... замечать свои ощущения. Проявите любопытство! Возможно, вы подметите стиль поведения, о котором прежде не знали. (Обращаюсь ко всем, кто сталкивался с РПП²⁰ — расстройством пищевого поведения. В этом упражнении НЕТ МЕСТА ОСУЖДЕНИЮ!) По-честному опишите, что чувствуете, не используя слова-триггеры. (Версию для печати вы найдете в разделе с ресурсами.)

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ДАТА И ВРЕМЯ

СКОЛЬКО ВЫПИТО ВОДЫ



ЧТО Я ЕМ

ПОЧЕМУ Я ЭТО ЕМ (завтрак/обед/ужин, перекусы, встречи с друзьями или когда мне скучно)

ШКАЛА ГОЛОДА: (нет голода) 1–10 (голодный р-р-рык!)

НАСТРОЕНИЕ ДО ЕДЫ:



НАСТРОЕНИЕ ПОСЛЕ ЕДЫ:



²⁰ Больше источников по теме РПП вы найдете в «Рабочей тетради по интуитивному питанию» Эвелин Триболи.

ПРИМЕЧАНИЯ:

То, что у нас есть доступ к еде, — это само по себе привилегия. Поэтому вина, которая появляется вместе с ТРЕВОГОЙ В ПРОДУКТОВОМ МАГАЗИНЕ, может сбить с толку.

$$\begin{array}{c} \text{Еда нужна мне для выживания} \\ + \\ \text{Я не могу спокойно прийти туда, где есть еда} \\ = \\ \text{?????} \end{array}$$

Тем не менее некоторые мелочи помогут подготовиться к походу в магазин и сделать покупки.

- 1. СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ ВЫБОР!** Приходите со списком. Постарайтесь избегать ситуаций, когда вы по пути домой решаете заскочить в магазин. Тогда все может пойти не по плану: неожиданно завернули в отдел с выпечкой, положили в корзинку вантуз и зажимы для пакетов, которые вам не нужны... Просто хаос какой-то. У меня есть записной блок с ручкой на магните, который висит на холодильнике: я каждый раз составляю список покупок и отрываю листок, чтобы взять с собой. Кто-то пишет список в телефоне, но мне нравится по старинке. А еще так мой сосед и парень могут добавить в него свои пункты.
- 2. Мандаринки — наши друзья.** Отличный перекус по невысокой цене: в меру сладкие, удобно есть на ходу. Каждый раз, когда мне хочется чего-нибудь пожевать из-за эмоций, а не из-за голода, рука тянется к мандарину. Если я съела штук пять мандаринов, то потом не страдаю от болей в животе. В отличие от случаев, когда проглотила пять порций каких-нибудь снеков (например, сахарных печенек — у меня от них зависимость).
- 3. Объединяйте дела.** Мне нравится закупаться в магазинах, где продают не только продукты, например в TARGET. Таким образом поход за едой превращается в более масштабные закупки и становится интереснее.
- 4. Не ходите по магазинам на голодный желудок.** Берите с собой бутылку воды и делайте глоток-другой, когда заметите, что руки сами тянутся к полке со снеками.

- 5. Если не можете себя контролировать,** съешьте банан (и заплатите за шкурку на кассе). Работники постоянно с таким сталкиваются. Бананы богаты калием, а он снижает симптомы тревоги.
- 6. Если поход в магазин вызывает у вас беспокойство,** используйте приложения доставки — сейчас они набирают огромную популярность.
- 7. Если вы живете с соседом или другом,** разделите обязанности: пусть покупками занимается другой человек или ходите в магазин вместе. Попросите их следить за вашим настроением и помогать в поиске каких-то товаров, если вы начинаете раздражаться. Когда я начинаю накручивать волосы на палец или дергать ресницы, это способ успокоиться. Как только парень это замечает, он старается мне помочь, например, **ВЫБРАТЬ ОВСЯНОЕ МОЛОКО, ПОТОМУ ЧТО НА ПОЛКЕ СТОЛЬКО ВАРИАНТОВ!**

Немало исследований проводилось на тему, насколько *те-е-есно* здоровье кишечника связано с настроением. Ученые из Университета Джонса Хопкинса пошли еще дальше: у кишечника есть собственный «мозг»²¹! Он может обмениваться информацией со своим «коллегой» в голове! В кишечнике вырабатываются многие химические вещества. Если задуматься, то даже лекарства расщепляются именно в кишечнике и разносятся по всему организму! Так что вполне логично, что там происходит столько ДЕРЬМА! Как и в случае связи разума и тела, врачи только начинают изучать влияние настроения на работу кишечника. Я обещала не давать вам советы по питанию, но чем больше я изучаю связь пищеварения и психики, тем отчетливее понимаю: надо есть меньше сахара и больше зелени! Считайте, что еда — ваше лекарство.

²¹ “The Brain-Gut Connection.” The Brain-Gut Connection | Johns Hopkins Medicine, Johns Hopkins Medicine, 2020, www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection.



ТРЕВОГА ИЗ-ЗА РАБОТЫ

РАБОТАТЬ НЕПРОСТО. ПОЭТОМУ И НАЗВАНИЕ ТАКОЕ — РАБОТА

Даже если вам нравится то дело, которым вы занимаетесь, все равно бывают периоды, когда хочется **всех послать**. В такие дни в моем воображении разыгрывалось множество сценариев: я представляла, как подожгу мусорку, закину ее в кабинет начальника, покажу средний палец и выбегу из офиса с криком «С МЕНЯ ХВАТИТ, СУЧКИ!»

Но надо признать, что большинство из нас не в той ситуации, чтобы такое вытворять. Ну если только вы не работаете на мусоросжигательной фабрике, где за такой трюк, *возможно*, не уволят. Если взглянуть на техническую сторону, то подобный план требует много действий с моей стороны. К примеру, как я подожгу мусорку? Я не курю и не ношу с собой зажигалку. Мой начальник — отличный человек. Проблема скорее в системе. Заслуживает ли он кучу горящего мусора посреди своего кабинета? Кто потом это уберет? Кроме того, если на улице меня не будет ждать машина, то меня успеет схватить охрана. Как преступника-поджигателя. Я поняла, что столь эпичный уход с работы будет стоить мне судебного разбирательства. Поэтому я уволилась, как обычный человек: в 2018 году написала электронное письмо, отработала две недели и перешла на удаленку. Это решение я принимала в течение года. Я переживала из-за того, что собираюсь уйти с работы мечты, надеялась, что все наладится и я останусь. Я все еще считаю, что BuzzFeed — лучшая работа в моей жизни с потрясающими коллегами, которые ежедневно меняют мир. Но просто я «переросла» свою должность, и мне стало мало тех возможностей, которые предоставляла компания. Я стала все чаще работать из дома, где сама

себе была начальником. И, казалось, всем было плевать, откуда я работаю, если выполняю все поставленные задачи. Месяца четыре я потратила на то, чтобы обустроить идеальное рабочее место дома — на третьем этаже. А потом навсегда покинула BuzzFeed. Вскоре я узнала, что когда за окном ТЕМПЕРАТУРА ПОДНИМАЕТСЯ, в этой комнате становится очень жарко. Я застряла (творчески и физически), а еще столкнулась со страхом стать командой... из одного человека. Никакого давления, да? Если я потерплю неудачу и не смогу взять себя руки, то вся компания (из одной меня) тоже потерпит неудачу. Мне пришлось научиться просить помощи. Я не смогла бы управлять своим делом полностью самостоятельно после того, как работала в медиаконгломерате, который обеспечивал меня всеми ресурсами. Человеку с тревожным расстройством крайне тяжело просить о помощи. Долгое время я считала, что это проявление слабости, показатель того, что сама я не справляюсь, что недостаточно хороша, умна и бла-бла-бла. На самом же деле просить о помощи — это проявление силы. Показатель того, что я умею делегировать задачи, знаю свою ценность и понимаю, где меня могут поджидать стресс и тревога. Все это гораздо лучше, чем переживать из-за каждой мелочи в жизни (которые потом могут превратиться в большие проблемы). Я наняла грузчиков и переехала с третьего этажа (парилки) на первый (с прекрасными застекленными дверями). Наняла двух сотрудников на неполную ставку, чтобы они помогали мне с подкастом. Я поняла, что отдавать небольшой процент от каждой сделки другим выгоднее, чем не иметь сделок вовсе. Я сотрудничала с фрилансерами, многие из которых прежде работали на BuzzFeed, так что мы разговаривали на одном языке. Я знала, что хоть и трачу на оплату труда других больше, чем хотелось бы, я НИКАК не успею сделать все самостоятельно (а я пыталась!). Это инвестиция в свое психическое здоровье. А еще я давала возможность заработать друзьям, и это тоже плюс.

Теперь мне известны тревоги и сотрудника, и руководителя. Готова дать несколько советов о том, как справиться с беспокойством из-за работы.

1. Сделайте рабочий стол безопасным пространством. Иногда работа кажется вторым домом, поэтому важно сделать рабочее место комфортным. (Любопытный факт: когда я только пришла в BuzzFeed, мне так нравилась работа и я настолько не разбиралась в балансе работы и личной жизни, что задерживалась до 22:00... В итоге уборщики пожаловались на меня в кадровый отдел, и я получила письмо с требованием уходить домой вовремя, чтобы избежать выгорания. И ЭТО ВАЖНО!) К примеру, я поставила на стол:

- фотографии родных;

- разноцветные кристаллы;
- небольшой ароматический диффузор, предварительно обговорив это с коллегами, которые сидели рядом;
- блестящие вещицы, которые создавали для меня ощущение уюта;
- а также положила в ящик любимые лакомства.

2. Не забывайте: туалет — место, где можно избавиться не только от физического, но и от эмоционального груза. Поплачьте в кабинке, соберитесь с силами, глядя в зеркало, вымойте руки холодной водой, чтобы взбодриться. Не бойтесь выпустить пар посреди рабочего дня. Обычно мы держим все в себе и ждем, когда доберемся до дома, чтобы дать волю эмоциям. Но лучше оставьте их в офисе!

3. Найдите друга-паникера. Во время работы в BuzzFeed я завела канал в Slack под названием #HAPPYPLACE (с англ. «место радости». — *Примеч. пер.*). Там каждый мог обсудить вопросы, связанные с психическим здоровьем, например человек, который хочет больше узнать о своем расстройстве (скажем, для ролика или статьи) или просто спокойно поговорить об этом без страха, что его начнут осуждать. В этом чате не имела значения должность. Там мы спонтанно договаривались прогуляться, пообедать или помедитировать в свободной переговорке. Вся инициатива шла от сотрудников — руководство в этом не участвовало, но деятельность заметило. Руководители наняли стороннюю компанию, которая стала развивать культуру поддержки и психического здоровья. Нам предоставили «комнаты медитаций», чтобы посидеть в тишине или провести занятия по многозадачности. Руководство прислушалось, потому что у нас был запрос. Вы сможете повторить это на своем рабочем месте, когда изучите права сотрудников. Отсюда плавно переходим к следующему пункту.

4. Знайте свои права в области психического здоровья. В США существует Закон об американцах с ограниченными возможностями (ADA), который защищает сотрудников, столкнувшихся с психологическими проблемами. Не мешает организовать встречу с кадровиком, чтобы задать интересующие вопросы. Не забывайте, что речь идет о психическом ЗДОРОВЬЕ: относитесь к своему расстройству так же, как если бы вы сломали руку и вам пришлось взять больничный.

5. Если тревожитесь по поводу продуктивности, вспомните о том, что у всех бывают взлеты и падения. Невозможно все всегда делать идеально. Учитесь на своих ошибках. Атмосфера в компании — важный

фактор сохранения психического здоровья (если она не очень, высока вероятность, что вам будет тяжело).

6. Впереди серьезное совещание? Поставьте себе цель. Это отличный способ придать значение работе, которая кажется обыденной. Цель может быть очень простой, например, «на этом совещании я буду выступать максимально четко и эффективно. Я всех сделаю». Повторяйте эту фразу в течение минуты, впитывая каждое слово.

Какая у вас цель на предстоящее мероприятие? Помните: вы не можете контролировать реакцию людей, но вам подвластна ваша реакция.

Список всех задач, которые необходимо выполнить по работе, поможет справиться с ночными переживаниями, которые не дают уснуть. Относитесь к нему не как к списку дел, а как к перечню способов снизить тревогу в будущем. А когда накопится много всего... **ХОРОШЕНЬКО ОТДОХНИТЕ В ВОСКРЕСЕНЬЕ!**



ХОРОШЕНЬКО ОТДОХНИТЕ В ВОСКРЕСЕНЬЕ!

ИЛИ ВО ВТОРНИК, В ПЯТНИЦУ ДА И В ЛЮБОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, КОТОРЫЙ ПОКАЖЕТСЯ ОСОБЕННО ТЯЖЕЛЫМ.

Используйте время с умом: помните, что вы стараетесь для СЕБЯ В БУДУЩЕМ!

Ах, воскресенье... День отдыха. МУА-ХА-ХА-ХА-ХА! LOL! ТОЛЬКО НЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ИЗНУРЯЮЩАЯ ТРЕВОГА! Нам каждый день кажется самым важным в жизни и в то же самое время абсолютно бессмысленным — нет причин вставать с кровати. Наша задача — найти баланс. Я для себя считаю обязательным выделять один день (или хотя бы половину дня), чтобы подготовиться к предстоящей неделе. Вот несколько рекомендаций, как извлечь максимум из выходных и при этом не чувствовать, что вы нагрузили себя лишней работой.

- 1. Продумайте пять образов на неделю.** Все верно! Я сказала ПЯТЬ! А не только на следующий день! Так у вас будет пять вариантов одежды, если первоначально подобранные вещи не совпадут с настроением. С точки зрения математики один вечер на планирование пяти образов равняется отсутствию тревоги из-за того, что надеть с утра.
- 2. ЗАПАСИТЕСЬ ЕДОЙ.** Не переживайте: я не заставляю вас продумать рацион, достойный спортсмена. Если хотите — испеките ПИРОГ. (Я так и делала.) Мой любимый рецепт? Заготовленная с вечера овсянка — очень просто.

Десять минут подготовки сэкономят время на завтрак в течение недели. Вот мой личный рецепт.

- Возьмите стеклянную банку и положите в нее следующие ингредиенты:
 - ☐ две части сухих овсяных хлопьев (огромная упаковка хлопьев быстрого приготовления стоит всего ничего!);
 - ☐ одну ложку семян чиа;
 - ☐ две части овсяного молока (или обычного молока).
- Налейте столько молока, чтобы покрыть хлопья.
- Взболтайте содержимое банки, чтобы пропитать сухие ингредиенты.
- Добавьте большую ложку йогурта (я кладу кокосовый йогурт без молока).
- Добавьте клубнику, голубику, бананы, грецкие орехи, гранолу — ВСЕ ЧТО УГОДНО! Если менять топпинги, то и не заметите, что едите одно и то же. Сегодня будет больше фруктов, а завтра — джем с арахисовым маслом!
- Добавьте мед с местной пасеки (он помогает при аллергии).
- Закройте крышкой и поставьте на ночь в холодильник. Завтрак на неделю готов! Проще простого. И стеклянные банки можно перерабатывать.

3. Стикеры — наши друзья. Раньше я держала рядом с кроватью стикеры, чтобы записывать мысли, идеи и дела на следующий день, которые пришли в голову в последний момент. Я наклеивала записку на телефон, чтобы увидеть ее сразу после того, как сработает будильник. Или закрепляла на дверной ручке, чтобы обратить на нее внимание перед выходом из дома.

4. Выходите на улицу. Большинство из нас проводят будни в помещении, за рабочим столом. Так что воскресенье — отличное время, чтобы восполнить уровень витамина D, но не забудьте солнцезащитный крем! Если на выходные осталась работа, возьмите стул, поставьте его в тени и работайте в гостях у матери-природы. Мы с соседями скинулись и купили кушетку для общего пользования. Я лично — своими руками — повесила гамак! Возможно, это повод наконец прогуляться до местного парка, в который вы так и не заглядывали. А почему бы не поставить удобное кресло в ближайшем саду, за которым ухаживают соседи? Вы сможете найти то место силы, которое подходит именно вам: не нравится энергетика одного пространства — не беда, переходим к следующему.

5. ПОМАСТУРБИРУЙТЕ. Я не утомлюсь, ребята. Если вы сексуально активны, то знаете, что иногда нужно себя ублажить. Секс — это круто! Но самоудовлетворение и время наедине с собственным телом — важный фактор самоуспокоения. Это способ переключить мозг с желаний и оргазма партнера... на себя! При оргазме происходит выброс окситоцина, который снижает уровень стресса. Мой парень, наверное, убьет меня за то, что я пишу это в книге, которую увидят люди по всему миру. Но черт возьми! Я хочу поделиться всеми советами, чтобы вы нашли для себя что-то полезное! Когда мы с парнем съехались, выяснилось, что время на себя выкроить достаточно сложно. Мы оба боялись, что если кто-то все же найдет время (например, партнер уйдет в магазин), то ему придется торопиться, чтобы кончить, или рисковать оказаться в неловкой ситуации, когда тебя застукают в самый интимный момент. Для решения этой проблемы мы договорились отправлять друг другу ЭМОДЗИ БАНАНА, когда выделяем время на себя. LOL. Ведем себя как подростки, знаю. Нам не нужно получать разрешение на самоудовлетворение. И мы не испытываем стыда из-за того, что планируем время для себя. Другой человек показывает, что получил информацию, лайкая эмодзи в чате. А собеседник уже сам решает, нужна ли ему «помощь» в этом интимном вопросе...

СОСТАВЬТЕ КАЛЕНДАРЬ ЗАБОТЫ О СЕБЕ ДЛЯ ВЫХОДНЫХ!

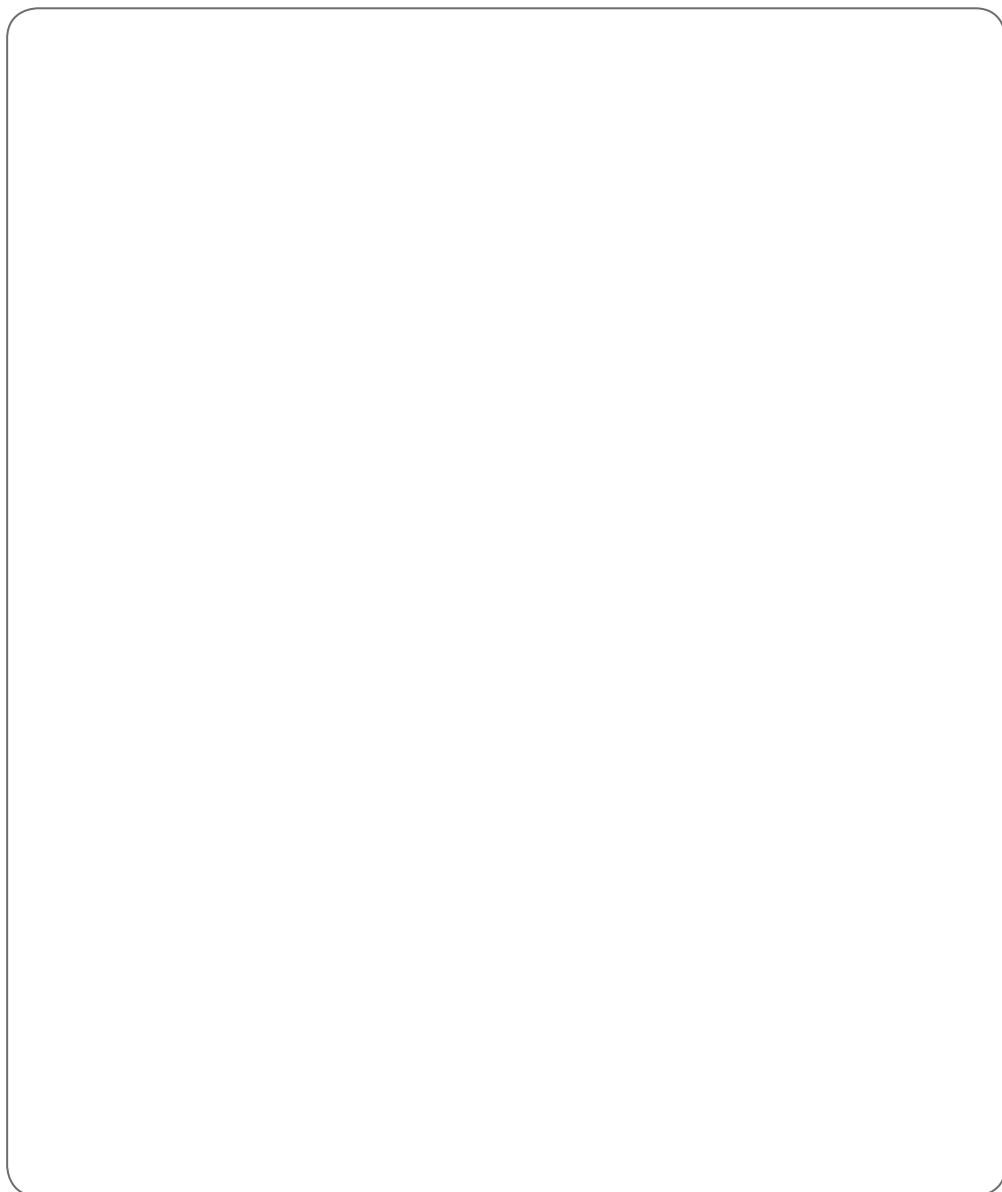
Делюсь идеями.

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4
Начните день с пятиминутной растяжки.	Скачайте распечатку для тайм-блокинга. Посмотрите, поможет ли это расставить приоритеты.	Встретьте рассвет!	Проводите закат!
ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 8
Побалуйте себя: закажите ужин с доставкой.	Отправьте письмо тому, кого любите (да-да, РУКОПИСНОЕ!).	ПОСТИРАЙТЕ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, ГРЯЗНУЛИ!	Попробуйте новую тренировку на YouTube.
ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12
Поспите днем.	Испеките что-нибудь (и поделитесь с другом).	Посмотрите классическое кино (будем считать, что фильмы производства Disney Channel считаются).	Выпейте ЛИТР воды!
ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14	ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16
ПОМАСТУРБИРУЙТЕ... ДВАЖДЫ!	Начните писать список того, что нужно успеть сделать за жизнь. Перечислите причины, почему это надо.	Посмотрите документальный фильм на незнакомую для вас тему.	Составьте плейлист для хорошего настроения.

ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20
Сделайте домашний скраб для тела и воспользуйтесь им в душе.	Выберите что-нибудь на etsy стоимостью до 10 долларов.	ВРЕМЯ НАСТОЛОК! Советую «Билет на поезд» и «Колонизаторы».	Устройте себе селфи-фотосессию. Подберите хорошее освещение и наденьте удобную одежду.
ДЕНЬ 21	ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24
Разберите папку «Входящие». Используйте сервис вроде unroll.Me, чтобы отписаться от лишних рассылок.	Уберитесь в ванной. Ей всегда уделяют мало внимания! ЗАЖГИТЕ СВЕЧКУ	Попробуйте на день стать вегетарианцем.	Сделайте домашнюю маску для лица.
ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
Пишите в дневнике 15 минут, не останавливаясь. ВСЕ, что придет в голову.	Сделайте то, что откладывали.	Позвоните в местный приют и узнайте, требуются ли им какие-нибудь вещи. Принесите их.	Смотрите TikTok столько, сколько влезет.
ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31	
Идите в чайный магазин и купите что-нибудь новенькое.	Отпишитесь от вредных аккаунтов в социальных сетях.	ОТПРАВЬТЕСЬ В ПОХОД! Шучу. Можно просто погулять. Физическая активность — легальный способ изменить сознание.	

ПРОСТОЙ СПИСОК БЛАГОДАРНОСТЕЙ

За что вы благодарны? Запишите все, что придет в голову: маленькое, большое — неважно. Испишите всю страницу. Это может быть рисунок, одно слово или целое предложение, строчка из песни. Все, от чего вам ХОРОШО. Даже нечто «простое»: жизнь, еда на столе или возможность ходить без боли — все это заслуживает благодарности!





ТРЕВОЖНОСТЬ ОТ НОВОСТЕЙ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Это обширная тема. Готова поспорить, что через год появится куча книжек из серии «Помоги себе сам» о зависимости от соцсетей и новостей. Скажите, только я замечаю, что, куда ни пойдешь, везде ЭКРАНЫ? Рестораны в аэропортах! Кабинет стоматолога! ДА ДАЖЕ ДЕТИ С ПЛАНШЕТАМИ В ДЕТСКОМ САДУ! Моя работа на 90 % связана с тем, чтобы быть онлайн. Потому я испытываю жуткое чувство вины, когда веду себя как типичный миллениал: все время прикована к телефону. Пока я пишу эту главу, телефон лежит рядом с компьютером и клавиатурой между руками, чтобы мне было удобно смотреть в его маленький экран. ЗАЧЕМ? У меня же есть все мессенджеры на КОМПЬЮТЕРЕ, КОТОРЫЙ ПРЯМО ПЕРЕДО МНОЙ! Телефон — как будто третья рука, да? Я чувствую себя гораздо умнее, когда рядом телефон. Я могу погуглить любой вопрос, связаться с нужным мне человеком и, самое главное, где угодно и в любой момент посмотреть фотографии своей кошки.

Иногда на экране всплывает уведомление: сколько времени я провела за телефоном по сравнению с другими днями. И тогда я понимаю, что пора его отложить. У меня установлены новые приложения, которые постоянно присылают уведомления. Да, я всегда в курсе, что происходит в мире, но это не всегда оказывается полезным. Мне необязательно знать, какие ужасы сейчас разворачиваются (что в экологии, что в экономике) и какие скидки предлагает Forever 21, а это ПОСТОЯННО сообщают мне уведомления на часах и телефоне!

Ухудшение случается не сразу. Сперва вы будете хорошо осведомлены и сможете поддерживать беседу с друзьями на актуальные и непростые темы...

Почувствуете себя умным и информированным человеком... А затем вы станете пропускать через себя все эмоции и тревоги, СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМИ НОВОСТЯМИ. Потом задумаетесь, как вы можете помочь. Где записаться в волонтеры? Куда отправить пожертвование? Как сделать репост, чтобы об этом узнало больше людей? КАК МОЖНО БЕСПОКОИТЬСЯ О ТАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПРОБЛЕМ ОДНОВРЕМЕННО И ПРИ ЭТОМ НЕ ЗАБЫВАТЬ ПОКОРМИТЬ СОБАКУ (А ЕЩЕ СЕБЯ) И ПОСТИРАТЬ БЕЛЬЕ?

Лучшее, что вы можете сделать для борьбы с тревогой, — это отключить уведомления! Еще один способ изменить «взаимоотношения» с телефоном — проверять количество разблокировок (в настройках). Посмотрите, когда вы чаще берете в руки телефон. Какие приложения открываете? Что получает мозг от использования приложения? Порцию серотонина? Тревогу? Спокойствие?

Относитесь ли вы к тем людям, кто берет телефон в руки, едва открыв глаза (я — да)? Я не буду призывать вас не пользоваться телефоном с утра пораньше, — нам ведь нужны будильник и напоминания календаря. Н-О-О-О что, если мы *попробуем* ограничиться только этим? Не будем листать ленту соцсетей? У вас есть другой источник, откуда вы можете узнать новости утром? Возможно, стоит попробовать подкаст? (Я обожаю Start Here от ABC с Брэдом Милке: складывается ощущение, что Брэд — мой лучший друг, который болтает со мной по утрам.) Или новости по телевизору? ИЛИ ВООООЩЕ ПОЧИТАТЬ ГАЗЕТУ, ПРЯМО КАК В СТАРЫЕ ДОБРЫЕ ВРЕМЕНА? Дайте себе время проанализировать свои ощущения, прежде чем пропускать через себя эмоции, связанные с происходящими в мире событиями.

Как-то раз я попробовала недельный детокс без социальных сетей. Эмоции скакали так, будто НА АМЕРИКАНСКИХ ГОРКАХ прокатилась. Я смогла посмотреть правде в лицо, насколько зависима от социальных сетей в вопросах одобрения, дохода, новостей и так далее. Я поняла, что не в состоянии вспомнить жизнь ДО СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ! И меня это напугало! КАК ЖЕ Я ОБЩАЛАСЬ С ЛЮДЬМИ? КАК ПОНИМАЛА, КАКИЕ ПЛАНЫ У ТИМОТИ ШАЛАМЕ? ЧТО Я ИСПОЛЬЗОВАЛА ВМЕСТО БУДИЛЬНИКА НА ТЕЛЕФОНЕ? Были мысли, что после недели без социальных сетей я стану дикаркой. Но если отбросить шутки в сторону, мне стало любопытно, как я буду чувствовать себя после детокса. Пусть это и спойлер, но чувствовала я себя отлично! Хотя поначалу было тяжело.

ПОЗДРАВЛЯЮ! ВЫ ДОБРАЛИСЬ ДО ТОЙ ЧАСТИ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ, ГДЕ НАДО ПРИНЯТЬ ВЫЗОВ «СЕМЬ ДНЕЙ БЕЗ СОЦСЕТЕЙ»! (Пожалуйста, не выкидывайте книгу.)

ПРОГРАММА ДЕТОКСА

На неделю удалите приложения социальных сетей. Я имею в виду Twitter, Facebook, Instagram, TikTok, BUZZFEED, NYT, Amazon и так далее.

Когда рука потянется к приложению, спросите себя: чего вам сейчас не хватает с эмоциональной точки зрения? Придумайте замещающее действие!²² Используйте СЛОВАРИК, чтобы описать свои чувства, если вы испытываете их изо дня в день.

Дни 1–7. ДНЕВНИК

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ПЕРВЫЙ ШАГ СДЕЛАН! Вы решились провести детокс! Горжусь вами. **Из-за чего вы переживаете в первый день?**

По каким приложениям вы сильнее всего скучаете?

Почему?

Есть ли какой-то способ смягчить дискомфорт, который вы сейчас испытываете?

²² Посмотрите «Бинго заботы о себе» из раздела «Депрессия» или «Календарь заботы о себе» из раздела «Тревога». Там можно почерпнуть идеи.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Как прошло утро без социальных сетей?

Изменилось ли что-нибудь в привычном распорядке дня?

Если бы вы сегодня решили написать твит, каким бы он был? Запишите его здесь:

ДЕНЬ ТРЕТИЙ. Восхищаюсь вами!

Когда вам хочется взять в руки телефон, вы можете заменить это действие на физическую активность? Например, десять прыжков «джампинг джек», новое хобби (мне нравится возиться в саду и делать стикеры!) или упражнение на растяжку.

У вас есть ощущение, что вы что-то упускаете из-за отсутствия социальных сетей?

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ. Экватор позади!

Что вы думаете о своем отношении к социальным сетям? Как оно изменилось за последние пять лет?

Составьте список плюсов и минусов социальных сетей.

ПЛЮСЫ

МИНУСЫ

Представьте, что вам вернулось все время, которое вы потратили на социальные сети. Что бы вы с ним сделали?

ДЕНЬ ПЯТЫЙ! ПРИБЛИЖАЕМСЯ К ФИНИШНОЙ ЧЕРТЕ!

Когда закончится детокс, что вы сделаете в первую очередь?

Используйте время, которое обычно тратите на социальные сети, чтобы ПОЗВОНИТЬ человеку и поговорить. Кому вы позвоните?

Заметили ли вы какие-нибудь физические изменения по сравнению с тем, что было пять дней назад? Может, меньше болит кисть? Шея? Глаза не так напрягаются?

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Ничего себе. Вы только взгляните на себя. Мозг, должно быть, перезагрузился и отдохнул.

Возьмите газету или журнал и прочитайте статью. Или главу из хорошей книги. Расскажите, что вы узнали:

Вы готовы вернуться к жизни с социальными сетями? Или думаете, что можете продержаться еще?

Что оказалось самым сложным в детоксе?

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ — ВЫ СПРАВИЛИСЬ! ТАКИЕ МОЛОДЦЫ!

ПОДЕЛИТЕСЬ ОЩУЩЕНИЯМИ

Вы уже проверили социальные сети?

Каковы ваши чувства после возвращения к приложениям*?

**Установите временной лимит на каждое приложение.*

Что было самым легким в детоксе?

А что самым сложным?

Кому вы можете порекомендовать этот детокс? Готовы ли вы повторить его с напарником?

Если вы не готовы к детоксу (и это нормально — движемся маленькими шажками), то прочитайте следующие советы по сокращению проведенного в соцсетях времени.

ПРИЛОЖЕНИЯ — НАШИ ДРУЗЬЯ

Скачайте f.lux. Это приложение меняет цвет экрана, чтобы глаза меньше напрягались.

Попробуйте TIME OUT. Это приложение для компьютера, которое через каждые 50 минут будет присылать вам уведомления и напоминать взять перерыв на 10 минут.

В приложении EyeLeo есть персонаж, который появляется, чтобы напомнить о перерыве. А потом предлагает разные упражнения для глаз. Уменьшить нагрузку на глаза поможет простое переключение между объектами, которые находятся от вас на разном расстоянии.

Установите лимит на использование телефона при помощи Screen Time (доступно на iOS). Когда придет время отложить телефон, вы получите уведомление.

ПОГОВОРИТЕ С КЕМ-НИБУДЬ О ТОМ, КАКИЕ ЧУВСТВА ВЫЗЫВАЮТ НОВОСТИ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ. Выплесните свои эмоции. Не дайте им вылиться в твиты и злобные комментарии. Расскажите, как вы понимаете, чувствуете и обрабатываете информацию, которая с бешеной скоростью доносится до вас каждый день.

Помните: интернет — черная дыра, которая растет с каждой секундой, но через соцсети и новостные порталы вы получаете ограниченную информацию (соцсети все чрезмерно упрощают). Новости способны влиять на мнение о событии сильнее, чем вы можете предположить. Внимательно отбирайте источники информации.

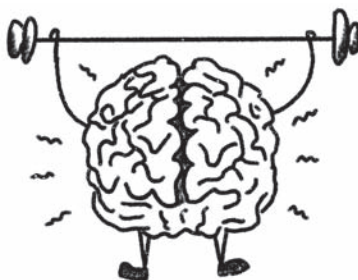
Как думаете, каким образом в ходе эволюции изменятся большие пальцы рук, чтобы стало удобнее держать телефон? **Нарисуйте ПАЛЬЦЫ ЧЕЛОВЕКА ИЗ БУДУЩЕГО.**



ЗАПОМНИТЕ:



ТА САМАЯ!



НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ

(СЛОВО ЗАУМНОЕ, НО БОЯТЬСЯ НЕ СТОИТ)

Знаю-знаю. Звучит как новое изобретение Илона Маска, которое тот придумал в подземном хранилище космических кораблей. Но пусть эта «научная» страница вас не смущает. Самое простое объяснение нейропластичности: **МЫ ЗНАЕМ, ЧТО МОЗГ МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ!** Это обалдеть какое важное открытие, которое совершили всего пару десятилетий назад! Прежде ученые думали, что мозг завершает развитие, когда человек достигает юношеского или старшего юношеского возраста. Нет, ученые, конечно, понимали, что и после этого люди способны **УЧИТЬСЯ**. Но они не знали, что...

- мы создаем новые **НЕЙРОНЫ**;
- мозг меняет физическую структуру;
- мозг восстанавливает поврежденные участки после инсульта, сотрясения и других травм;
- мозг выращивает новые нейроны и избавляется от старых (пока-пока, крошки, мы движемся вперед).

И почему это важно нам с нашей тревогой, паникой и депрессией?

Потому что вы можете ИЗМЕНИТЬ тревогу, панику и депрессию!
ПОВТОРЯЮ: мозг открыт для изучения новых способов того, как справляться с этими расстройствами. Они не **ЗАСТЫЛИ** в ДНК!



Люди не наследуют тревожные расстройства²³. Предрасположенность составляет 30–40 %, но наследственная предрасположенность не равняется расстройству. Остальные 60–70 % — это наше отношение к переживаниям и тревоге.

ЭТО ОТЛИЧНЫЕ НОВОСТИ! Именно вы контролируете свое отношение к тревоге. Вы можете стать ТРЕНЕРОМ команды, в которую войдут мозг, тело и эмоции. Неважно, насколько в паршивом вы сейчас состоянии (на ваш взгляд). Неважно, сколько у вас психотерапевтов или назначенных препаратов, которые не помогают. Никогда не поздно начать. Вообще-то мозг ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН меняться. Он ПОСТОЯННО МЕНЯЕТСЯ!

Я брала интервью у одного очень умного мужчины по фамилии Хилл. Он выглядит как человек, который разбирается во всем, что связано с мозгом. Доктор Хилл в подробностях рассказал мне о нейропластичности, потому что я стремилась узнать, как поменять мозг, но не хотела смотреть скучнейшие медицинские лекции на YouTube. Я все время всем советую изучать свой организм, чтобы меньше его бояться. Но когда дело доходит до терминов вроде «НЕЙРОНЫ» и «ЭЭГ», мозг отказывается воспринимать информацию. Давайте попробую объяснить на пальцах, чтобы никого не запутать.

Доктор Хилл — основатель и ведущий специалист по нейротерапии Института «Пик Брейн». (Я бывала там мно-о-ого раз на сеансах терапии с использованием нейронной обратной связи.) Институт «Пик Брейн» — это что-то вроде тренажерного зала для мозга. Что такое терапия с использованием нейронной

²³ Простите, но не во всем можно винить родителей.

обратной связи? Доктор Хилл объясняет так: «Не думайте, что пациент сидит и собирает пазлы, решает sudoku или разгадывает загадки. Мы работаем над физиологией мозга. Мы занимаемся КАРТИРОВАНИЕМ ГОЛОВНОГО МОЗГА: регистрируем исходный уровень активности мозга и сравниваем его с базой, где записаны данные нескольких тысяч человек, а затем выявляем то, насколько вы необычны. А люди необычны! Быть странным — нормально. Мы не спрашиваем: “Почему вы отклоняетесь от средних значений?” Мы говорим: “В чем же статистическое отличие?” Иногда оно непонятно. Так что это скорее процесс построения гипотез, а не постановки диагноза».

Доктор Хилл — такой крутой картограф, он в своем институте рисует не мир, а мозг — и помогает нам ориентироваться и понимать себя! Этот вид терапии заинтриговал меня после слов доктора Хилла о том, что *не имеет значения*, какой диагноз поставил врач или какой ярлык навесило общество. Доктор Хилл изучил тысячи карт мозга, поэтому теперь может взглянуть на любую из них и высказать свои предположения о человеке, даже не изучая его анамнез. Доктор Хилл умеет считывать разные виды мозговых волн и собирать информацию о сне, настроении, зависимостях, умении сосредоточиться, творческих способностях и многом другом.

После выявления аномальных частот доктор Хилл использует терапию с нейронной обратной связью для ассоциативного обучения. Нейронная обратная связь — разновидность биологической обратной связи. Для обучения саморегуляции деятельности мозга используется отражение мозговой активности в реальном времени — обычно посредством ЭЭГ (электроэнцефалографии... да, длинное слово; это когда к голове прикрепляют магниты, считывающие мозговые волны, и все это отображается на экране)²⁴. Процедура не инвазивная: *мозг меняет себя сам*. Данная терапия основана на системе подкреплений: когда мозг «делает» что-то хорошее, экран награждает его приятной картинкой или звуком. Если произойдет что-то «плохое», награды не последует. Это словно упражнение, цель которого — изменить мозговые волны. Вы же сидите в кресле и просто смотрите на экран, потому что ВЫ ничего не меняете... МОЗГ СПРАВЛЯЕТСЯ САМ! Что-то нереальное, ребята.

Терапия с нейронной обратной связью не единственный способ улучшить нейропластичность. Качественный сон, чтение, новые увлечения — все это упражнения для мозга.

²⁴ “Neurofeedback.” «Википедия», Wikimedia Foundation, 4 сентября 2020 г., en.wikipedia.org/wiki/Neurofeedback.

Мы узнали о способности мозга меняться лишь в последние два десятилетия. Только представьте, что мы откроем в следующие двадцать лет! Вот почему не стоит опускать руки. Я часто думаю об этом в периоды обострения тревоги, депрессии и паники. Когда мне хочется закричать «ДА ПОШЛО ОНО ВСЕ! С МЕНЯ ХВАТИТ!», я убеждаю себя в том, что именно СЕГОДНЯ ученые могут выйти за границы известного и открыть невероятные способы лечения, которые заметно облегчат мне жизнь. И Я В ГРОБУ ПЕРЕВЕРНУСЬ (от смеха, скорее всего), если выберу «навсегда стереть себя с лица земли» в день, когда появится «лекарство». Уверена, что с каждым годом мы все больше будем узнавать о том, как можно комфортно жить с расстройствами. Так что никуда не расходитесь!

РАЗБИРАЕМСЯ В ВИДАХ ПСИХОТЕРАПИИ

Существует ОГРОМНОЕ количество видов психотерапии (йога с козлятами тоже считается!). Я же опишу наиболее распространенные, которые используются для лечения тревожных и панических расстройств.



ТПО. Терапия принятия и ответственности — модель поведенческой психотерапии с клинически доказанной эффективностью, в рамках которой используют стратегии принятия, осознанности, вовлеченности и изменения поведения. Цель — повысить психологическую гибкость. Задача ТПО — не устранить неприятные чувства, а научиться принимать то, что уготовила

жизнь, и «стремиться к ценностному поведению». Терапия принятия и ответственности предлагает людям не реагировать на дискомфорт слишком сильно, а также не избегать ситуаций, где он возникает.

Терапевтический эффект заключается в создании позитивного цикла: хорошее самоощущение приводит к лучшему пониманию истины. В ТПО «истина» измеряется через понятие «работоспособность». Другими словами, это позволяет сделать еще один шаг к тому, что имеет значение (например ценности, смысл)^{25, 26, 27, 28, 29}.

²⁵ Plumb, Jennifer C, et al. “In Search of Meaning: Values in Modern Clinical Behavior Analysis.” The Behavior Analyst, The Association for Behavior Analysis, Inc., 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2686995/.

²⁶ Hayes, Steven. Acceptance & Commitment Therapy (ACT). contextualscience.org/act.

²⁷ Zettle, Robert D. (2005). “The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT”. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 1 (2): 77-89. doi:i0.i037/h0i00736

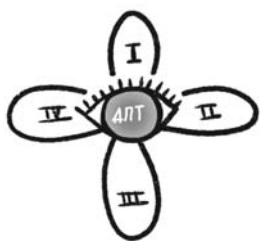
²⁸ Freeman, Arthur (2010). Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice. New York, NY: The Guilford Press. p. 125. ISBN 978-1-60623-342-9.

²⁹ “Focused Acceptance and Commitment Therapy (FACT): Mastering The Basics.” contextualscience.org. Association for Contextual Behavioral Science.



КПТ. Когнитивно-поведенческая терапия — это психосоциальная (то есть как окружение влияет на поведение) терапия, которая направлена на улучшение психического здоровья. КПТ сосредоточена на изменении нежелательных когнитивных искажений и поведения, улучшении эмоциональной регуляции и развитии личных стратегий преодоления, направленных на решение текущих проблем. Прежде я занималась

КПТ. Могу сказать, что это самый распространенный вид психотерапии при тревожных расстройствах³⁰.



ДПТ. Диалектическая поведенческая терапия — вид когнитивно-поведенческой терапии. Цель ДПТ — помочь пациентам определить, как чувства, настроение и поведение взаимно влияют друг на друга. В этом сходство с КПТ. Однако в ДПТ большее внимание уделяется валидации (то есть способу принимать свои чувства или чувства окружающих) и устойчивости настроения.



Гипнотерапия — это управляемый гипноз, или состояние сосредоточенности, подобное трансу, которое достигается при помощи клинического гипнотерапевта. Трансовое состояние напоминает полное погружение в книгу, фильм, музыку и даже в собственные мысли или медитацию. В таком состоянии пациенты полностью сосредоточивают внимание внутри себя и используют естественные ресурсы,

которые помогают внести изменения в определенные сферы жизни или восстановить над ними контроль³¹. Я как-то пробовала гипнотерапию. Ощущения такие, будто я вздремнула, но это пошло на пользу здоровью. Безумие какое-то! Советую начать с бесплатных сессий на YouTube, чтобы понять, ваше это или нет.

³⁰ Association, Author: Canadian Mental Health. “What’s the Difference between CBT and DBT?” | Here to Help, 2015, www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-cbt-and-dbt.

³¹ Гипнотерапия. Публикация в Psychology Today со ссылками на APA, SCEH, ASCH, www.psychologytoday.com/us/therapy-types/hypnotherapy



Терапия осознанности. Когнитивная терапия на основе осознанности — это форма КПТ, которая включает в себя практики осознанности, в том числе медитацию и дыхательные упражнения. При помощи этих техник специалисты обучают клиентов тому, как отказаться от негативных паттернов мыслей, способных приводить к депрессии. Кроме того, пациенты учатся распознавать депрессию до того, как она наберет силу³².



ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз). О, это крутая форма терапии! Она относительно новая в мире психического здоровья, но на YouTube полно видео, где можно увидеть, как все проходит. Данный вид психотерапии в 1990-е годы разработала Фрэнсин Шапиро. Пациента просят вспомнить то,

что вызывает у него дистресс. ДПДГ облегчает доступ к травматической памяти, вследствие чего улучшается обработка информации, возникают новые ассоциации между травматическим воспоминанием и более адаптивными воспоминаниями или информацией. Считается, что эти новые ассоциации приводят к обработке травмирующего события, устранению эмоционального дистресса и развитию когнитивных способностей.

Если слишком долго и скучно: свет в глаза + психотерапевт = помощь в смягчении травматических воспоминаний.



Экспозиционная терапия (терапия погружения) помогает в борьбе с конкретными страхами и фобиями. Уверена, что вы слышали об арахнофобии — боязни пауков. Экспозиционная терапия способна избавить от этой проблемы! Для начала необходимо создать иерархию страхов. Пациенту задают вопросы, чтобы

определить уровень дискомфорта, который вызывает страх в разных обстоятельствах. Пациент может говорить об объекте страха? Пациент может смотреть на картинку с этим объектом или видео, в котором он запечатлен?

³² Abbott, Rebecca A., et al. "Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Vascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials." *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 76, no. 5, 2014, pp. 341-351., doi:10.1016/j.jpsychores.2014.02.012.

Пациент может находиться в одном помещении с объектом страха? Готов ли он к физическому контакту?

Ответы на эти вопросы ранжируются от наибольшего к наименьшему дискомфорту. После этого пациента обучают упражнениям на расслабление. Одно из таких упражнений подразумевает попеременное напряжение и расслабление мышц с произнесением слова «расслабление». Процесс повторяется, пока человек не успокоится.

После этого пациент встречается с объектом страха в тех обстоятельствах, которые кажутся ему наиболее комфортными. К примеру, краткое обсуждение объекта страха. В этой ситуации пациент выполняет упражнение на расслабление, пока не добьется комфортного состояния.

После этого пациент перемещается на следующую ступень иерархии — скажем, к картинке или видео. А затем еще дальше и еще. Все это происходит до тех пор, пока человек не сможет справляться со страхом при непосредственном взаимодействии.

Хотя для достижения результата потребуется несколько сессий, эта техника считается эффективной. Проводилось много исследований, работает ли экспозиционная терапия в виде компьютерной программы — в формате виртуальной реальности. Результаты пока неоднозначные.

Мы с психотерапевтом так прорабатывали мой страх замкнутых пространств. В детстве надо мной подшутил соседский мальчик — запер меня в багажнике. С тех пор я избегала лифтов, не пряталась под столом во время игр и не пользовалась спальными мешками в походах (а что, если этот негодяй БРИЭЛЬ полностью застегнет мешок, пока я сплю?!). Я думала, что повзрослею и избавлюсь от этого страха. Но даже к тридцати годам, когда я решила попробовать флоатинг для борьбы с тревогой, я испытывала панику 20 минут из двухчасового сеанса. В итоге я вышла в вестибюль в купальнике и пыталась найти сотрудников, чтобы уточнить: не упадет ли на меня что-нибудь сверху или сбоку? Вдруг я останусь в этой капсуле навсегда? Понимаю, логики в этом мало. Но в тревоге нет места логике. Когда мне не удалось найти сотрудников (а я искала целых 25 панических секунд), я ушла в одном купальнике и даже не вернулась за платьем. ДА ЧТО, БЛИН, СО МНОЙ НЕ ТАК? Я обсудила свой страх с психотерапевтом. Она попросила меня написать список из десяти вещей, которые вызывают клаустрофобию: и самое простое из того, что мне не так страшно было бы попробовать (проехать на лифте — одной и не заглядывая в телефон), и самое УЖАСНОЕ (я придумала пещерный дайвинг).

Где-то между этими крайностями был вариант «забраться в багажник машины». Мы решили дойти до этого пункта. Я провела много времени в лифте и гардеробной наедине с собой, а потом...

Лето 2019 года. Разговор между мной и психотерапевтом Ким. Она мной очень гордилась.

КЕЛСИ: Приветик! Ни за что не догадаешься! ВЧЕРА Я ЗАЛЕЗЛА В БАГАЖНИК МАШИНЫ!

ПСИХОТЕРАПЕВТ КИМ: ЧЕГОООО? Вот это ты крутышка! Ты так просто не отделаешься... Расскажи мне все! Что случилось? Как ты себя теперь чувствуешь? Я так тобой горжусь!

КЕЛСИ: Это БЕЗУМИЕ какое-то. Все началось с того, что я сидела с подругой на краю багажника. Я не могла залезть в него полностью, поэтому просто свесила ноги. Мне было весело. Наверное, все проходившие мимо думали, что я сумасшедшая. Потом мы с моим парнем решили попробовать на нашем автомобиле с просторным багажником. Мы испробовали способов пятнадцать, прежде чем закрыть крышку: я не убирала руки, мы оставляли открытыми двери машины, опускали сиденья, включали фары... И так далее. Самые неприятные чувства были, когда я лежала на спине и смотрела на крышку багажника. Это моментально перенесло меня в детство: я четко вспомнила все ощущения, а еще то, как кричала и пинала крышку своими маленькими ножками. Я очень разволновалась. Но, как мне кажется, помогло то, что я не прыгнула с места в карьер, а действовала постепенно. Наконец я полностью закрыла крышку и потом потянула за специальный рычаг, чтобы выбраться! Я почувствовала свободу. Было здорово, что этот момент со мной разделил молодой человек. Он так часто летал со мной на самолетах и видел, что со мной может случиться. Отлично, что он заметил мой прогресс. Меня ПОРАЗИЛО, насколько это оказалось НЕ СТРАШНО!!

БАНКА СО ВСЕМ ХОРОШИМ

Возьмите обычную стеклянную банку. Нарежьте лист бумаги на кусочки и напишите на каждом из них самые приятные воспоминания своей жизни. Я говорю о СЕРЬЕЗНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ! Дети! Свадьбы! Домашние животные! Успехи в карьере! И о маленьких достижениях. Удалось нарисовать идеально ровные стрелки на глазах! Выполнили задачу из списка дел! А еще укажите приятные события. Знакомство с лучшим другом! Отличный отпуск! Последний день школы! Можно написать и моменты тревоги, страха, неуверенности, которые в итоге закончились благополучно.

В следующий раз, когда будет сложно, достаньте бумажку из БАНКИ СО ВСЕМ ХОРОШИМ и прочитайте. Перечитайте еще раз. Вчитайтесь в каждое слово. Постарайтесь максимально ярко вызвать в памяти этот момент.

С кем вы были?

Какими были ощущения в теле?

Какие запахи вы ощущали?

Что в этом моменте принесло вам радость?

Не убирайте бумажку, пока не почувствуете, как в теле появляется ощущение *счастья*. Постарайтесь сделать так, чтобы тепло разлилось по всему телу. Станцуйте! Съешьте что-нибудь вкусненькое! Посмотрите смешные ролики в TikTok!

Если остались эмоциональные силы, возьмите чистую бумажку и запишите новое воспоминание, чтобы заменить его тем, которое вы достали из банки.

По своему опыту скажу, что невероятно приятно достать бумажку с напоминанием о хорошем событии из прошлого и тем самым повторить себе, насколько вы крутые и сколько всего уже сделали.

****ЦИФРОВАЯ ВЕРСИЯ БАНКИ СО ВСЕМ ХОРОШИМ**** Возможно, стеклянная банка не впишется в ваш интерьер. Тогда выбирайте FutureMe.org. На этом сайте можно отправить письмо себе в будущее. Получить его в любой момент, когда понадобится, не выйдет. Но идея прелестная: так вы сможете напомнить себе о прогрессе. На сайте выберите дату, когда хотите получить письмо. Есть и стандартные варианты: через год, через три и через пять лет. Год назад я написала себе такое письмо и совсем о нем забыла. Оно неожиданно оказалось в папке «Входящие», чем подняло мне настроение. Забавно было посмотреть на то, что я раньше считала источниками стресса (на сегодняшний день я или уже разобралась с этими ситуациями, или совсем о них забыла).



ТРЕВОГА. СОВЕТЫ ДЛЯ ПАРТНЕРОВ

Пока вы не попросили партнера прочитать главу, я хочу обратить ваше внимание на пару моментов, мои дорогие читатели.

Помните, что вы сами выбираете себе систему поддержки. Контроль у вас в руках. В эту систему необязательно входят родственники или знакомые, с которыми вы видите в реальной жизни. Найдите того, с кем вам комфортно. Это может быть друг из социальных сетей, питомец и так далее...

Вот что точно далеко от ПОДДЕРЖКИ:

- Чувствовать, будто вы ходите по тонкому льду при обсуждении психического здоровья с этим человеком.
- Врать о своих чувствах.
- Бояться реакции собеседника.
- Собеседник поддерживает нездоровый выбор.
- Сохранять старые шаблоны поведения по совету друга.
- Пренебрегать своими потребностями, чтобы помочь другому.

Самое главное в системе поддержки — начать с принятия. **Именно ВЫ должны принять свое психическое здоровье, чтобы затем это сделал и значимый для вас человек.** Это не значит, что вы должны со всем разбраться или пребывать в гармонии с собой. Но вам следует осознать, что вы в состоянии принять помощь. Попросить о помощи бывает сложно, и для этого требуется храбрость. **Но только вы и никто другой можете управлять**

своим психическим здоровьем. Психотерапевты, близкие люди, книги по психологии — все это отличная ПОДДЕРЖКА, но, кроме вас, никто не сможет принять эту помощь и обрести спокойствие. Знайте, что у вас ЕСТЬ ПРАВО ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ! Людям необязательно справляться с жизненными трудностями в одиночку. У вас есть право попросить Вселенную исполнить ваши желания и определить свои потребности.

Если вам не нравится, как вы ведете себя во время тревоги, панических атак или депрессивных эпизодов, дайте имя этой версии себя. Тогда вы с партнером сможете делать вид, будто обсуждаете другого человека. Эта сущность заслуживает отдельного имени, потому что *это не вы*. Это иная версия вас — воспринимающая все обостренно или упавшая духом. Лишь часть вашей личности. Есть мнение, что в такие моменты человек становится действительно другим (с химической точки зрения). Может, это побочное действие таблеток, если вы их принимаете. Мое альтер-эго (при тревоге, стрессе, панике и депрессии) зовут РАЙЛИ. В качестве примера приведу случай с Джаредом, моим парнем. В моменты неуверенности я говорю ему: «Сейчас Райли (то есть тревожность, волна паники или депрессивный эпизод) сказала мне, что ты меня не любишь. Пожалуйста, не принимай эту информацию на свой счет». Это доступный способ сообщить партнеру о своих потребностях и показать свою УЯЗВИМОСТЬ! Я признаю, что мне нужна помощь, и даже указываю, какая именно (любовь, поддержка, прикосновение и так далее). Другому человеку будет легче, если вы поставите задачу или обозначите конечную цель. Если вы понимаете, что дело в тревоге, не связанной с отношениями, то сможете обвинить именно тревогу, а не друг друга. Тревога, паника и депрессия — это только часть меня. Но не более того.

Соберите команды «А», «Б» и «В». У всех нас есть контактные лица на случай чрезвычайной ситуации. Нужно составить такой же список на случай тревоги, паники и депрессии. Команда «А» может состоять из самых близких людей — тех, с кем вам комфортно обсуждать любые чувства и мысли в тяжелые моменты. В команду «Б» войдут знакомые или даже онлайн-группы поддержки или сообщества на Facebook, где вы можете пообщаться с другими. Обращение к команде «В» — крайняя мера, если «А» и «Б» не помогли, заняты, не отвечают на телефон или просто эмоционально не готовы оказать поддержку. Обычно команда «В» требует каких-то денежных вложений. Это может быть сессия у психолога, поездка в отделение неотложной помощи, занятие йогой и так далее. Команда «В» — ваш вариант на случай, когда ничто другое не сработало.

Обсудите с командой «А», какая поддержка вам необходима и когда им удобно уделить вам время. Возможно, у этих людей большая загрузка на работе или

есть дети. Спросите, в какое время они точно недоступны. Вдруг на каждый вечер вторника у них запланированы свидания с партнером, на которых телефон в беззвучном режиме. Придумайте кодовое слово, которое покажет, что человек не в том состоянии, чтобы помочь вам.

Нам всем станет лучше, если мы научимся не ставить знак равенства между собой и расстройствами. Тревога — это не вы. Это ЧАСТЬ вас. Именно она побуждает вас задавать вопросы, которые в другой ситуации вы бы не озвучили. «Ты правда меня любишь?» «Я тебе надоедаю?» «Ты точно не смотрел на ту девушку?» Сомнения и неуверенность объясняются не только низкой самооценкой. Тревожные расстройства подливают масла в огонь при стрессе, травме, в тяжелый день или при химическом дисбалансе.

Помните: у всех за плечами есть багаж. Наша цель — сделать так, чтобы этот багаж стал ручной кладью, а не мешком с кирпичами, за который приходится доплачивать при регистрации. Лучшая помощь — это честная и доброжелательная поддержка. Получить ее можно, если изучить формы привязанности, типы личности и стили поведения при конфликте.

Я напоминаю себе, сколько раз Джаред поддерживал меня и не требовал ничего взамен. Я стараюсь находить способы показать ему свою благодарность за поддержку (минет, например), но при этом не извиняюсь слишком часто и не создаю перевес на «весах отношений». Вот несколько удачных фраз, чтобы сказать спасибо партнеру за поддержку, но при этом не оправдываться (ну и минеты не помешают):

- «Замечательно, что мы нашли друг друга и Вселенная решила не разделять нас пространством и временем».
- «Мой мир стал лучше, когда в нем появился ты».
- «Смеяться над чем-то вместе с тобой — лучшее лекарство».
- «Ты знаешь меня так же хорошо, как я сама. Иногда мне нужен взгляд со стороны».

ДЛЯ ПАРТНЕРА

Приветтики. Спасибо, что решили прочитать эту главу. Вы, наверное, не до конца представляете, *насколько это важно для человека*, который попросил вас это сделать.

ПЕРЕЙДУ К ДЕЛУ. **Другого человека исправить невозможно.** Ваша задача — поддержать, а не исправить. Сперва наполните свою чашу, а затем поделитесь оставшимся с другими. Снимите груз с плеч.

Ученые доказали, что теплота в отношениях на протяжении всей жизни оказывает наибольшее влияние на общее чувство удовлетворенности. МОИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ! Вы для кого-то очень много значите. Чем больше у человека поддержки, тем выше шансы прожить дольше! Так что поддержка партнера означает не только помощь в повседневных делах, но и вклад в более долгую и счастливую жизнь!

При этом надо заметить, что отношения бывают источником сложностей и стресса.

Как вы поступаете, когда наступает не самый приятный период в отношениях из-за проблем с психическим здоровьем?

Вы вовлечены чрезмерно или недостаточно? _____

Вы слушаете партнера или читаете нотации? _____

Вы закрываетесь или стремитесь помочь? _____

Наша задача — выяснить, что можно делать для укрепления отношений и чего лучше не делать. **В сложный период используйте метод HALT, когда смотрите на партнера.**

- **H — Человек голоден? (hungry)**
- **A — Злость влияет на поступки или слова? (anger)**
- **L — Партнер чувствует, что остался один на один со своими трудностями? (lonely)**
- **T — Он устал? (tired)**

Оценка по методу HALT поможет разобраться с основными проблемами, на которых застревают. После этого переходите к МЕНТАЛИЗАЦИИ. Ментализация — это способность понимать психическое состояние (свое или окружающих), которое лежит в основе поведения. Поставьте себя на место партнера и попробуйте представить все его ощущения. Партнер может четко описать свои чувства? Если нет, разделите с ним разочарование от того, что сделать этого не получается.

Не давайте НЕПРОШЕННЫХ СОВЕТОВ. Особенно если вы сами не сталкивались с хроническими психическими расстройствами. Такие советы унижают и обесценивают. То, каким образом человек восстановит внутреннюю гар-

монию, от вас не зависит. Но вы можете поддерживать и мягко предлагать что-либо, а со временем поймете и паттерны поведения. У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР. Знайте, что отказ от отношений с тем, кто нуждается в эмоциональной поддержке с вашей стороны, не делает вас плохим человеком. Ваш партнер заслуживает того, кому это под силу. Пора поговорить с собой в духе Будды.

Вы готовы не давать советы, пока вас об этом не попросят? _____

Вы готовы изучить статьи, подкасты, лекции и выступления о психическом здоровье? _____

Вы сможете отличить минимизацию, газлайтинг и проекцию? _____

КАК ПОМОЧЬ ПАРТНЕРУ В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД

1. Поблагодарите партнера за оказанное доверие. Скажите, что вы понимаете, насколько это может быть тяжело.



ЗАПОМНИТЕ! Если из-за состояния партнера вы чувствуете угрозу для своей или его безопасности, позвоните на горячую линию. Так следует поступать ВСЕГДА.

Подобное решение принять трудно: партнер может сказать, что помощь со стороны не нужна или что вы ведете себя как предатель. Но вы делаете все, что в ваших силах. ВСЕГДА лучше перестраховаться, чем потом сожалеть. Особенно в экстремальных ситуациях. У вас остается выбор: вы можете отступить. Но, пожалуйста, удостоверьтесь, что есть человек, посвященный в ситуацию, который поможет. Сообщите партнеру, что у вас не получится его поддерживать, если он не готов принимать помощь, которая необходима.

**Учитывая текущую ситуацию с полицией и системой здравоохранения, я не буду советовать звонить по номеру 911. Не думаю, что полицейские имеют квалификацию, сравнимую с сотрудником горячей линии. Такие случаи им не под силу. Если партнер себя не контролирует и ведет агрессивно, пусть сотрудник горячей линии вызовет представителей необходимых служб. Еще один вариант — отвезти человека в отделение неотложной помощи.*

2. Спросите, что к этому привело, и внимательно слушайте, не перебивая. Кивайте и поддерживайте зрительный контакт.

3. Без осуждения повторите, что вы узнали, и спросите, все ли вы правильно поняли.

4. ПРИЗНАЙТЕ ЧУВСТВА. Полезные формулировки: «Неудивительно, что ты расстроен(-а)» и «Я понимаю, почему так происходит».

5. Покажите свою открытость и готовность поддерживать, если это необходимо.

6. Поделитесь своими эмоциями и расскажите, почему партнер вам дорог.

7. Продемонстрируйте доверие к партнеру и уверенность в том, что он (она) сможет со всем справиться, пусть сейчас и кажется, что это не так.
8. Согласуйте план: например, прогулку, звонок другу или терапевту, сон — все, что вы можете сделать вместе. При этом позвольте партнеру не сдерживать свою реакцию.
9. Помогите привести план в действие, когда партнер будет готов. Может, ему нужно просто привыкнуть к этой мысли. Кризис не обязательно устранять на месте.
10. Оцените свое состояние. У вас есть силы находиться рядом с партнером и при этом сохранять спокойствие и объективность?

УПРАЖНЕНИЕ НА КОММУНИКАЦИЮ

Когда партнер _____ (тревожится, переживает паническую атаку, не хочет общаться, злится), **я чувствую** _____ (беспомощность, усталость, беспокойство, грусть, разочарование). **Когда я испытываю такие чувства, то обычно** _____ (закрываюсь, пытаюсь решить проблему, сдаюсь, выражаю свое недовольство, помогаю, проявляю любовь). **Я делаю так в надежде, что** _____ (это поможет партнеру почувствовать себя лучше, взять на себя ответственность за свои действия или жизнь). **Мой самый главный страх заключается в том, что** _____ (партнеру не станет лучше, я его (ее) подведу, мы расстанемся).

Если отношения между вами напряженные, попробуйте выполнить упражнение «Ценности». Каждому надо написать по десять главных ценностей в жизни. Другими словами, что вы цените больше всего? Что дарит ощущение, что жизнь проходит не зря? К чему вы стремитесь? Если потребуется помощь, поищите в Google «упражнение ценности» — увидите примеры (спокойствие, безопасность, любовь, приключения и так далее). Записав по десять ценностей, сравните ваши списки. Обсудите, почему эти ценности появились в списке. Вы узнали друг о друге что-нибудь новое?

Мои три мушкетера — это сестра (Меган), мама (Кристи) и лучшая подруга (Лейси). Не знаю, что бы я без них делала. Мне очень повезло, что они понимают все то безумие, через которое прохожу. Оно длится уже десять лет, и складывается ощущение, что они тоже живут с моим тревожным расстройством. **Я спросила, какой совет они бы дали партнеру, который поддерживает близкого человека, страдающего от тревожного или панического расстройства.**

КРИСТИ (МАМА)

Представьте крохотного котенка, который случайно упал в реку и его несет к водопаду. В его глазках такая паника и ужас! Но вы как родитель видите четкий путь (я сама 20 лет страдала от панических атак). Вы знаете, что впереди есть безопасный островок и все будет хорошо. Но котенок этого не знает. Он знает только всеохватывающий ужас... Но ВЫ понимаете, что все НАЛАДИТСЯ, а это дает вам уверенность и силу пройти этот путь вместе с ним... Хотя от этого сердце кровью обливается. Иногда достаточно отвлечь его от разворачивающейся ситуации. Забота бывает очень разной. Порой приходится садиться на первый доступный рейс и лететь через всю страну. А в другой раз хватает обычного разговора. Дайте партнеру понять, что он не сходит с ума. Что это пройдет. Что вы рядом, несмотря ни на что!

МЕГАН (СЕСТРА)

Если в вашей жизни есть человек, который страдает от панических атак, будьте готовы к звонкам в три часа ночи. Берите трубку всегда. Возможно, только вы в состоянии помочь ему восстановить дыхание или успокоиться. Кажется, что в такой поздний час вы не скажете ничего умного... Блин, да даже если днем вы такого не скажете... Все равно! Напомнить близкому человеку сосредоточиться на дыхании или сказать, что вы всегда рядом, — это уже ОТЛИЧНЫЙ ответ.

ЛЕЙСИ (ЛУЧШАЯ ПОДРУГА)

Когда у человека паническая атака, нужно задать только один вопрос: «Что тебе требуется?» Никогда не спрашивайте: «Что не так? Что случилось? Чего ты психуешь?» Человек, скорее всего, сам не понимает. Чем сильнее вы будете стараться «все поправить», тем дольше будет сохраняться это состояние. Собеседнику нужен стакан

воды, объятие или просто ваше присутствие. Иногда вам ответят: «Я не знаю». И это тоже нормально. Попробуйте разные способы и не расстраивайтесь, если человек вас оттолкнет. Дело не в вас*.

* Мне ОЧЕНЬ понравилась мысль, которую постаралась донести Лейси. Когда ваш ранимый дружочек-пирожочек переживает тяжелые времена, не принимайте ничего на свой счет.

ЕСЛИ ПАРТНЕР ВАС ИЗБЕГАЕТ, ТО У ЭТОГО МОЖЕТ БЫТЬ МНОЖЕСТВО ПРИЧИН, НЕ СВЯЗАННЫХ ЛИЧНО С ВАМИ

Примеры.

1. Большая загрузка на работе.
2. Нужно самостоятельно осмыслить свою психологическую травму.
3. Стыд или смятение по поводу своих чувств.
4. Усталость. Жизнь с тревогой, паникой или депрессией отнимает гораздо больше энергии, чем принято считать.
5. Нужно побыть на расстоянии. Оно сохраняет искру в отношениях. Возможно, партнеру надо «перезагрузиться».

ВАРИАНТЫ ПОВЕДЕНИЯ С ИЗБЕГАЮЩИМ ПАРТНЕРОМ

1. Молча посидите рядом. Иногда достаточно простого присутствия.
2. Обнимитесь.
3. Закажите доставку еды.
4. Включите любимый фильм партнера, чтобы он шел фоном.
5. Приготовьте его любимое блюдо.
6. Напомните о своей любви и о том, что вы рядом, когда понадобится.
7. Запишите все, что хотите сказать партнеру, а потом обратитесь к этим заметкам, когда человек будет готов.

СЛОВАРИК

Ниже вы найдете список слов, которые помогут описать чувства и потребности. В приступе паники я **ВООБЩЕ** не могу думать. Обращайтесь к этой странице, когда понадобится передать свои ощущения.

Грусть; счастье; *беззаботность*; ТРЕВОГА; подавленность; **ЗЛОСТЬ**; обида; **умиротворенность**; любопытство; *спокойствие*; РАЗДРАЖЕНИЕ; взволнованность; **ЖЕЛАНИЕ ЗАЩИЩАТЬСЯ**; иррациональность; **удовлетворенность**; *полное погружение в занятие*; НАСТОРОЖЕННОСТЬ; шок;

БЫТЬ ЖЕРТВОЙ НАПАДОК; бодрость; **очарованность;** обеспокоенность; зависть; одиночество; потрясение; стресс; отсутствие поддержки; **неуважение со стороны других;** *гнев*; НЕЖНОСТЬ; теплота; **ИСТОЩЕНИЕ;** связь с окружающими; **сила и вдохновение;** безмятежность; *небезопасность*; ДУРНОЕ ПРЕДЧУВСТВИЕ; невозмутимость; **РАДОСТЬ;** страх; **ужас;** принятие другими; *предчувствие беды*; недоверие; **ОСТОЛБЕНЕНИЕ;** испуг; **подозрительность;** *встревоженность*; **ЗАКРЫТОСТЬ;** замешательство; **любовь;** ухудшение состояния; *признательность*; ЭМПАТИЯ; растерянность; **НЕДОВОЛЬСТВО;** ярость; **неудовольствие;** любовь со стороны других; *сердитость*; ФРУСТРАЦИЯ; благодарность; **НЕТЕРПЕЛИВОСТЬ;** уважение; **раздражение из-за окружающих;** ЗЛОБА; **НЕНАВИСТЬ;** честность; **свобода;** смятение; безопасность; ПРЕЗРЕНИЕ; отвращение; возбуждение; *надежность*; враждебность; *колебания*; ОПТИМИЗМ; изумление; **ПОДДЕРЖКА СО СТОРОНЫ ДРУГИХ;** потерянности; **сомнения;** самосохранение; доверие; ОЗАДАЧЕННОСТЬ; **НЕПОНИМАНИЕ;** независимость; **разрываться на части;** *оторванность от окружающих*; ОТДАЛЕНИЕ; обособленность; **СКУКА;** тяга к приключениям; **холодность;** *отстраненность*; ОТВЛЕЧЕННОСТЬ; онемение; **УДАЛЕННОСТЬ;** незаинтересованность; **отрешенность;** *ошарашенность*; испуг; **ХРУПКОСТЬ;** уязвимость; забота о себе; неугомонность; *удивление*; БУЙНОСТЬ; дискомфорт; **СМУЩЕНИЕ;** стыд; вина; *нервность*; СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСПУГ; неуверенность в себе; **УСТАЛОСТЬ;** выгорание; **опустошенность;** сонливость; ИЗНЕМОЖЕНИЕ; **ИЗМОТАННОСТЬ;** боль; **страдания;** **разбитое сердце;** *ощущение собственной ничтожности*; СОЖАЛЕНИЯ; сострадание; **НОСТАЛЬГИЯ,** удрученность; **покинутость;** мрачность; *камень на душе*; БЕЗНАДЕЖНОСТЬ; несчастье; **КАПРИЗЫ;** стремление к провокациям; **неусидчивость;** измученность; *раздражительность*; НЕРВОЗНОСТЬ; перегруженность; **нахождение под чьей-либо защитой;** беззащитность; СКРЫТНОСТЬ; чувствительность; **растроганность;** *спонтанность*; МАНИАКАЛЬНОСТЬ; преувеличение; реагирование на триггеры; **вера в свои силы;** ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ; язвительность; *тишина*; УДОВЛЕТВОРЕНИЕ; гордость; **ПОЛНОТА ЖИЗНИ;** восхищение и (мое любимое) БУЭ.

Если вы быстро прочитали весь этот список, то считайте, что побывали в голове человека, который живет с тревогой, депрессией или паническими атаками.

(Эта страницу можно скачать отдельно — см. список ресурсов.)

Вот
чёрт!
!!!



А-а-а-а-а!

ПАНИКА

Разбираемся с паническими атаками, паническими расстройствами и эмоциональными потрясениями



ЧЁРТ!

Паника —
отстой!



ПАНИКА!



КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИЧЕСКОЙ АТАКОЙ

ПРЯМО СЕЙЧАС (НУ ИЛИ ХОТЯ БЫ ПОПЫТАТЬСЯ)

Первые два шага самые главные. Остальное можно пропустить и использовать при желании.

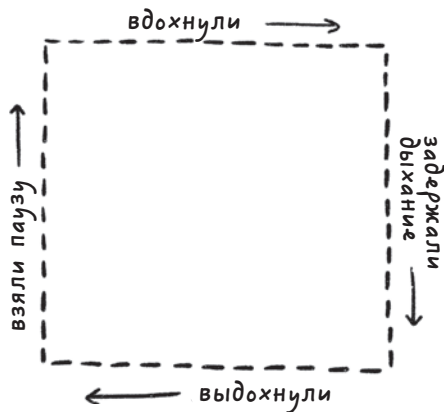
- 1. Прочитайте это несколько раз. Вдумчиво.** Посмотрите на КАЖДОЕ СЛОВО по отдельности, осознавая, что оно значит. **Если нужно — перечитайте.**

ПАНИКА — ЭТО РЕАЛЬНАЯ И ИНТЕНСИВНАЯ ФОРМА ТРЕВОГИ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНОЙ РЕАКЦИЕЙ НА СТРЕСС. Даже если я не могу определить, что нахожусь в стрессе, мой мозг и тело пытаются меня защитить. Я не берусь судить, правильно это или неправильно. Я переживу это ВРЕМЕННОЕ ощущение дискомфорта. Оно не продлится вечно. Эти чувства утихнут. Паническая атака — это биохимическая реакция. Я не в опасности. СПАСИБО, ТЕЛО, ЧТО ПЫТАЕШЬСЯ МЕНЯ ЗАЩИТИТЬ! Я могу дышать. Если я могу говорить, петь или напевать, это прямое доказательство того, что я дышу. Я не буду делать слишком глубокие вдохи, поскольку это усилит напряжение. Пусть тело действует естественным образом. Я здоров(-а). И пускай мозг и тело не считают одинаково, почему я испытываю определенные физические ощущения или эмоции, — я все равно найду путь к себе. Симптомы паники пугают, но я научусь лучше с ними справляться. ЭТО ПРОЙДЕТ. ЭТО ПРОЙДЕТ. ЭТО ПРОЙДЕТ. Я В БЕЗОПАСНОСТИ. МЕНЯ ЛЮБЯТ. МНЕ СКОРО СТАНЕТ ЛУЧШЕ. МНЕ СКОРО СТАНЕТ ЛУЧШЕ.

Не забывайте: еще никто в ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА не пребывал в состоянии паники постоянно. Это физиологически невозможно.

Это ПРОЙДЕТ. Будьте готовы к тому, что по окончании панической атаки (обычно она длится час) появятся немного странные ощущения. А еще сконцентрируйтесь на том, чтобы пережить следующие несколько минут.

- 2. ДЫШИТЕ.** Нужно ЗАМЕДЛИТЬ ДЫХАНИЕ, даже если кажется, что вы едва дышите. Я знаю, звучит странно. Но *гипервентиляция* в данном случае — ваш враг. Скорее всего, вам кажется, будто вам не хватает воздуха, поэтому вы начинаете ДЕЛАТЬ ГЛУБОКИЕ ВДОХИ! Но вот в чем загвоздка! Из-за глубоких вдохов вы будете паниковать НАМНОГО СИЛЬНЕЕ. Мозг считает, что вы специально пытаетесь закачать в тело больше кислорода, и не понимает, зачем вы это делаете. Поэтому мозг (который, словно верный друг, старается поддерживать нас в тяжелые моменты) пытается за вами угнаться и жмет на все подряд рычажки и кнопки, используемые во время реальной нехватки кислорода. Мозг будет повышать частоту сердечных сокращений и включит режим повышенной опасности, из-за чего паника продолжится. А еще гипервентиляция вызывает боль в груди, а нам такого не надо, так ведь? **Чем быстрее мы замедлим дыхание, тем раньше почувствуем себя лучше физически.** Если у вас пересохло во рту, выпейте немного воды или прополощите рот. Самый быстрый и простой способ замедлить дыхание — это ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ. Начертите квадрат — мысленно или пальцем на любой поверхности перед вами. Нарисовали линию — вдохнули и задержали дыхание на время, пока рисуете следующую. Нарисовали еще одну — выдохнули, и не выдыхаете, пока не дорисуете последнюю линию. Потом повторили. Попробуйте задерживать дыхание сначала на четыре секунды, потом на пять, потом на шесть, потом на семь. Все получится.



- 3. Смещение фокуса — ключевой способ устранить паническую атаку.** Наша задача — вырваться из круговорота мыслей. Пошевелите пальцами ног и почувствуйте ими пол или носок обуви. Возможно, что из-за сумбурных мыслей вам пока трудно прочесть это предложение — если это так, то вернитесь к первому пункту. Мысли могут казаться запутанными и нелогичными. И ЭТО НОРМАЛЬНО! ТАК ВСЕГДА ПРОИСХОДИТ во время панической атаки. Не забывайте, что мысли — это ПРОСТО МЫСЛИ. Это НЕ ФАКТЫ. Вы — это не ваши

мысли. Вы — наблюдатель, который может выбрать, что ему делать с этими мыслями. Вы не обязаны «исправлять» их прямо сейчас. Повторите вслух или про себя: **МЫСЛИ — ЭТО ПРОСТО МЫСЛИ**, а не факты. Например, может, я представляю единорога, который ест бутерброд, но это не значит, что это происходит на самом деле. Так что, вероятно, ваш мозг дает сигнал **ПАНИКОВАТЬ, ПОТОМУ ЧТО ЧТО-ТО НЕ ТАК**, но даже в состоянии сильного стресса нужно попытаться отбросить эти мысли и взглянуть на факты.

Помните, что *факты существуют за пределами наших чувств*. А суждения не обоснованы. **Прямо сейчас назовите несколько ФАКТОВ³³ о том, что вас окружает.**

УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ ЧУВСТВ». Чтобы отвлечься от внутренних симптомов и чувств, следует подумать о том, что происходит *за пределами панической атаки*. Давайте ненадолго посмотрим в сторону. Самый простой способ сместить фокус — начать считать, потому что этот процесс не требует значительных мыслительных усилий. Начните считать предметы вокруг себя. Любые! Плитки на потолке, снеки на столе и так далее... Используя каждый из органов чувств, назовите:

- пять вещей, которые вы видите;
- пять запахов, которые вы ощущаете;
- пять звуков, которые вы слышите;
- пять вкусов, которые вы чувствуете;
- пять предметов, которые вы могли бы потрогать.

Если рядом с вами кто-то есть, он может помочь вам пережить паническую атаку. Мне нравится, когда мне задают вопросы и продолжают это делать, пока я не начну успокаиваться. А еще мне нравится в это время пытаться синхронизировать мое дыхание с дыханием человека.

³³ Подробнее о разнице между фактами и чувствами — в главе «Навязчивые мысли».

4. Помните: ЭТОТ МОМЕНТ ПРОЙДЕТ.

Скажите себе, что ПРИДЕТСЯ НЕМНОГО ПОТЕРПЕТЬ ДИСКОМФОРТ. Позвольте себе ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СТРАННО! ПАНИКА УТИХНЕТ! Нужно просто отвлечься на пять или десять минут и ПРОДЕРЖАТЬСЯ это время!

Мой психотерапевт сказал: чтобы победить, нужно излечить жертву. Так что не надо на себя «давить», заставляя «справиться» с ситуацией немедленно. Вашему телу нужно «лечение». Для этого необходимо успокоить симпатическую нервную систему.

5. Ополосните лицо прохладной водой или, если вы дома, примите прохладный душ. Прохладная вода помогает активировать блуждающий нерв, что в свою очередь способствует снижению частоты сердечных сокращений. Помните, вам НУЖНО ее снизить, даже если симптомы велят обратное. Подробнее об этом рассказывается во втором пункте.

6. Осознайте, что вы воспринимаете симптомы как катастрофу. Это правда. Да, симптомы реальны, вы действительно их ощущаете (учащенное сердцебиение, чувство обреченности, невозможность объяснить свои мысли, потоотделение, тошнота), и ваше тело испытывает нечто БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ СТРЕСС. Но попробуйте посмотреть на это как на *защитную реакцию*, а не как на предательство со стороны тела и разума.

7. Некоторые люди прогоняют панику голосом. Может показаться, что в голове беспорядочно крутятся мысли. Чтобы отвлечься, достаточно издавать какие-нибудь звуки. Если позволяет обстановка, издайте любой звук, который только хочется. РЫЧИТЕ, если нужно! Кричите! Смейтесь! Делайте все, что вам требуется, чтобы выплеснуть энергию.



Контроль полезен только в тех случаях, когда можно претворить мысль или идею в жизнь.

8. Подберите предмет, который доставляет вам радость, и держите его в руке во время паники. Задача — сосредоточиться на том, как вы его ощущаете в руке. Опишите этот предмет во всех подробностях. Попробуйте нарисовать его по памяти.

9. Позвоните или напишите своему психотерапевту, если считаете, что это вам поможет. Не рассчитывайте, что он сразу же возьмет трубку или напишет в ответ (еще одна причина, по которой надежда, что кто-то другой «остановит» вашу панику, может оказаться тщетной). Сообщите, что у вас была паническая атака и вы хотите об этом поговорить. Можно побеседовать по видеосвязи или, если вы еще не пришли в себя, лично. Встретьтесь и обсудите, что произошло, и попробуйте вместе понять, с чего все началось. Даже если к моменту встречи вы успокоитесь и отмените сеанс, само осознание того, что вы записались на прием к профессионалу, пойдет вам на пользу. Свяжитесь с командами «А», «Б» и «В»³⁴.

Если симптомы стали слабее... **ХОТЯ БЫ НЕМНОГО! ХОТЯ БЫ НА МГНОВЕНИЕ!** Это замечательно! Это значит, что мозг или тело поняли и распознали некоторые слова. Попробуйте вернуться к списку выше и сделать то, что вам раньше не удавалось.

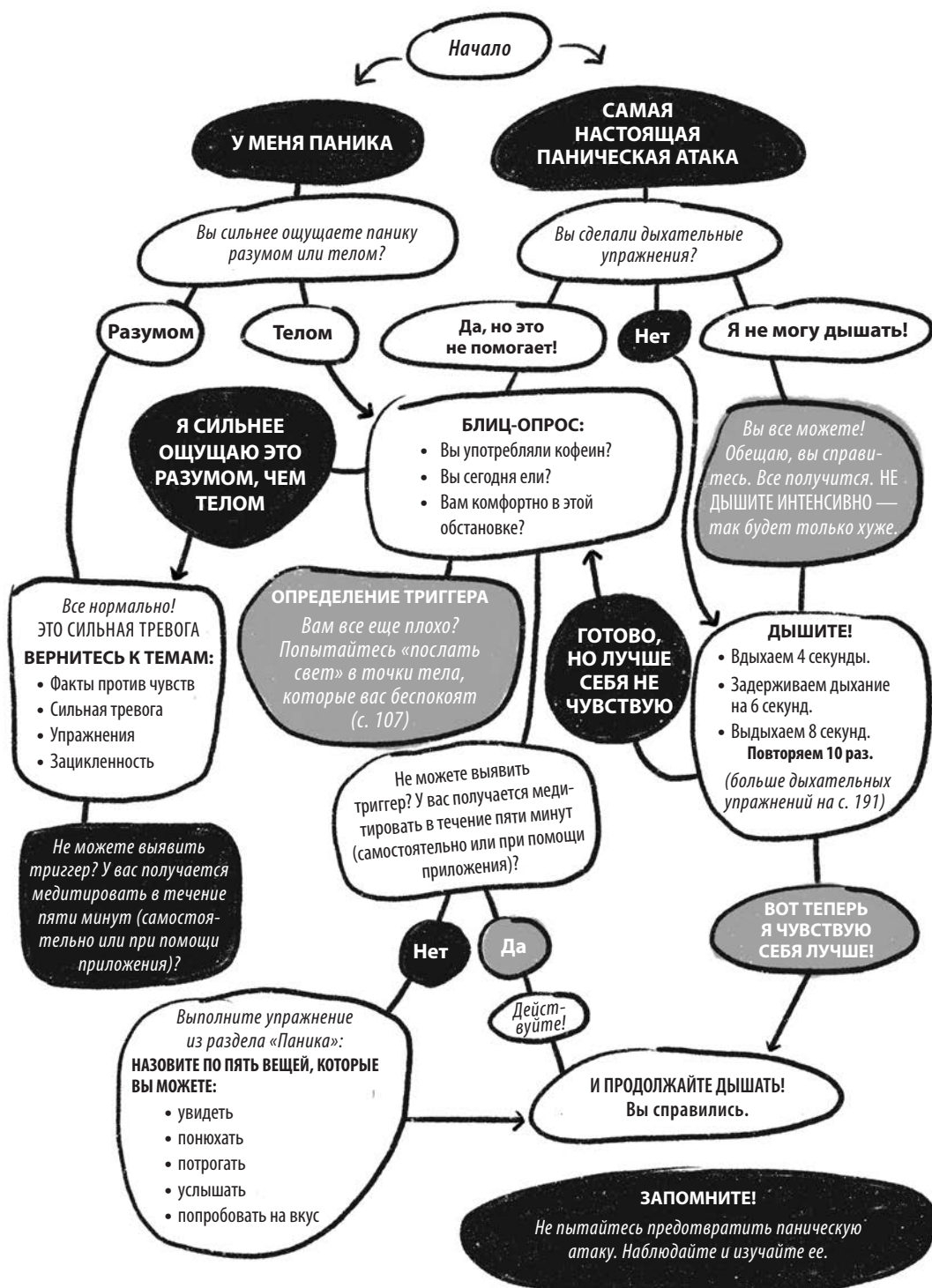
Как бы СТРАННО вы себя ни чувствовали, не забывайте, что **ЭТО НЕ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ**. *Миллионы людей разных возрастов, рас и статусов по всему миру испытывали то же самое, что и вы сейчас.* Панические атаки — ПОЛНЫЙ ОТСТОЙ. Их я не пожелаю даже заклятому врагу. И МНЕ ЖАЛЬ, что вы от них страдаете. Но вы не одни. Вы переживете это. У вас все получится.

Чем чаще случаются панические атаки (хоть это и бесит), **ТЕМ ЛУЧШЕ ВЫ НАУЧИТЕСЬ С НИМИ СПРАВЛЯТЬСЯ**. Вы начнете распознавать симптомы и станете сильнее и увереннее в себе, благодаря чему паническая атака будет уже не такой страшной. **Симптомы, может, и не ослабеют, но ВЫ ТОЧНО СТАНЕТЕ СИЛЬНЕЕ.**

После того как паническая атака пройдет, наступит эмоциональное истощение. Такие уж у нее последствия. Если вы дрожите, не можете прийти в себя или беспокоитесь, что паническая атака вернется, — это нормально: вы находитесь в состоянии повышенной осознанности, пока ваше тело справляется с истощением. В этот период очень важно позаботиться о себе (если возможно, уйти с работы; пообедать пораньше; выйти прогуляться или уединиться в туалете).

³⁴ Подробнее о том, как собрать эти команды, читайте на с. 170.

СПРАВЛЯЕМСЯ С ПАНИКОЙ: КРАТКАЯ НАГЛЯДНАЯ СХЕМА



Заметили, что я не использовала слово «ОСТАНОВИТЬ» в этой главе?

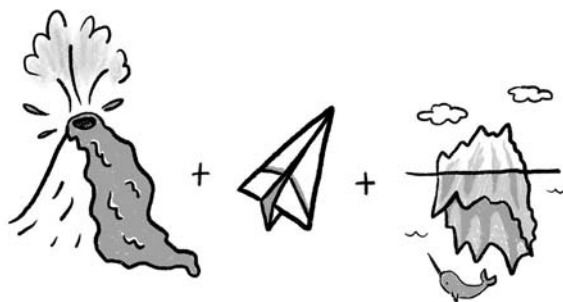
Если цель в том, чтобы что-то остановить, а с первой попытки не получается, мы рискуем еще сильнее впасть в панику и там увязнуть! **По идее панические атаки не надо ОТРАЖАТЬ, ОСТАНОВЛИВАТЬ или КОНТРОЛИРОВАТЬ (особенно контролировать).** Послушайте экспертов, почитайте блоги, посмотрите видео — везде вам скажут, что нужно ОСЕДЛАТЬ ВОЛНУ паники.

Научитесь непредвзято относиться к физическим симптомам (легче сказать, чем сделать это, уж поверьте). Я знаю, что вам кажется, будто воспринимать паническую атаку спокойно невозможно, особенно когда главный симптом вынуждает вас чувствовать себя совсем иначе, — какое тут спокойствие? Но как человек, который страдал от разных панических атак на протяжении многих лет, уверяю вас, что это ВОЗМОЖНО. Дальше — больше, но пока — первый шаг. О нем на следующих страницах (о реакции «бей или беги»).



ДАЙТЕ ВОЛЮ ЭМОЦИЯМ

Ваши эмоции — как волны океана: приливы чередуются с отливами. Не пытайтесь от них избавиться, отогнать или игнорировать. Также не надо сдерживать или блокировать их. Не цепляйтесь за эмоции. Не усиливайте их. Оседлайте волну.



РАЗБИРАЕМСЯ С РЕАКЦИЕЙ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ»

А ТАКЖЕ С НОВЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ — «ЗАМРИ» —
И ДАЛЬНИМ РОДСТВЕННИКОМ — «СДАВАЙСЯ»

Большинство людей знают про реакцию «бей или беги», но не понимают, что именно происходит с телом в этот момент. Это адреналин? Инстинкт выживания? И что, черт возьми, нас охватывает, когда это происходит? Огромная волна паники, которая накатывает, КАК ТОЛЬКО начинается паническая атака, — это и есть реакция «бей или беги».

Часть мозга, контролирующая эмоции, называется лимбической системой. Лимбическая система — часть автономной системы, которая в основном функционирует БЕССОЗНАТЕЛЬНО, так что у вас в принципе не будет особого выбора, когда в этой системе сработает сигнализация! Именно поэтому появляется ощущение, будто бы панические атаки «возникают из ниоткуда» (они, по сути, из вашего «ниоткуда» — бессознательной части мозга, где включается саморегулирующаяся функция тела). По идее задача лимбической системы — вас защищать, но еще она иногда сигнализирует об опасности, травме или стрессе, когда вы сами этого не видите. Именно она отвечает за реакцию «бей или беги».

- **«Бей».** Эта реакция может быть вызвана агрессией или злостью. Сопровождается ощущением готовности к войне, будто бы у вас есть арсенал для самообороны. Вам сразу хочется нанести боевую раскраску и ринуться в бой. Но учтите, бойцы: насилием или гневом эту битву не выиграть.

- **«Беги».** Как говорится, ваше тело и мозг вышли из чата. Ваша реакция: «Нет уж, спасибочки, я пас». И она может заставить вас буквально ВЫЙТИ из той или иной ситуации. Эта реакция тоже не годится, потому что ретироваться каждый раз, когда вы чувствуете дискомфорт, не лучший вариант. Симптомы паники вас *все равно настигнут*, куда бы вы от них ни сбежали. Надо встретиться с ними лицом к лицу! Я с вами!
- **«Замри».** Ваша реакция — прикинуться мертвым опоссумом. ЗАМЕРЕТЬ — и тогда проблема испарится. Травма — это не просто размышления о прошлом, а скорее то, как оно отзывается в нашем теле в настоящем, поэтому иногда люди, которые «замирают», в стрессовой обстановке теряют связь с реальностью (диссоциация, потеря памяти, затуманенное сознание и так далее). Но это не работает, потому что... Ну рано или поздно вам все равно придется столкнуться со своими страхами!
- **«Сдавайся».** «Это ситуация, когда человек в поисках безопасности потакает желаниям, нуждам и требованиям других», — так характеризует эту реакцию Пит Уокер, терапевт, разработавший данную концепцию. «В этом случае люди ведут себя так, будто подсознательно считают, что в отношении можно вступить, только отказавшись от потребностей, прав, предпочтений и границ. Такие люди склонны чрезмерно извиняться и/или заискивать, чтобы снять с себя стресс и отвлечь от себя внимание», — продолжает Пит Уокер. Чьи-то нужды превыше ваших? ЭТОГО Я НЕ ПОЗВОЛЮ!

Во время паники могут проявляться все четыре реакции одновременно.

Звучит знакомо? Вы злитесь и пытаетесь побороть надвигающееся ощущение паники. От него можно физически «сбежать»: резко встать или пойти прогуляться, чтобы не слететь с катушек при людях. Можно «замереть» (происходит диссоциация либо же вы НАПРОЧЬ забываете про паническую атаку, потому что мозг стремится вас защитить), а можно и начать «сдаваться»: чрезмерно извиняться перед окружающими за то, что с вами происходит.

Ключ к пониманию паники — в умении распознать, какая из реакций активировалась, и не винить себя за нее. Главное — испытать то самое ~*ощущение*~; и если у вас уже были панические атаки — то вы понимаете, какое ощущение я имею в виду. Это мгновение, когда все кажется каким-то... не таким. Это либо уже знакомое ощущение («Ох, блин, сейчас меня накроет паника»), либо новое, которое сбивает с толку. **Обычно люди не знают, как ониотреагируют на травматический кризис, пока он не наступит! У тела нет «правильного» способа реагировать на панику!** Так что по мере того как вы будете изучать способы управления паникой, вы познакомитесь

со всевозможными реакциями организма. Физически реакции, которые порождаются бессознательным, присущи абсолютно каждому. Речь о том, чтобы научиться распознавать, когда происходит паническая атака, но не пытаться ее сдерживать. Вы будете понимать, что наступила паническая атака, потому что хорошо ее изучите, и научитесь пропускать ее сквозь тело. Это непросто и, к сожалению, требует «практики», которой я даже врагу не пожелаю, но если у вас регулярно случаются панические атаки, то ПОНИМАНИЕ того, что происходит, СИЛЬНО ПОМОЖЕТ не бояться при наступлении следующей панической атаки. Еще раз: чем больше знаете — тем меньше боитесь. Панические атаки все равно могут случаться (или исчезнут насовсем, потому что с их наступлением мозг будет давать сигнал: «А, не парься, все о'кей»), но с каждым разом вы будете справляться с ними все лучше и лучше.

Я знаю, о чем вы думаете, потому что так же отреагировала, когда мне впервые сказали, что однажды я совсем перестану напрягаться из-за панических атак... Типа, У ВАС ВСЕ НОРМ? КАК, БЛИН, ЭТО ВООБЩЕ ВОЗМОЖНО? Вот как раз об этом данная глава! Она предоставит вам арсенал, но не для того, чтобы вы СРАЖАЛИСЬ с паникой (помните, что она не враг, а попытка мозга спасти вас от того, что он считает страшным! Мы должны благодарить свой мозг: «Мой хороший, не надо, я в порядке»), а чтобы при следующей панической атаке вы с помощью этих инструментов могли УСПОКОИТЬСЯ.

ПРИЧИНЫ РЕАКЦИЙ «БЕЙ», «БЕГИ», «ЗАМРИ», «СДАВАЙСЯ»

- Стресс.
- Диета.
- Подавленные эмоции.
- Генетика.
- Истощение.
- Нейромедиаторы мозга (низкий уровень серотонина и ГАМК³⁵).

³⁵ ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) — химическое вещество, которое блокирует определенную связь между нервными клетками в головном мозге. Исследователи считают, что ГАМК может помочь успокоиться или же поднять настроение. Тревога или аффективные расстройства могут быть связаны с низким уровнем ГАМК. Запомните этот термин, так как появляются новые исследования в области психического здоровья.

- Чрезмерная физическая активность, принятая за симптомы паники.
- Испуг.

СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Про некоторые из них вы можете сказать: «Вот они, мои родненькие», но если вы вдруг не уверены, была ли у вас раньше паническая атака (хотя обычно это ясно), то вот ее возможные симптомы:

- | | |
|--|---|
| • Учащенное сердцебиение. | • Страх умереть (боязнь инфаркта). |
| • Боль в груди. | • Беспорядочные мысли. |
| • Трудно дышать. | • Неспособность выразить чувства словами. |
| • Трудно глотать. | • Ощущение, будто «сходишь с ума» |
| • Дискомфорт в желудке. | • Усиление ощущений. |
| • Чувство удушья. | • Неспособность отличить реальность от вымысла. |
| • Потоотделение. | • Горячий или холодный пот. |
| • Головокружение или обморок. | • Липкие ладони. |
| • Ощущение, будто обстановка вокруг нереальна (диссоциация). | • Физическая боль. |
| • Онемение конечностей. | • Ощущение, будто случился сердечный приступ. |

Какие еще симптомы, которые не были перечислены здесь, вы испытываете во время панической атаки?

Прочитайте статью «Гамма-аминомасляная кислота». Wikipedia, Wikimedia Foundation, 17 сентября 2020 г., en.wikipedia.org/wiki/Gamma-Aminobutyric_acid.



ДЫХАНИЕ

ВДОХ, ВЫДОХ — И МЫ ВОЗВРАЩАЕМ КОНТРОЛЬ

Как бы я ни ненавидела концентрироваться на дыхании во время панической атаки (что я уже неоднократно упоминала), ДЫХАНИЕ — ЕДИНСТВЕННАЯ ФУНКЦИЯ ТЕЛА, над которой мы можем вернуть контроль. Даже в условиях сильного стресса или в тесной обстановке вы ВСЕГДА контролируете дыхание. И это может показаться странным, ведь один из самых страшных симптомов панической атаки — как раз ощущение нехватки воздуха, будто у вас сердечный приступ. Энергию, которую вырабатывает тело для активации реакции «бей или беги», НУЖНО КУДА-ТО НАПРАВИТЬ! И мы должны постараться направить ее на *контроль дыхания*.

На протяжении многих лет ощущение, будто я не могу дышать, было для меня самым страшным симптомом панической атаки. Учитывая, что я еще страдала от жуткой клаустрофобии, мысль о смерти от «нехватки воздуха» занимала довольно высокое место в списке навязчивых. На самом деле, если я думала об этом СЛИШКОМ МНОГО, я реально ЧУВСТВОВАЛА, будто начинаю задыхаться. А это вызывало повышенную тревогу и панику. И как только на меня накатывало это ужасное ощущение, я начинала хватать воздух ртом, словно вынырнувший дайвер, у которого сломалась трубка. Я просто жадно ГЛОТАЛА воздух, будто бы всю жизнь мне было его мало. Будто бы я дышала впервые...

А ТЕПЕРЬ, ДРУЗЬЯ МОИ, УГАДАЙТЕ, ЧТО ВЫЯСНИЛОСЬ? Оказалось, что СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНОЕ дыхание ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНО тому, что нужно делать во время паники. Вместо попытки набрать в легкие КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВОЗДУХА мы должны ЗАМЕДЛИТЬ дыхание! Даже

если нам страшно или кажется, что мы не в силах этого сделать. Помните, в фильмах, когда происходит что-нибудь безумное, какой-нибудь очкарик сидит в углу и дышит в бумажный пакет? Так вот, он пытается ЗАМЕДЛИТЬ дыхание, чтобы справиться с паникой!

✱ ОГО! ✱

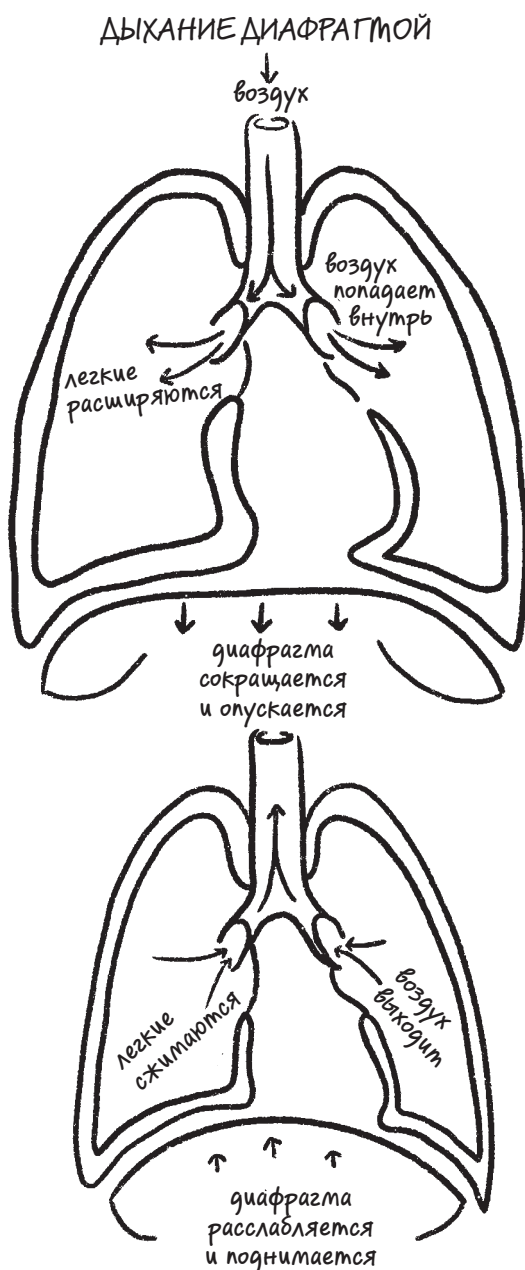
Если вы боитесь, что «задохнетесь», или чувствуете, что «не можете дышать», начните издавать любые звуки. Это покажет вам, что вы не умираете, не задыхаетесь и сердечного приступа у вас тоже нет.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО, КОГДА ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ, **НУЖНО ВДЫХАТЬ НОСОМ, А ВЫДЫХАТЬ РТОМ**. Если нос заложен, потому что вы плакали, тогда очень медленно вдыхайте ртом. Если вы увлекаетесь пением или, как я, обожаю мюзиклы, то наверняка знаете отличие между дыханием ГРУДЬЮ и дыханием ЖИВОТОМ. Дыхание грудью, как вы уже догадались, исходит из груди (ее верхней части, где надуваются и сдуваются только легкие). Но одно только дыхание ГРУДЬЮ не поможет успокоиться при панической атаке — нужно ОБЪЕДИНИТЬ его с дыханием ЖИВОТОМ. При дыхании ЖИВОТОМ надо задействовать диафрагму, то есть мышцу, которая разделяет нижнюю часть легких и брюшную полость, где находится пресс. Когда вы дышите животом, сначала, словно воздушный шарик, надувается нижняя половина брюшной полости, А ТОЛЬКО ЗАТЕМ вздымается грудь (где легкие). Чтобы овладеть этой техникой, потребуется практика (я пела в хоре больше двенадцати лет, так что этот навык отточила), но желательно, чтобы тренировкой была не паническая атака! Может, приступим прямо сейчас? Выберите из предложенных ниже техник ту, которая лучше всего вам подходит.

«**4, 7, 8**» — самая популярная техника дыхания при панической атаке из тех, о которых я слышала. Делаете ВДОХ четыре секунды, потом на семь секунд ЗАДЕРЖИВАЕТЕ ДЫХАНИЕ, а затем ВЫДЫХАЕТЕ восемь секунд. Попробуйте так дышать прямо сейчас! Признаюсь, что продолжительность выдоха меня сначала озадачила, потому что я не думала, что способна выдыхать в два раза дольше вдоха. Но поскольку у меня есть четыре секунды на вдох, я вдыхала ровно и спокойно. **Попробуйте и вы!** Как вам?

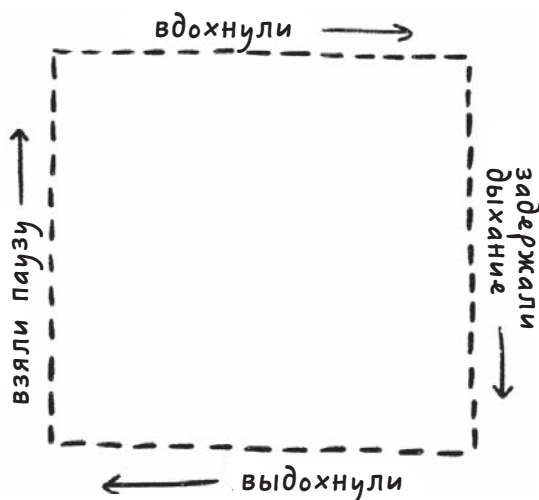
Подводное дыхание или дыхание через трубочку. Я замечала, что некоторые люди, страдающие паническим расстройством, носят с собой соломинку! Говорят, что, если подуть в соломинку, это поможет значительно замедлить дыхание. Попробуйте вдыхать животом, а затем выдыхать через трубочку в течение 15 секунд. Потом опять, но теперь выдыхайте через соломинку 20 секунд. Наконец, еще один глубокий вдох животом — и выдох через трубочку в течение 30 секунд. Только будьте осторожны, чтобы случайно не вдохнуть воду через трубочку!

Праздничная свеча. Представьте, что ваш указательный палец — это свечка. Представьте пламя. Выберите цвет своей свечи. И раз уж на то пошло, почему бы не представить торт? Нужно вдыхать носом в течение пяти секунд, потому что вы хотите ощутить аромат торта, а затем задуть свечи, а то желание не сбудется! (Дайте-ка угадаю: загадали никогда больше не испытывать панических атак? Я тоже.) Но эту свечу можно погасить, только если медленно дуть на нее в течение пяти секунд. Ага, такая вот коварная свечка. Придется попробовать несколько раз, пока не погаснет! (Подсказка: свеча погаснет, когда вы успокоитесь.)



Упражнение «Коробка». Нарисуйте коробку на бумаге или пальцем на любой поверхности (если у вас с собой нет ручки). Каждая сторона коробки отвечает за определенное действие: вдох, задержка дыхания, выдох, затем снова задержка дыхания. И на каждое действие приходится четыре секунды.

ДАВАЙТЕ ПОТРЕНИРУЕМСЯ:



Дыхание шмеля. Ну разве НЕ ПРЕЛЕСТЬ? Вам необязательно представлять себя крошечным пушистым шмелем, когда вы выполняете это упражнение, но Я НАСТОЯТЕЛЬНО ЭТО РЕКОМЕНДУЮ! Вдыхайте носом четыре секунды, а затем выдыхайте ртом десять секунд, сомкнув губы и издавая звук, похожий на жужжание. Повторите. Продолжайте тренироваться, пока не почувствуете себя маленьким шмелем, летающим от цветка к цветку в поисках нектара.



ПОПРОБУЙТЕ ВЗГЛЯНУТЬ НА ЭТО ВОТ С КАКОЙ СТОРОНЫ.

Боль, которую вы испытываете сейчас, придаст вам сил, которые потребуются при следующей панической атаке. Вы сможете оглянуться и сказать: «Ох, блин, было капец как тяжело, но я это преодолел(а)!» Каждый раз, когда вы проходите через страдания, вы закаляетесь для следующего боя.



БЫТЬ ЛИАМОМ НИСОНОМ

Дорогие мои, этот раздел вам не понравится. Но есть вероятность, что благодаря ему паническая атака не наступит. Я хочу, чтобы вы притворились Лиамом Нисоном. Да-да, именно так. Нужно, чтобы вы перевоплотились в блестящего 68-летнего ирландского актера, который сыграл Брайана Миллса в культовом фильме «Заложница». И заговорили со своим телом, как он говорил с Ким, дочерью своего персонажа, которую собирались **ВЗЯТЬ В ЗАЛОЖНИЦЫ**. Но в нашей небольшой ролевой игре в заложники берут ваше тело. И делает это паника.

Так, давайте на секундочку отвлечемся от ролевых игр, и я все объясню. Наступит момент, когда вы не испугаетесь наступления панической атаки, а разозлитесь, потому что испытывали ее уйму раз. Вы рассердитесь, что эта сволочь пытается напасть на вас в самый неподходящий момент. Теперь симптомы не **ОБРУШАТСЯ ИЗ НИОТКУДА**, а будут подкрадываться — и вы их заметите и прокомментируете: «Опять эта хрень! **ЧЕРТ!** Ну уж нет, тело, **НЕ СЕЙЧАС!**» Чувства больше не будут вас пугать, словно внезапно сработавшая пожарная сигнализация, — теперь это будет постепенно нарастающий сигнал, как сирена пожарного автомобиля в старом кино. Перенаправьте свою злость на повышение готовности — как персонаж Лиам Нисон в «Заложнице». В итоге вы достигнете нового уровня и научитесь лучше распознавать симптомы и триггеры!

А теперь возвращаемся! Вы снова **ЛИАМ НИСОН ИЗ ФИЛЬМА «ЗАЛОЖНИЦА»!**

Скажите себе, что злиться на панику непродуктивно. Когда мы злимся, то упускаем контроль. Лиам Нисон (вернее, его персонаж Брайан Миллс) не теряет самообладания. Он остается абсолютно спокойным посреди разворачивающегося хаоса. И вот что он сказал бы своему телу, если бы у него начиналась паническая атака:

«Мой разум и мое тело сильнее любой паники. Когда наступит нужный момент, я скажу себе, что прямо здесь и прямо сейчас нахожусь в безопасности. У меня нет денег, чтобы избавиться от этой паники. Зато у меня есть особый набор навыков, которые я обрел, пока читал эту замечательную рабочую тетрадь, которая учит меня быть добрее к самому себе, а также лучше осознавать собственные эмоции и не стыдиться их. Если я дам волю панике, это конец. Я не смогу радоваться жизни. Я не смогу себя не ругать. Но если я не сдамся, то применю все свои навыки, чтобы справиться с паникой БЕЗ осуждения. Я справлюсь».

Странно это все, да?



МЫСЛИ-ЯКОРЯ

Допустим, вам удалось взять под контроль сомнения и беспокойство перед важной поездкой или мероприятием. Вы упаковали вещи и на всякий случай сделали по две копии билетов (О, ДА!). Заказали такси с вечера, положили в сумку лекарства и скачали все необходимое для медитации в полете (ВОТ ТАК!). Вы приходите заранее и спокойно сидите в зале ожидания (ПРОСТО СУПЕР!). КАК ГОВОРИТСЯ, ЛУЧШЕ ПЕРЕБДЕТЬ, ЧЕМ НЕДОБДЕТЬ!

Но что, если тело в порядке, а голова все равно идет кругом? Иногда мозг и тело просто не могут синхронизироваться. В этом случае мы используем мысли-якоря. Вы же знаете, для чего служит якорь. Он удерживает корабль на месте, не позволяя волнам унести его от нужной точки. Воображение может нам создать якорь для мозга.

Мысль-якорь — это триггер или импульс, возвращающий вас в желаемое эмоциональное состояние.

Подумайте, как проще всего связать мысль с позитивным эмоциональным состоянием. Скорее всего, вы каждый день пользуетесь мыслями-якорями, сами того не осознавая! Например, когда вспоминаете своего питомца: вы сразу же расплываетесь в улыбке, представляя его мордашку и думая о том, что он ждет, когда же вы наконец вернетесь с работы. Или когда мысль о замороженном йогурте помогает вам довести до конца изнурительную тренировку, хотя вы уже готовы были сдать. По такому же принципу мы можем создавать мысли, когда находимся в некомфортной или незнакомой обстановке. Якорем также может служить то, чего вы еще не испытывали,

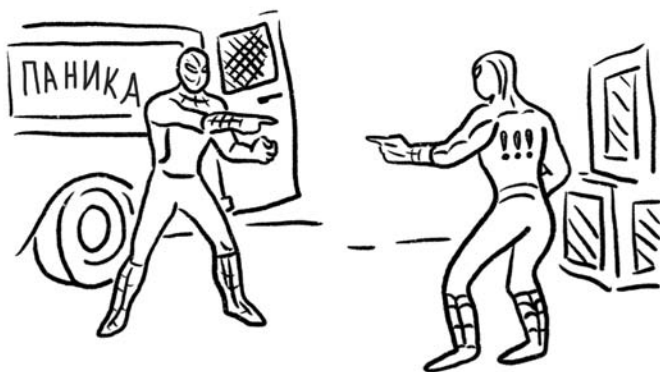
но хотели бы попробовать. Не бойтесь призвать воображение для создания мысли-якоря! Можно сравнить мысль-якорь с тем, что испытывает Гарри Поттер, когда пытается вызвать патронуса. Помните, он сказал: «Не уверен, что это реальное воспоминание, но уж точно самое счастливое!» Пример. Когда я собираюсь лететь через всю страну к своей лучшей подруге Лейси, моя тревога пытается заставить меня думать, будто я не смогу сесть в самолет. И когда я приезжаю в аэропорт, то, как бы морально ни настроилась, тревога нашептывает мне, что полет вызовет сильный стресс и что я должна как-то вернуть деньги за билет и остаться дома. А если я все-таки сяду в самолет, активируется реакция «бей или беги» — и меня накроют навязчивые мысли об авиакатастрофе. В такие моменты я возвращаюсь к МЫСЛИ-ЯКОРЮ: *Почему я вообще лечу в Нью-Йорк? Что я буду там делать?* Ответ прост. Я представляю, что у нас с Лейси бранч в Центральном парке, а рядом сидит ее шоколадный лабрадор Вуди. Представляю, как светит солнышко, дует ветерок, а Вуди кладет свою огромную бархатную голову мне на колени. Как я провожу время с лучшей на свете подругой. Представляю, как мы идем по Мэдисон-авеню, болтая о жизни и глаза на витрины. Именно ради ТАКИХ моментов я переживаю тревогу. Как говорится в крайне низкопробной рекламе Delta, которую показывают перед полетом, «связь начинается с отправления». Блин. Это правда.

Конечно, поездка или мероприятие могут пойти не так, если вас взял за горло страх. Изучение того, как менять свое эмоциональное состояние, поможет изменить восприятие, а разве не в этом суть жизни? В том, как мы ее воспринимаем? ~*ПОМЕНЯЙТЕ ОБСТАНОВКУ. ПОМЕНЯЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ.*~

Некоторые люди используют физические объекты для создания мысли-якоря (например, брелок, фото в телефоне или небольшая вещица, напоминающая о дорогом вам человеке, которая уместится в кармане). Проведите по этому предмету пальцами, закройте глаза и максимально погрузитесь в мысль-якорь. Вызвать воспоминание может даже аромат. Например, парфюм любимого человека (я ношу в кармане миниатюрный флакончик *Chanel Bleu*, туалетной воды Джареда, потому что ее аромат вызывает мысли о нем и о том, как я с ним счастлива). Подойдет и запах любимой сладости, которую вы можете положить в сумку. Вы сразу поймете, что пробудили желанное воспоминание, потому что начнете улыбаться во весь рот. Поздравляю, вы научились осознанно менять свое эмоциональное состояние! Так держать!

Назовите самую счастливую мысль-якорь, которую вы могли бы использовать для преодоления дискомфорта?

Можете привязать к воспоминанию какие-нибудь предметы или запахи?



ПАНИКА ИЗ-ЗА СТРАХА ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

ЧТО Ж, ПОЗДРАВЛЯЮ!

Вы официально зачислены в клуб «МЕТАПАНИЧЕСКАЯ АТАКА»! Здесь нет никаких льгот, да и членские карты не выдают. Ну извините.

Мы же уже пришли к выводу, что панические атаки — полная жуть, так? Поэтому, когда вы уже пережили паническую атаку, появляется естественный страх, что это случится снова. Лишь у немногих счастливчиков из тех, кто не состоит в нашем клубе, паническая атака происходила один-единственный раз в жизни. Так что они могут просто сказать: «Это было что-то странное» — и спокойно жить дальше. Именно это меня взбесило в культовом сериале «Секс в большом городе». Там был эпизод, где Миранда (невротичная рыжеволосая юристка, которую фанаты сериала недолюбливают) покупает квартиру! УР-Р-РА! ВАЖНЫЙ МОМЕНТ В ЖИЗНИ, ТАК? Нет, конечно, нет — это же не по-телевизионному! Миранда, находясь дома одна, поперхнулась едой — ее спасает прием Геймлиха с применением коробки, стоящей на столе. А затем она осознает, что покупка собственной квартиры означает, что она будет жить там ОДНА (казалось бы, умная и деловая женщина должна была подумать об этом до того, как оказалась на грани жизни и смерти, но нет), и у нее случается ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА. Она едет в отделение экстренной медицинской помощи, думая, что у нее что-то типа сердечного приступа, и там ее навещает лучшая подруга Кэрри. А Миранда АБСОЛЮТНО БУДНИЧНО говорит: «А врачи сказали, что у меня была паническая атака». \☺_/

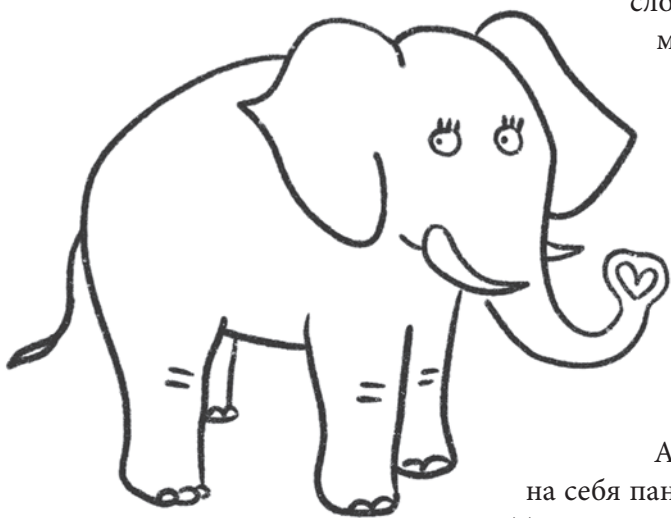
Она возвращается домой и живет дальше как ни в чем не бывало. И никогда не заговорит о том, что случилось, ни с врачом, ни с психотерапевтом, НИ С ЛУЧШИМИ ПОДРУГАМИ. ЭЙ, СЦЕНАРИСТЫ, промашка вышла! А ведь могла получиться сюжетная линия, где Миранда беспорядочно пыталась бы объяснить Кэрри, что стряслось. Где она не могла бы ТОЧНО описать паническую атаку, где Кэрри нужно было бы пережить ее самой, чтобы действительно понять. И следующие сутки Миранда провела бы дома одна и ходила бы на цыпочках, оглядываясь и робко дыша, будто ожидая новую паническую атаку. А потом, после того как она неделю проверяла бы пульс и освобождала время в рабочем графике, она бы наконец зарегистрировалась на Psychology.com и нашла себе психотерапевта. А за обедом сказала бы подругам, что записалась на сеанс. Ладно, может, это и не САМЫЙ ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ СЮЖЕТ, зато реалистичный. Ну а если уж НАДО добавить перчинку, то пусть она трахнет своего психотерапевта. Классная идея? Не знаю. Не трахайте своего психотерапевта.

Испытывать паническую атаку из-за возможного наступления панической атаки — это совершенно нормально. Я общалась с психотерапевтами, и они все говорили мне, что это самая РАСПРОСТРАНЕННАЯ проблема, связанная с паническими атаками. И нет ничего удивительного в том, что мы боимся! Панические атаки — жуть, если вы еще не научились с ними справляться. И если вы слишком много думаете о том, что паническая атака застанет вас в самый неподходящий момент, это может затянуть вас в нега-

тивную спираль мыслей. Как раз в этом суть эксперимента «Не думайте о розовом слоне».

Он доказывает так называемую «теорию иронических процессов». ТИП, как я буду называть ее далее, подтверждает: чем усерднее вы пытаетесь подавить мысли о панической атаке, тем больше вы будете о ней думать и, как следствие, она может наступить. Аналогично, если кто-то скажет вам НЕ ДУМАТЬ о розовом слоне, именно его вы и начнете представлять!

А ощущение, что вы сами навлекли на себя паническую атаку, крайне паршивое. Так что я попрошу вас о кое-чем страшном:



ПРОСТО ПРИМИТЕ МЫСЛЬ О ВОЗМОЖНОМ НАСТУПЛЕНИИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Да. Вы все верно прочитали.

Ваш СТРАХ ПОДПИТЫВАЕТСЯ СТРАХОМ. И чем сильнее страх, тем активнее реагирует мозг — так что если вы проверяете пульс, избегаете каких-то мест или постоянно ищете поддержки в интернете, тем самым вы учите мозг воспринимать все это как угрозу и снова испытываете страх.

Нельзя ОСТАНОВИТЬ страх еще большим страхом. Нужна уверенность. И эту уверенность мы обретаем, познавая, как ведут себя наши разум и тело в состоянии повышенной тревоги и паники. И когда мы ее обретаем, то наконец можем взглянуть в лицо страху без какого-либо осуждения, а исключительно с принятием. Да-да:

ЛУЧШИЙ СПОСОБ СРАЗИТЬСЯ СО СТРАХОМ НАСТУПЛЕНИЯ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ — не *сражаться* с ним вовсе.

Чтобы ПРИНЯТЬ МЫСЛЬ О ВОЗМОЖНОМ НАСТУПЛЕНИИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ (!!!?!??ЧЕГООО?!%&\$*@&@), нужно «подружиться» с паникой, чтобы лучше ее понять. Помните, что вы такие не одни. Ничто не покажется мне слишком безумным или странным. (Привет! У меня тоже мозг шалил.) Осознанность в конечном итоге приводит к принятию, когда вы достаточно ее развиваете и замечаете разные свои состояния. Даже если вы просто выполните следующее упражнение, это уже будет означать, что вы ОСОЗНАЕТЕ свои панические атаки! Так держать! Мы на пути к успеху! Давайте поговорим о ПАНИКЕ. А конкретнее — о ВАШИХ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ.

Скажем, у меня есть джинн, которая (джинны ведь могут быть женского пола? Или небинарными?) готова исполнить одно ваше желание, связанное с паническими атаками. **Что бы вы загадали?**

Я полагаю, что вы загадали никогда больше не испытывать панических атак.

Тогда скажите, что бы вы сделали, если бы точно знали, что у вас БОЛЬШЕ НИКОГДА не будет панической атаки?

Что худшее из того, что вы когда-либо чувствовали во время панической атаки?

Удалось ли вам найти нечто, что помогает справляться с паникой здоровым способом?

А как насчет нездорового способа?

Кто-нибудь знает о ваших панических атаках? Семья? Друзья? Коллеги?

Что бы вы хотели услышать от родственника, друга или коллеги, если бы у вас случилась паническая атака на их глазах?

Как ваша паника повлияла на отношения с другими людьми?

Каким вы видите свое будущее, учитывая, что вам приходится жить с паническими атаками?

Из-за чего вам ЕЩЕ ТЯЖЕЛЕЕ переносить паническую атаку? Пример. Вы хотите, чтобы вас обняли или вообще не трогали? Вам жарко или холодно? Вам нужно лежать или сидеть?

Благодаря чему вам ЛЕГЧЕ переносить паническую атаку? (Если ваш ответ «ТАКОГО НЕТ» или «НЕ ЗНАЮ» — ничего страшного. Это нормально.)

Какие мысли, если хоть что-нибудь вам запомнилось отчетливо, приходили в голову во время панической атаки?

Какие у вас физические симптомы?

Пускай свое дело делает ТИП — теория иронических процессов. Попробуйте осознать и признать тот факт, что вы сами думаете о панической атаке. **Можете сказать вслух, можете записать, главное — выбросить это из головы.**

Паниковать из-за паники — это нормально. Если вы о ней ДУМАЕТЕ, это не значит, что она наступила, потому что... ПОЧЕМУ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ? *представьте, что мы в университетской аудитории, где студенты хором повторяют за преподавателем его коронную фразу* **ПОТОМУ ЧТО ВЫ — ЭТО НЕ ВАШИ МЫСЛИ. МЫСЛИ — ЭТО ПРОСТО МЫСЛИ, А ЧУВСТВА — ЭТО ПРОСТО ЧУВСТВА... НЕ ФАКТЫ!** Паника — это просто одно из бесконечного числа вероятных событий, которые могут произойти с вами в определенный момент жизни. У вас может случиться паническая атака, вы можете найти лотерейный билет, который будет приносить вам по 10 тысяч долларов каждую неделю до конца ваших дней... **МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ЧТО УГОДНО!**



Я не стала много рассказывать о медикаментах в этой книге, потому что я не врач!

Но я сидела на лекарствах, потом бросала, потом снова принимала... Много-много раз. Я считала, что таблетки идут на пользу... Потом считала, что таблетки — зло... Проходила из-за них курс реабилитации. Все настолько индивидуально, что только вы и ваш врач можете решить, что лучше конкретно для вас.

И хотя я уже давно справляюсь с паникой, уверенно противостояю страху и нахожу способы непредвзято воспринимать реакции тела, мне все равно пришлось смириться с реальностью: у меня может случиться еще одна паническая атака. **ОЧЕНЬ ВАЖНО** не рассматривать панические атаки как неудачи, которые отбрасывают вас в начало пути. **ПРОГРЕСС НЕЛИНЕЕН!** Вам надо собрать весь инструментарий, чтобы понять, что вам лучше подходит. И даже если вы чувствуете, что применили уже все доступные инструменты, всегда есть куда расти. Мозг и тело, по всей видимости, пытаются что-то вам сообщить. Типа **ОБРАТИ НА МЕНЯ ВНИМАНИЕ! МНЕ КОЕ-ЧТО НУЖНО! ПОЗАБОТЬСЯ ОБО МНЕ! ПОМЕДЛЕННЕЕ! Я ХОЧУ ЕСТЬ! Я ХОЧУ СПАТЬ!** — потребность может быть любой. Воспринимайте рецидивы панических атак как возможность лучше узнать потребности и желания собственного тела. Обращайте внимание на любое напряжение в теле. Если мысли стали хаотичными, зафиксируйте, в какое время суток это произошло и какое у вас было настроение. Осознайте, что вы активно работаете над тем, чтобы справляться с нежелательными ощущениями, а **ЭТО** уже само по себе **ПРОГРЕСС!**



НАБОР НА СЛУЧАЙ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Вы можете сами его подготовить и везде носить с собой! Купите классную сумочку! Или сделайте ее сами! Украсьте ее (вот и повод сходить в гипермаркет)! DIY! ДА!

- 1. Запись голоса любимого человека.** Эту идею предложил мой парень, когда я впервые с начала наших отношений должна была лететь в другую страну одна. Он сделал несколько записей на мой телефон, и для их прослушивания не требовался WiFi. Одна из них была очень расслабляющей и медитативной, и в ней упоминались забавные и милые моменты нашей совместной жизни. Другая запись была более энергичной, и в ней он, словно рэпер, мотивировал меня делать все, во что я верю. Я надела наушники и включила записи, когда самолет взлетал. Я заулыбалась, услышав его голос, а его шутки меня рассмешили. На стандартный трек для медитации я бы так не отреагировала, а вот запись голоса любимого человека меня успокоила, потому что была очень личной (я и предположить не могла, что от нее мне станет так хорошо).
- 2. Медикаменты.** В них нет особой необходимости. Многие не верят, что психические проблемы можно решить с помощью медикаментов, и это нормально. Я считаю, что при грамотном применении они могут спасти жизнь, и мою реально спасали, но бывало, что они же ее и разрушали. Так что если вы верите в пользу фармацевтических препаратов, то возьмите в дорогу. Если у вас нет медикаментов или вы в них не верите, «лекарством»

может быть нечто другое. Какая-нибудь религиозная реликвия. Или водка в мини-бутылке. Эй! Я не осуждаю!

3. Зарядное устройство для телефона. Во время паники уж точно не хочется остаться без возможности при необходимости позвонить любимому человеку. Или написать ему. Или послушать успокаивающую песню на Spotify. Или просто посмотреть смешные мемы. Но если телефон разрядился, ничего из этого не сделать! Сегодня найти портативные аккумуляторы не проблема (некоторые компании даже раздают их на мероприятиях!). Положите зарядное устройство в ваш набор.

4. Эфирное масло лаванды. Хватит всего капельки — мы же не хотим раздражать окружающих. Разотрите ее в ладонях и вдыхайте аромат так, будто вы служебная собака, которая ищет кокаин.

5. Скачайте подкасты или контент Netflix на телефон. Попросите данные для входа у друзей, если не можете позволить себе подписку; у ВСЕХ есть лишний слот в аккаунте. Отвлечитесь от паники просмотром любимых сериалов или прослушиванием подкастов (я рекомендую вам послушать подкаст CONFIDENTLY INSECURE на любой платформе).

6. Кубик-антистресс. Займите чем-нибудь руки, чтобы постоянно не проверять пульс и не совершать ненужных телодвижений.

7. Фотография или маленький предмет, который приносит вам радость! Если возможно, создайте на телефоне папку с мемами и видео, которые вас всегда веселят. Что же касается предмета, то это должно быть нечто личное, что вызывает счастливые воспоминания. У меня это камушек в виде сердечка, который я нашла на берегу озера во время замечательного путешествия с семьей. Когда я его трогаю, то мысленно возвращаюсь в то место и думаю о тех людях, кто был там вместе со мной (я знаю, что они пришли бы ко мне на помощь в этот тяжелый момент).



ЗАПИСЫВАЙТЕ ОЩУЩЕНИЯ

Вы это преодолеете! В КОНЦЕ КОНЦОВ, ОНА ПОТОМУ И АТАКА, ЧТО ВРЕМЕННАЯ! ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, ЕСЛИ ВАС ЗАХЛЕСТНУЛИ ЭМОЦИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО! Я знаю, что это пугает, но давайте попробуем отвлечься от эмоциональных переживаний, связанных с панической атакой.

Мы будем писать объективные заметки. Чем они отличаются от субъективных?

Субъективные заметки — это когда вы занимаетесь самоунижением. «Черт, эта паническая атака — та еще сволочь, мне капец как страшно, с меня хватит. Лучше сдохнуть, чем еще раз такое пережить».

Объективные заметки конкретны, непредвзяты и содержат факты. «Прямо сейчас мое состояние нестабильное. Я чувствую, что пульс выше обычного».

Наша задача — найти закономерности среди триггеров и симптомов панической атаки. **Лучший способ — делать записи каждый час после панической атаки.**

ПОЧАСОВАЯ ПРОВЕРКА

Дата: _____ **Место паники:** _____

Сила панической атаки (1–10): _____ **Время начала:** _____

Начните с ячейки, которая ближе всего ко времени начала панической атаки, и заполняйте их в течение 12 часов.

В каждой ячейке записывайте текущие симптомы и ощущения, а также любые мысли. Затем оцените статус (1–10). Версию для печати вы найдете в списке ресурсов.

1:00	2:00	3:00
4:00	5:00	6:00
7:00	8:00	9:00
10:00	11:00	12:00

ПАНИКОМЕТР

Закрасьте секции паникометра в соответствии со своими ощущениями, а затем заполните поля.

Время: _____

Ситуация:

Мысли:

Что послужило импульсом к усилению панической атаки?

Когда и где вы чувствовали себя спокойно, а паникометр был на нуле? Чем вы в тот момент занимались? Какие ощущения были в теле? Вы можете вернуться в то место? Если нет, то как можно воссоздать ту обстановку?



*Если хотите распечатать паникометр и памятку для партнера,
загляните в список ресурсов.*

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАРТНЕРА

Что мне нужно: _____

Что я чувствую: _____

Как ты можешь помочь прямо сейчас: _____

Чего делать НЕ СЛЕДУЕТ: _____

Когда мне полегчает, ты поймешь, потому что: _____



15 ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ ТЫ РЕАЛЬНО МОЖЕШЬ ВЫПОЛНИТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ МНЕ ПЕРЕЖИТЬ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ

Я составила этот список, когда сидела в Вашингтонском аэропорту. Это было вскоре после того, как я начала встречаться со своим парнем. У него никогда в жизни не было панических атак, а у меня ни разу не случалась паническая атака при нем (хотя он знал о моем паническом расстройстве — об этом я подробнее рассказываю в главе «Тревога. Советы для партнеров»). Когда мы сидели в баре в ожидании рейса, на меня вдруг накрыли те самые ощущения, которые я испытываю во время полетов: клаустрофобия, сбивчивое дыхание и чувство «ох, блин, я сейчас обделаюсь на людях и грохнусь в обморок». И я знала, что больше не смогу это от него

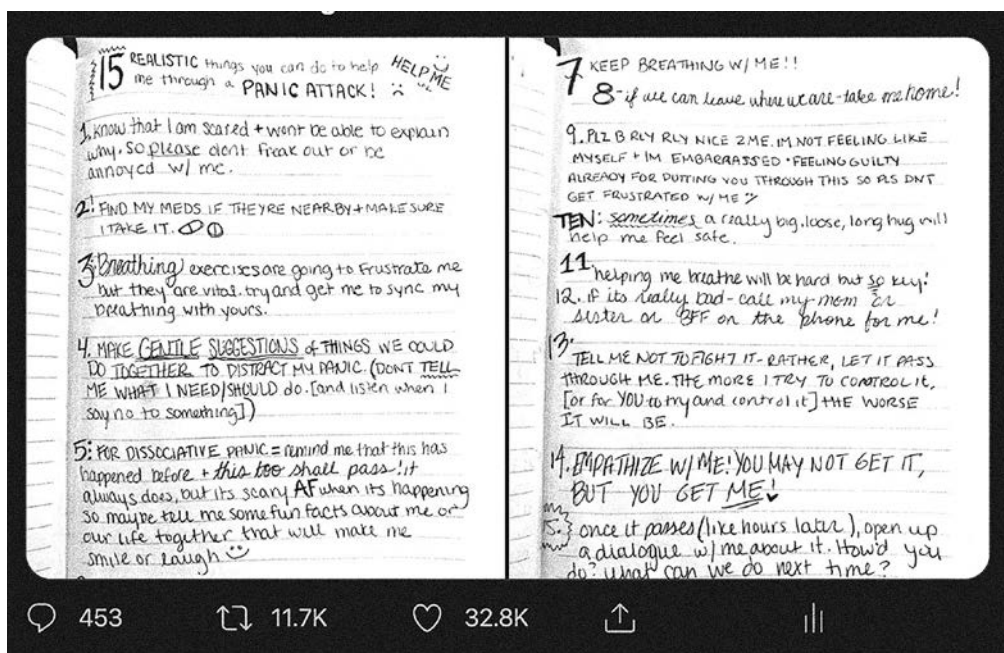
скрывать. Из-за чего паниковала еще сильнее. Долгое время я не понимала, как объяснить, что чувствую во время панической атаки. Было ясно лишь, что она происходит, что ощущения безумные и что я это состояние просто ненавижу.

Тогда я уже приноровилась делать заметки, и у меня с собой как раз был блокнот. Мой парень сидел напротив в наушниках, играл во что-то на телефоне и был абсолютно спокоен. Да как он вообще может быть таким спокойным, когда



Заведите этот разговор на раннем этапе романтических отношений. Если человек не готов пойти вам навстречу, вам не по пути! Люди способны учиться!

у меня в голове ядерный взрыв?! Если бы я высказала ему, что со мной происходит, то, скорее всего, тут же разрыдалась бы. Поэтому я выбрала самый умиротворяющий вариант: достала блокнот и стала писать. Я знала, что приближается паническая атака и что она впервые случится на глазах моего молодого человека. И я стала думать не о себе, а о нем и о том, как он может отреагировать. Я решила: «САМОЕ МАЛОЕ, что я могу сделать, — это рассказать о том, что мне предстоит пережить, и дать советы, как ему себя вести со мной». *Осторожно, спойлер! Он никогда не считал мой диагноз неудобством или проблемой, а еще он очень ценит советы, которые я ему даю. Он любит узнавать что-то новое, так что впитал всю информацию как губка. А еще он Весы по гороскопу. Так что мне повезло. Наверное, всем стоит встречаться с Весами?*



Именно паника подтолкнула меня признаться. Я написала текст разными шрифтами, чтобы список смотрелся веселей. Перечитала и подумала, что будет здорово разослать его моим единомышленникам, поэтому сфотографировала на iPhone. Я подумала: раз сейчас Месяц осведомленности о психическом здоровье, то надо опубликовать список в Twitter. К тому моменту я уже рассказывала о своем паническом расстройстве в видео на BuzzFeed, так что такой твит от меня никого бы не удивил.

@KelseyDarragh, 11 мая 2018: У меня паническое и тревожное расстройство. У моего парня их нет, но он хочет разобраться, чтобы помочь мне в нужную минуту. Поэтому я сделала этот список. Если нужно, поделитесь им с близкими, которым не помешают подсказки.

15 действий, которые ты реально способен выполнить, чтобы помочь мне пережить ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ :(спаси меня ХА-ХА

1. Осознай, что я испугана и не могу объяснить почему, поэтому не злись на меня.
2. НАЙДИ МОИ ЛЕКАРСТВА И ПРОСЛЕДИ, ЧТОБЫ Я ИХ ПРИНЯЛА.
3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ упражнения мне не нравятся, но они необходимы. Попробуй добиться того, чтобы я синхронизировала свое дыхание с твоим.
4. ОСТОРОЖНО ПРЕДЛОЖИ, чем мы могли бы заняться вместе, чтобы отвлечь меня от паники (НЕ ГОВОРИ МНЕ, ЧТО Я ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ, и прислушивайся к отказам: нет значит нет).
5. В СЛУЧАЕ ДИССОЦИАЦИИ напomini мне, что со мной все это уже случилось и что это пройдет! Оно всегда проходит, но переживать все это все равно жутко, так что ты мог бы рассказать какие-нибудь забавные наблюдения обо мне или о наших отношениях, которые вызовут у меня улыбку или смех :)
6. Мне может полегчать, если я выпью воды, но не надо заставлять меня есть или пить, потому что меня тошнит :(
7. ПРОДОЛЖАЙ ДЫШАТЬ СО МНОЙ!
8. Если мы можем уйти оттуда, где находимся, ОТВЕЗИ МЕНЯ ДОМОЙ!
9. Пожалуйста, будь ко мне снисходительнее. Я сама не своя + мне стыдно + я и так чувствую себя виноватой в том, что тебя в это втянула, так что не сердись :/
10. Крепкое и долгое объятие поможет мне почувствовать себя в безопасности.

11. *Помогать мне дышать — это трудно, но очень важно!*
12. *Если дела плохи, позвони моей маме, сестре или лучшей подруге (Лейси)!*
13. *СКАЖИ МНЕ, ЧТОБЫ Я НЕ СРАЖАЛАСЬ С АТАКОЙ, А ПРОПУСТИЛА ЕЕ ЧЕРЕЗ СЕБЯ. ЧЕМ УПОРНЕЕ Я БУДУ ПЫТАТЬСЯ ЕЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ (ИЛИ ТЫ БУДЕШЬ ПЫТАТЬСЯ ЕЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ), ТЕМ ХУЖЕ МНЕ СТАНЕТ.*
14. *ПОСОЧУВСТВУЙ МНЕ! МОЖЕТ, ТЫ И НЕ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО СО МНОЙ, НО МЕНЯ-ТО ТЫ ПОНИМАЕШЬ!*
15. *Через несколько часов после того, как паническая атака пройдет, заговори со мной о ней. Ну как? Что мы можем сделать в следующий раз?*

♥ Келси

Я написала этот твит, прикрепила фото и села с парнем в эту адскую железную птицу. Я вручила ему список, потому что паника уже подбиралась. Его памятка ОЧЕНЬ заинтриговала. Он и подумать не мог, что некоторые ее пункты могут помочь во время панической атаки. Мне стало намного легче от того, что список ему пригодился и мы прошли все шаги вместе. А затем, когда мы вышли из этой летающей машины, мой Twitter взорвался. Этот список завирусился. Ко мне пришли сотни пользователей и рассказали, какие способы поддержки помогают им. Они отмечали под твитом своих психотерапевтов, партнеров и СМИ. Несколько журналистов захотели взять у меня интервью. Это БЕЗУМИЕ какое-то. Я и представить НЕ МОГЛА, что это настолько важная тема и что столько людей ищут ответы. Я была рада, что подняла эту важную тему, но еще приятнее было видеть, как отреагировали люди. Этот список разлетелся по всему миру, и его переводили на другие языки! Я даже попала на первую полосу какой-то британской газеты! Мне до сих пор пишут по поводу списка и благодарят за то, что я опубликовала его. Ну а я реально краснею перед экраном телефона, потому что изначально составляла список не для других: это была попытка избежать тяжелого разговора тет-а-тет с партнером. Зато теперь у него есть памятка, на которую он может опираться, когда меня охватывает паника. Мы даже использовали ее в качестве обоев для телефона в период, когда мой стресс достигал пика. Я рада, что опубликовала список и что люди не стеснялись делиться собственными полезными советами. Именно поэтому я полюбила интернет-сообщество интересующихся

психическим здоровьем: я-то думала, что группы моих единомышленников в Сети — это депрессивное место, где незнакомцы озвучивают разные странные мысли и которое отнимает моральные силы. Оказалось, что нет ничего странного в том, что миллионы людей испытывают то, что вы считали безумным и сугубо личным. **А вы можете составить собственный список для родных и близких, в котором будут описаны ваши личные потребности во время панической атаки?**



ТАК КОГДА ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО?

ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ ВОПРОС

У некоторых людей за всю жизнь случается одна или несколько панических атак. Нам их не понять. Мы либо не способны им сопереживать, либо откровенно завидуем. И я знаю, что ВЫ не из их числа, потому что вы это читаете. Мне жаль.

Но если у вас периодически внезапно случаются панические атаки и вы долго потом боитесь, что все повторится, то, возможно, у вас **паническое расстройство** (разумеется, диагноз вам поставит только врач). Его бойтесь! Я — пример человека, который не только справляется с паническими атаками, но и ПРЕУСПЕВАЕТ БЛАГОДАРЯ ИМ. Это заняло МНОГО ВРЕМЕНИ, но в итоге я пришла к принятию и научилась успешно справляться со своим паническим расстройством. Именно поэтому я и захотела написать эту книгу: чтобы другие люди, которым тоже диагностировали паническое расстройство, быстрее восстанавливались.

ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ПОИСК СЛОВ, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬ РУКИ

И	Р	Ц	И	О	Н	С	А	В	П	Щ	У	Й	П	О
Ь	С	Ж	А	М	А	С	С	А	Ж	М	Е	С	Т	Е
Л	П	Г	Н	Я	А	Д	Н	А	В	А	Л	Т	Е	И
Е	О	Н	Н	Т	И	Р	О	М	К	О	М	Е	В	Н
Н	К	И	А	А	Т	Ц	О	Л	П	Е	Т	П	С	Е
А	О	Л	В	К	У	С	А	Ц	Й	Е	З	Л	И	Р
Л	Й	С	К	А	К	А	О	Б	Ч	И	А	Ы	К	О
Ф	Н	О	П	Р	А	В	Г	Е	Р	А	К	Е	Й	В
В	Ы	Г	С	М	Е	Х	Н	Б	Ы	У	А	Н	Е	Т
Я	Й	Н	У	Ь	Л	И	Н	А	В	Ф	Т	О	К	О
Н	Ц	А	О	Р	Е	И	Н	А	Х	Ы	Д	С	П	Р
Х	А	Й	К	И	Н	Г	Н	Б	И	Ю	З	К	А	И
У	З	А	Й	К	И	Щ	Е	Н	О	Ч	К	И	К	М
К	Р	Р	Т	Ю	У	Й	Ы	Т	С	И	Ш	У	П	У
З	В	Ь	Е	П	Р	О	Л	У	Й	К	М	А	Е	Я

ВАННА

ДЫХАНИЕ

БРИЗ

ЗАЙКИ

СПОКОЙНЫЙ

КАКАО

УЮТ

КАПКЕЙКИ

ФЛАНЕЛЬ

ПУШИСТЫЙ

СМЕХ

ХАЙКИНГ

КУХНЯ

ЛАВАНДА

СВЕТ

МАССАЖ

МАСТУРБАЦИЯ

МЯТА

ОПРА

УМИРОТВОРЕНИЕ

ЩЕНОЧКИ

РОМКОМ

РАЙАН ГОСЛИНГ

ТЕПЛО

ТЕЧЕНИЕ

ЗАКАТ

ВАНИЛЬ

ТЕПЛЫЕ НОСКИ

СТРАНИЧКА С СУДОКУ, ЧТОБЫ ОТВЛЕЧЬСЯ



lips	eyes			heart				
wavy			cat	hand	lips			
	hand	sad					wavy	
sad				wavy				eyes
X			sad		eyes			cat
heart				star				wavy
	wavy					star	sad	
			X	cat	hand			lips
				sad			heart	hand

ИНСТРУКЦИЯ

Каждый из девяти символов должен появиться только по одному разу в каждом ряду, в каждой колонке и в каждом поле 3×3.

МЕДЛЕННО ОБВОДИМ

Нужно отвлечься?

Обводите эти цифры по точкам и параллельно дышите.

Вдох: 1, 2, 3, 4

Задержали дыхание: 1, 2

Выдох: 1, 2, 3, 4, 5, 6

1 2 3 4

1 2

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4

1 2

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4

1 2

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4

1 2

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4

1 2

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4

1 2

1 2 3 4 5 6

ТЭППИНГ

(техника постукивания)

ДЛЯ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Читаю эту страницу, вы можете подумать: «Келси, ну это какая-то ерунда». Но это же раздел «ПАНИКА», так что ЛЮБЫЕ средства хороши, не правда ли? Есть одно упражнение — ТЭО (техника эмоционального освобождения), которое выполняется быстро и задействует как руки, так и мозг. Если есть возможность, уединитесь и выполняйте упражнение там, где сможете спокойно говорить с собой. Если нет, ничего страшного (я делала упражнение и в самолете, и в столовой, и в других публичных местах). Люди подумают, что вы просто медитируете, так что если вы готовы у них на глазах лупить себя по лицу, **ДАВАЙТЕ НАЧИНАТЬ!**

Объяснение звучит довольно ~*странно*~, но если вы все сделаете правильно, это упражнение может стать ценным ресурсом. Нужно постукивать руками, **причем довольно энергично**, по определенным точкам, чтобы высвободить эмоциональную энергию.

Давайте потренируемся! Сомкните четыре пальца правой руки (большой не участвует) и кончиками постучите по внешней стороне левой ладони. Попробуйте, найдите хороший ритм.

ОЦЕНИТЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПОСТУКИВАНИЯ

Пока вы занимаетесь тэппингом, оцените уровень тревоги или паники по шкале от 1 до 10. Определите основное ощущение во время постукивания и опишите его — вслух или про себя (например, простая фраза вроде «У меня паническая атака» или «Мне тревожно» либо более конкретное описание: «Ощущение, будто легкие недополучают кислорода» или «Я испытываю стресс после общения с коллегой»).

Оцените уровень дискомфорта (1–10): _____

Какое ощущение вас не покидает?

Что вы думаете по этому поводу?

Не так уж и сложно, правда? Видите ли, я всегда утверждала, что попробую ЧТО УГОДНО, лишь бы снизить панику до уровня, когда ею можно управлять (даже если от этого пострадает тело или эго). Так что давайте погружаться!

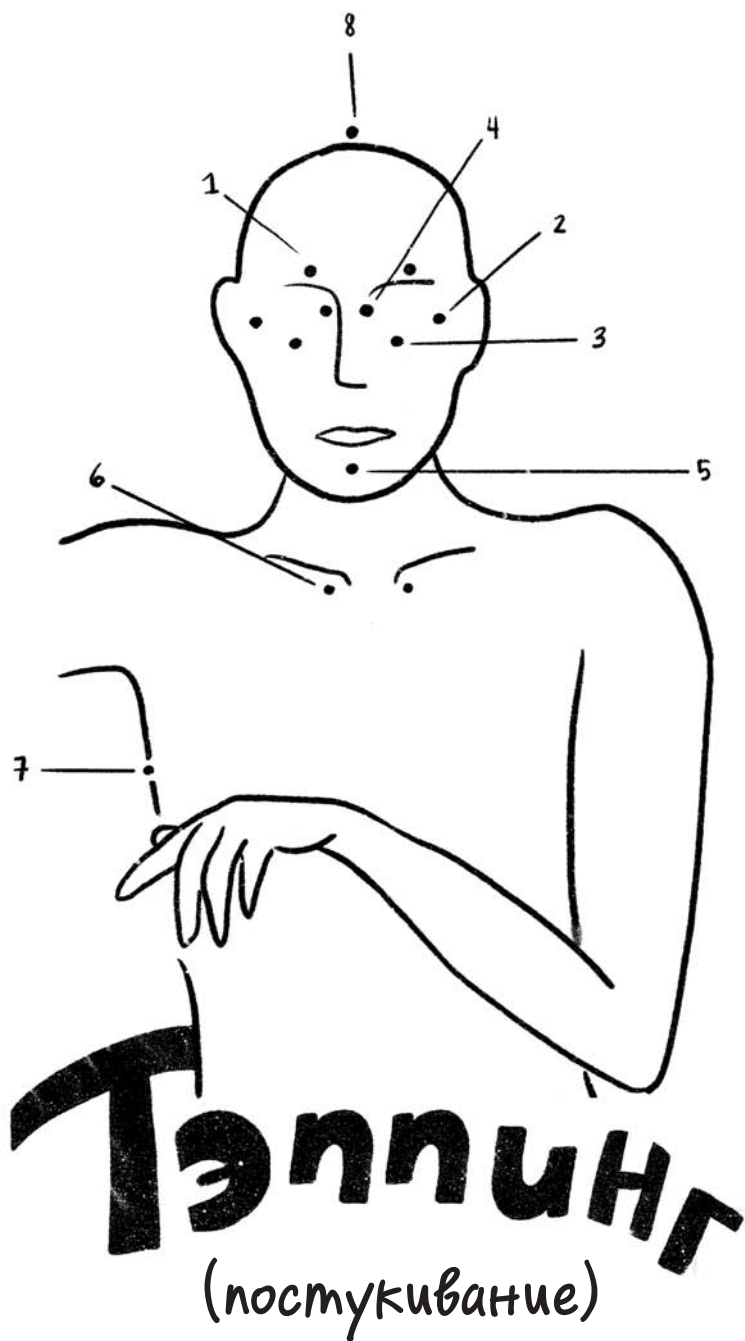
Впереди три раунда, во время которых вы будете одновременно постукивать по разным частям тела и проговаривать.

- **Первый раунд посвящен негативу:** вы обозначаете проблему и отвечаете на вопросы, написанные выше (вслух или мысленно). Не следует долго раздумывать над ответом, потому что иначе прервется процесс постукивания, но вы можете подглядывать в книгу, если забыли вопросы.
- **Во втором раунде мы переключаемся на более позитивный диалог:** во время постукиваний вы объясняете свои страхи и чувства, упомянутые в первом раунде.
- **А в третьем раунде наша речь полна оптимизма, будто бы проблема уже решена, а дискомфорт исчез!** Помните, что разум обладает мощным влиянием на тело, даже если в данный момент вы притворяетесь, что все наладилось. Тэппинг — это сочетание акупунктуры и разговорной терапии. Вы буквально пытаетесь достучаться до тела и посылаете сигналы, чтобы вызвать реакцию «бей, беги или замри».

РАУНД 1

Первый раунд полностью посвящен тому, чтобы обозначить причины стресса, называя их снова и снова (мысленно или вслух). С одинаковой силой в течение десяти секунд стучите по каждой из указанных частей тела, проговаривая проблему и собственные ощущения, а также оценивая уровень дискомфорта.

- | | |
|----------------------|--|
| 1) обе брови | 5) подбородок |
| 2) внешние края глаз | 6) ключицы |
| 3) под глазами | 7) подмышка (где проходит бюстгальтер) |
| 4) обе стороны носа | 8) макушка |



Когда закончите, сделайте ГЛУБОКИЙ ВДОХ.

Оцените свои ощущения (1-10): _____

РАУНД 2

Мы будем постукивать по тем же частям тела, но не станем называть страхи и проблемы, а внесем немного позитива в диалог с самим собой, который вы ведете мысленно или вслух. Примеры успокаивающих фраз:

- «Это ненадолго».
- «Со мной это уже было».
- «Я разрешаю себе дать волю чувствам».
- «Это тоже пройдет».
- «Я разрешаю себе почувствовать облегчение».
- «Я знаю, что способна успокоиться, и рада этому изменению состояния».
- «Я полностью себя принимаю».

Постукивайте по тем же местам и в том же порядке в течение десяти секунд, повторяя некоторые из предложений выше (или можете придумать свои!).

Когда закончите, не забудьте хорошенько подышать: вдохи глубокие, выдохи медленные.

Снова оцените уровень дискомфорта (1–10): _____

РАУНД 3

В заключительном раунде мы будем выражать безусловную любовь к себе и восхищение своим телом и разумом. Мы будем говорить уверенным голосом, будто конфликт с самим собой благополучно разрешился. Помните: даже если вы прямо сейчас не ощущаете покоя, вы знаете, что его можно достичь, потому что вам ранее были знакомы такие ощущения. Помогите мозгу направить тело!

Проговаривайте следующие фразы:

- «Я выбираю расслабление».
- «Я постепенно успокаиваюсь».
- «Я даю себе возможность сдать».

- «Я нашла свое пространство».
- «Я выбираю умиротворение».

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох.

Оцените свои ощущения в последний раз (1–10): _____

Как себя чувствуете? Это было ужасно глупо? Абсолютно пустая трата времени? Может, было просто «так себе»? Или вам это ПОМОГЛО? Вы смогли отвлечься хотя бы ненадолго? А может, паника и вовсе испарилась? **ВЫКЛЮЧИТЕ ЗВУК:**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ЛУЧШИЕ ИГРЫ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА

Я не фанатка видеоигр, но есть у меня грешок скачивать популярные игры для телефона и залипать, хотя я никогда не играла в Farmville или Animal Crossing, чем очень горжусь (а в Animal Crossing вообще играют на телефоне? Не знаю). И хотя я играю на телефоне только во время сильной тревоги, по всей видимости, меня тоже можно назвать геймером. (Я узнала об этом, когда услышала, как толпа на игровом фестивале скандировала: «КТО ИГРАЕТ НА ТЕЛЕФОНЕ — ТОЖЕ ГЕЙМЕР! КТО ИГРАЕТ НА ТЕЛЕФОНЕ — ТОЖЕ ГЕЙМЕР!» Кто бы мог подумать, что в геймерском сообществе столько предубеждений!)

Я настоятельно рекомендую вам скачать игры ДО ТОГО, как окажетесь в обстановке, способной вызвать тревогу или панику (на случай, если там не будет Wi-Fi). Отложите книгу и скачайте игры ПРЯМО СЕЙЧАС, чтобы они всегда были у вас под рукой. Я даже сделала специальную папку «Тревога», куда поместила эти игры и приложения для медитации, перечисленные ниже. Я открываю ее, когда меня начинает колбасить.

BALLZ	Minecraft	Mind Ease
Color Bump	Alto's Adventure	Lava Lamp (да-да, это лава-лампа, которую можно переворачивать)
Two Dots	Monument Valley	
Love Balls	Scrabble	
Falling Ballz	Duolingo	Mind Numb
Angry Birds		SuperBetter

КСТАТИ, РАЗ УЖ МЫ ЗАГОВОРИЛИ О ПРИЛОЖЕНИЯХ! Давайте рассмотрим несколько приложений для медитации, ставших популярными в последние годы. Одни бесплатные, за другие придется заплатить, но я воспринимаю это как инвестицию в собственное здоровье. Кроме того, большинство платных приложений предлагают бесплатный пробный период.

Видео для самогипноза на YouTube тоже бесплатные! А еще в последнее время я часами слушаю плейлисты на Spotify с бинауральными ритмами разной частоты, пока работаю. Они настолько умиротворяющие, что пару раз я даже разревелась без причины. Как пишут в журнале Psychology Today, «некоторые

исследования показали, что бинауральные ритмы могут положительно или отрицательно влиять на когнитивные функции в зависимости от выбранной частоты. Например, исследование долговременной памяти продемонстрировало, что бинауральные ритмы с бета-частотой улучшают память, а с тета-частотой — ухудшают»³⁶. Я предпочитаю воодушевляющие ритмы вроде Love Tone или Miracle Tone.

БЕСПЛАТНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Headspace	WhiteNoise	Insight Timer
Omvana (для iOS)	Equanimity	Happier
buddhify	Oak	Daily OM
Calm	Smiling Mind	Meditation for Fidgety Skeptics
Stop, Breathe & Think	Glo	
Sattva	Aura	

Должна добавить: если к тому моменту, как вы будете читать эту книгу, какое-то из этих приложений станет платным, не удивляйтесь, ведь приложения для медитации набирают популярность. Выберите какое-нибудь одно и оплатите подписку с мыслью, что это ваша инвестиция в здоровье. А если психотерапевт выпишет справку о том, что медитация вам необходима для лечения тревоги, паники или депрессии, можно не учитывать эти расходы! Лично я пользуюсь Meditation Studio от Muse. Там множество курсов для пользователей с совершенно разными проблемами. Есть курсы «Сон», «Уверенность в себе», «Мотивационные речи», «Еда», «Хроническая боль», «Зачатие ребенка» и многие другие. Мой любимый диктор — Чодо Кэмпбелл. Он говорит так, будто ириска растворилась в голосе Леона Бриджеса, а потом кто-то завернул его в бархатное одеяло, а затем вы, закутавшись в это одеяло, сидите в горах прохладным туманным утром с чашечкой карамельного макиато идеальной температуры, в котором нет сахара, но НА ВКУС он как десерт. У-У-УХ!

³⁶ Breus, Michael J. “How Can Binaural Beats Help You Sleep Better?” Psychology Today, Sussex Publishers, 11 октября 2018 г., www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201810/how-can-binaural-beats-help-you-sleep-better.

СОЕДИНИТЕ ТОЧКИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ УСПОКАИВАЮЩЕЙ КАРТИНКИ





ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ В САМОЛЕТЕ

О ДА, ЭТО МОЙ «ПРОФИЛЬ»

Однажды у меня случилась паническая атака при взлете. Меня не отпускала мысль, что в течение нескольких часов у меня не будет абсолютно никакого контроля над этой летящей машиной. КОГДА САМОЛЕТ ВЗЛЕТАЛ я попыталась встать, чтобы расслабиться или просто перевести дыхание, но бортпроводник через громкоговоритель велел, чтобы все немедленно заняли свои места, иначе они посадят самолет. А я в ответ крикнула: «ОБЕЩАЕТЕ?»

В общем, в том самолете я ни с кем не подружилась, сами понимаете. Но полеты по всему миру — часть моей работы, потому что мне надо снимать видео, встречаться с клиентами и заключать сделки!

Один очень умный пилот однажды сказал: «У нас два врожденных страха: *боязнь громких звуков и боязнь падения*. В самолете мы испытываем оба». По сути, полет на самолете пробуждает эволюционный страх. Так что в каком-то роде полеты — это отличная возможность научиться переносить панические атаки. Вероятность того, что вы долетите куда вам нужно, КРАЙНЕ ВЫСОКА — вопрос только в том, сколько часов вам придется провести в небе.

ПАРА СОВЕТОВ ОТ КЕЛСИ

Первое. Нужно оценить обстановку. Узнайте, где находятся выходы, посмотрите на пассажиров вокруг (помните, что большинство людей откликнутся, если вам понадобится помощь). Правда, вам потребуется проявить немного смелости: если вы предупредите сидящих рядом пассажиров о своем паническом расстройстве или боязни летать, вам не придется объяснять, что такое паническая атака, ЕСЛИ ОНА НАЧНЕТСЯ. Нет уж, спасибо.

Обычно я улыбаюсь соседу, когда занимаю место в самолете, и пытаюсь оценить, разговорчивый он или нет (честно говоря, мне самой иногда не хочется разговаривать, но это бывает редко — мне нравится слышать собственный голос). Я делаю несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться, а когда сидящий рядом пассажир обращает внимание на мою медитацию, говорю: «Я очень нервничаю в полете» и улыбаюсь. Могу даже упаковкой «Ксанакса»* помахать, если вижу нужную реакцию. Если люди замечают, что я часто встаю с кресла, они будут более чуткими. Бывало, что рядом со мной в самолете сидели люди с такими же проблемами и предлагали мне «Клонопин»* (думаю, что здесь закон обязывает меня написать «Не берите таблетки у незнакомцев», но я иногда сама не следую собственным советам. Так что думайте головой. Мы тут все уже взрослые). Однажды во время трансатлантического перелета я сидела рядом с мужчиной. Когда я сообщила ему о своей тревоге, он рассказал, что его дочь страдает от панических атак. Но он был убежден, что она «все это выдумала» и что она просто «подросток в состоянии стресса». По его мнению, реальной проблемой была куча счетов за психотерапию и препараты. ТАААААК! Стало понятно, что необходим ликбез. Когда я сказала ему, что я точно такая же «девочка-подросток, которая сгущает краски», но с диагнозом от нескольких специалистов в области психического здоровья, он захотел узнать о панических атаках побольше, чтобы помочь дочери! СОВСЕМ ДРУГОЕ ДЕЛО! Мы замечательно пообщались. Скорее всего, мы никогда не увидимся снова, так что я решила упомянуть этот случай. Я точно знаю, что он вышел из самолета с совершенно другим восприятием расстройства своей дочери.

**Перед приемом лекарств проконсультируйтесь с врачом.*

*ПОЖАЛУЙСТА**

Второе. Приходите на посадку в самолет заранее! Я попросила психотерапевта выписать мне заключение с диагнозом, где указано, что мне нужно побольше времени, чтобы освоиться. Мне оно ни разу не пригодилось, потому что сотрудников авиакомпаний учат не спрашивать у пассажиров о заболеваниях — по той же причине, почему не надо интересоваться у человека, зачем ему собака-поводырь. Это же просто невежливо. Но я в случае чего готова обо всем рассказать и прочитать людям лекцию о старом добром ПАНИЧЕСКОМ РАССТРОЙСТВЕ, если они реально хотят поговорить об этом в очереди на посадку.

Третье. Не забывайте, что люди доброжелательные. И почти каждый вам поможет, если попросить. Надо положить багаж на полку? Узнать дорогу? Нужна вода, чтобы запить таблетки? Просто спросите.

Четвертое. При возможности поспите в самолете, если не можете лететь без боязни наступления панической атаки. Я **НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮ** купить Trtl Pillow. Она не похожа ни на одну подушку, что у вас были раньше. Уж поверьте, я все перепробовала. Все подушки для сна в самолете — отстой, кроме Trtl Pillow. А еще можно выпить Dream Water или принять небольшую дозу «Бенадрила» (его можно купить в любом аэропорту) — от этого даже здоровяки погружаются в сон.

Пятое. Скачайте приложение SOAR. Его разработал бывший пилот, который помогает людям преодолеть тревогу при полете. Там есть **СКАНЕР ТУРБУЛЕНТНОСТИ**, который в режиме реального времени измеряет уровень перегрузки и показывает, что большинство самолетов никогда не приближаются к опасной отметке, даже если пассажирам так кажется!

*Помните, я не врач, поэтому проконсультируйтесь со специалистом перед приемом препаратов — даже безрецептурных!

Шестое. НАШИ РУКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ! Когда чувствуете нервозность, а фильм не помогает отвлечься, займите руки.

- Заплетите волосы — себе или соседке. (Довольно странный способ завести друзей, правда?)
- Возьмите в руки кубик-антистресс или спиннер. Они реально помогают, как по мне.
- А еще можете попробовать сделать своеобразный коктейль. Выберите в меню три напитка и смешайте их.
- Также можно устроить кулинарное соревнование. Разделите свои снеки на маленькие кусочки, которые удобно есть, и сочтайте их по своему усмотрению. Посоревнуйтесь с попутчиком и попросите кого-нибудь вынести вердикт, у кого получилось лучше.



ЕСЛИ У ВАС АГОРАФОБИЯ В ПУТЕШЕСТВИЯХ

Мне нравится смотреть видео на YouTube о местной кухне и стиле жизни в городе, куда я еду или лечу: можно увидеть тамошних жителей, посмотреть на город в любое время года и даже дня, почувствовать его атмосферу. Перед полетом в Таиланд я смотрела кулинарные программы Энтони Бурдена, и когда я уже там видела знакомые вывески, мне становилось гораздо спокойнее.

Осознайте, что быть единственным человеком в самолете, который боится летать, просто СТАТИСТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО. Пусть вас успокаивает тот факт, что это очень распространенный страх. Присмотритесь: может, прямо рядом с вами сидит такой же испуганный человек, с которым можно поболтать или поиграть в крестики-нолики!

БОРТПРОВОДНИКИ — ВАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

За всю жизнь мне только раз попался бортпроводник, который вел себя как мудака (точнее, эта была стюардесса). Наверное, у нее просто был тяжелый день (бортпроводники тоже люди), и я попыталась не принимать ее поведение на свой счет, но она накричала на меня за то, что я пользовалась туалетом, когда горела лампочка «Пристегните ремни». Я СОВРАЛА, что у меня начались месячные, хотя на самом деле у меня была паника. Я разочаровалась в себе, она — во мне и потом специально прошла мимо меня, когда раздавала печенье.

Большинство бортпроводников — самые милые, самые заботливые и самые услужливые люди, которых вы только встретите во время путешествия. А мамы недаром учат нас, что врать нехорошо. Нет никакого смысла пытаться скрыть панику, тревогу или депрессию, если вам предстоит несколько часов лететь с незнакомым человеком, с которым вы каждый час будете видеться по паре раз, встречаясь взглядом либо контактируя напрямую.

В прошлом я выпивала четыре бокала вина, закидывалась диазепамом (НЕ НАДО ТАК ДЕЛАТЬ), приезжала в аэропорт пораньше, улыбалась экипажу, надевала темные очки и наушники, а затем МОЛИЛАСЬ, чтобы проспать весь полет. Я прятала свою тревогу под огромным худи и закрывалась от мира, не осознавая, что самолеты оснащены системой поддержки — БОРТПРОВОДНИКАМИ. Их первоочередная задача — обеспечить нашу безопасность, но еще ни один бортпроводник не проигнорировал мои потребности, когда дело касалось психического здоровья и боязни летать. **ОБРАЩАЙТЕСЬ К НИМ!**

Большинство бортпроводников знают массу интересных фактов о самолетах (и да, статистика показывает, насколько маловероятны авиакатастрофы и ЧП в салоне) и будут рады ими с вами поделиться. Некоторые из них так подробно объясняли мне про турбулентность, словно я на занятии в летном училище. И самое замечательное, что они реально ХОТЯТ вам помочь.

Как только я честно говорю им, что боюсь летать, они с вероятностью 99,9 % будут регулярно проверять мое состояние и принесут побольше вкусняшек. Чем больше поддержки я получала от людей, тем меньше нуждалась в медикаментах (И СЛАВА БОГУ, ПОТОМУ ЧТО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ СОЧЕТАТЬ АЛКОГОЛЬ С УСПОКОИТЕЛЬНЫМИ. ВЫБЕРИТЕ ЧТО-ТО ОДНО.) Я чувствовала, что у меня есть опора. Однако случалось, что паника затмевала рациональность и было трудно объяснить бортпроводнику, насколько мне страшно летать, потому что я привыкла улыбаться, когда говорю о травме или когда с кем-то спорю. Думаю, так я стараюсь меньше напрягать собеседника, но в итоге выгляжу как жуткий ухмыляющийся клоун из ночных кошмаров. Когда у меня не получалось объяснить проблему словами, я писала бортпроводникам записки — либо на полях журналов, либо на бумажном пакете (пару раз он пригодился, когда меня РВАЛО ИЗ-ЗА ПАНИКИ). Можете подготовить такую записку заранее и отдать, когда будете заходить в самолет. В списке ресурсов есть версия для печати — пользуйтесь!



**НЕ ПРИНИМАЙТЕ УПОМЯНУТЫЕ В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ
ЛЕКАРСТВА БЕЗ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ**



*Привет! Меня зовут _____,
и я сижу на месте № _____. Этой запиской я хочу
предупредить вас и других бортпроводников, что ис-
пытываю сильный страх летать. Я была бы очень бла-
годарна, если бы вы _____*

*_____,
если, конечно, это не помешает выполнению ваших
обязанностей (спасибо, что обеспечиваете нашу
безопасность!). Иногда мне стыдно за свой страх,
поэтому такие записки помогают мне ясно вы-
разить мысли и определиться, что мне нужно. :)
Спасибо за то, что вы такие классные!*

САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ В ПОЛЕТЕ

Я ВСЕГДА беру с собой в самолет сумочку для туалетных принадлежностей — она маленькая, размером с пятую книгу о Гарри Поттере. Эта сумочка всегда под рукой: либо лежит под моим креслом, либо в кармашке кресла спереди. Внутри — все то, что я считаю НЕОБХОДИМЫМ для человека, который боится летать. Лекарства не в счет, потому что я на время полета кладу их в карман. Я стараюсь наполнять сумочку тем, что либо не пахнет совсем, либо пахнет слабо, чтобы не мешать другим пассажирам.

Вот что я всегда беру в полет в специальной сумочке:

- ИБУПРОФЕН
- МЯТНЫЕ КОНФЕТКИ
- ШЕЛКОВУЮ МАСКУ ДЛЯ СНА
- УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛИЦА O HUI — я предпочитаю весь полет увлажнять кожу лица, потому что иначе я скукоживаюсь, как вяленая говядина. Я пользуюсь им каждые два часа. Серьезно. Увлажняйте кожу и пейте водичку — потом будете мне благодарны!
- ГЕЛЕВЫЕ МАСКИ ДЛЯ ГЛАЗ — они охлаждаются, если хранить их под креслом, потому что в самолетах обычно ХОЛОДРЫГА.
- ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ МИНИ-САЛФЕТКИ Lysol, чтобы протереть столик и подлокотники. Я же не хочу ничем заразиться!
- EMERGEN-C — порошкообразная витаминная добавка со вкусом апельсина, которую я обычно использую при похмелье (ее можно растворять в стаканчиках с водой, которые регулярно раздают бортпроводники).
- КРЕМ ОТ МОЛОЧНИЦЫ И ОХЛАЖДАЮЩИЕ САЛФЕТКИ — да, это вам тоже может пригодиться.
- КАПЛИ «ВИЗИН», чтобы не сохли глаза (особенно если смотрю интересный фильм).
- Три разные ПОМАДЫ.
- СПРЕЙ ДЛЯ НОСА, потому что воздух в самолете очень сухой.
- ВЛАЖНЫЕ ПОЛОТЕНЦА.

- БУМАЖНЫЕ САЛФЕТКИ.
- РАСЧЕСКА.
- КРЕМ ОТ КОМАРОВ, потому что нет ничего хуже, чем чесаться весь полет, когда вы возвращаетесь из ЭКЗОТИЧЕСКОГО места.
- ЭФИРНЫЕ МАСЛА. Этот пункт может показаться спорным, но я обычно кладу в сумочку разбавленный раствор или маленький пробник. Не стоит брать в салон целую бутылку, потому что окружающих может раздражать запах (мне кажется, что это те же люди, которые возмущаются, что им придется лететь рядом с собакой). С брендами doTERRA и Young Living не связывайтесь, потому что это многоуровневые маркетинговые компании, которые не платят сотрудникам. Мой любимый бренд эфирных масел — Baer Intentions (основан моим хорошим другом и соседом Стефом Баером).

Спасибо за внимание, приятного полета!



ИЗБЕГАНИЕ

Когда вы выходите из зоны комфорта, можете почувствовать тревогу, но если из нее вообще никогда не выходить, жизнь будет неполной! А от этого возникают еще более сильная тревога, депрессия и паника! Тут вы можете возразить, что вы не экстраверт. Мнение, что тревоге подвержены только интроверты, — стереотип, который умаляет психические проблемы экстравертов! Мне писали подобное под видео, где я обозревала нейрообруч Muse, который снимает электроэнцефалограмму и помогает при тревоге. Топовые комментарии: «Нет у нее никакой тревоги, она просто слишком открытая», «Откуда у тебя столько энергии при тревоге?», «По-моему, кое-кто просто пытается привлечь к себе внимание» и так далее. Сами понимаете, такие комментарии НЕ ОСОБО ПОМОГАЮТ СТАБИЛЬНОМУ ПСИХИЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ И ОБРЕТЕНИЮ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ, ХА-ХА). Но есть разница между тем, чтобы не подпитываться энергией от других людей, и тем, чтобы активно их ИЗБЕГАТЬ. Некоторые реально «подзаряжаются» при социальном взаимодействии (думаю, в подростковом возрасте я тоже так могла, но теперь я ОЧЕНЬ ЦЕНЮ время наедине с собой, поскольку именно так восполняю силы), других же оно истощает. Возможно, и вас тоже. Но чувствовать истощение после длительного многолюдного мероприятия — это совершенно НОРМАЛЬНО для того, кто не является экстравертом. И в этом нет НИЧЕГО НЕОБЫЧНОГО. Вас же изматывает долгая пробежка, так? Но это не значит, что надо перестать бегать! Избежать избегания (ха-ха) можно с помощью ПРИНЯТИЯ И ПРИБЛИЖЕНИЯ. У вас получится не избегать чего-либо, только когда вы примете тот факт, что определенные места, предметы или диалоги вызывают у вас тревогу.

Мне жаль вас огорчать, но тревога, провоцирующая избегание, в долгосрочной перспективе повлечет за собой РОСТ тревоги. Чем дольше вы чего-то избегаете, тем сильнее становится тревога. ИЗБЕГАНИЕ ПРЕПЯТСТВУЕТ

ОБУЧЕНИЮ, а мы с вами в самом начале договорились, что постараемся ПОЛУЧШЕ УЗНАТЬ СЕБЯ, ЧТОБЫ МЕНЬШЕ СЕБЯ БОЯТЬСЯ, помните? Когда наступило принятие, можно переходить к ПРИБЛИЖЕНИЮ. А приближаемся мы к собственному страху — и как же приятно осознавать, что все это время силы, чтобы справиться с ним, БЫЛИ СКРЫТЫ ВНУТРИ!

Экстраверты в основном черпают энергию от взаимодействия с другими людьми и часто очень общительны.

Интровертам комфортно в своем внутреннем мире, они предпочитают проводить время в одиночестве или в узком кругу близких людей.

Амбиверты довольно комфортно чувствуют себя среди людей и любят внимание, но иногда им тоже требуется побыть наедине с собой.

Как вы избегали эмоционального и/или психологического дискомфорта?

Помните, что в процессе избегания нужно относиться к себе с ПОНИМАНИЕМ. Вы же не станете сталкивать ребенка, который боится высоты, с самой высокой горки на детской площадке? НЕТ! А НЕ ТО ИЗ-ЗА УГЛА ВЫСКОЧАТ ОРГАНЫ ОПЕКИ! Если вы хотите справиться с избеганием путем принятия и приближения, нужны сочувствие к себе и осознанность. Ну а если же вы запутаетесь в навязчивых мыслях, то рискуете застрять между принятием и приближением, и выбраться оттуда получится только с помощью негативного диалога с собой.

Чем вы можете усугубить свой дискомфорт?

Возможно, вы пытаетесь избегать не контактов с людьми или нахождения в той или иной обстановке, а СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ И СИМПТОМОВ.

Эта боязнь возникновения новых симптомов только усилит тревогу. Ваше тело способно принимать даже малейший симптом за угрозу! Не хочу показаться грубой, но ВЫ испытываете симптомы, даже если пытаетесь убедить себя в обратном. ВЫ их чувствуете. **А вечно бегать от себя не получится.** Помните, что иногда полезно уступить дискомфорту.

Спросите себя: могу ли я найти внутри себя место для этого ощущения?

ГДЕ И КАК ИМЕННО вы ощущаете дискомфорт? Во всем теле с головы до пят? Где он начинается? Где заканчивается?

Какие модели поведения вы используете, чтобы избегать или контролировать панические атаки?

Спросите себя: могу ли я найти внутри себя место для этого ощущения, не стыдясь его? Могу ли я почувствовать его без привязки к какой-то конкретной мысли?



ПАНИКА ЗОВЕТ В ТУАЛЕТ

Люди могут испражняться во время сильного страха из-за реакции «бей или беги», потому что мочевой пузырь и кишечник расслабляются. Должна предупредить: возможно (или даже скорее всего), вы обделаетесь во время или после панической атаки. Лично я хожу в туалет по-большому абсолютно после каждой панической атаки. И ЭТО СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНО. В моменты сильнейшего стресса нервная система не синхронизируется с кишечником, из-за чего происходят неуправляемые процессы. Несколько раз из-за меня чуть не посадили самолет прямо после взлета, потому что я вскакивала с кресла, хотя пилоты еще не набрали крейсерскую высоту. И мне приходилось мчаться в туалет, пока не произошло непоправимое. Внутри все будто разжижается. И мышцы пятой точки такие: «ХААА, ДОСВИДУЛИ!» Работа кишечника в целом сильно связана с эмоциями. К счастью, ученые стали проводить больше исследований о здоровье кишечника. Но ни одно из них не подскажет вам, что делать, когда вы испытываете СРАЗУ 15 разных физических симптомов.

- *Как справиться с ними всеми?*
 - *Как не обделаться на людях?*
 - *Как найти туалет, если его рядом нет, а позывы уже начались?*
- 1. Не тяните, а то будет слишком поздно.** У производителя туалетной бумаги Charmin есть сайт, где можно найти общественные туалеты и оценить их!
 - 2. Если кто-то говнится** (извините за каламбур) из-за того, что вам нужно в туалет, будь то на заправке или в магазине, скажите, что это «срочная медицинская необходимость» (а ТАК И ЕСТЬ).
 - 3. Не доводите себя до обезвоживания и тщательно обдумывайте, что съесть** перед тем, как вы окажетесь в месте, которое вызывает у вас панику.

От Келси



СОВЕТ: КАК

НЕ

НАЛОЖИТЬ



часто писать. А если вы выпили кофе и пошли по-маленькому, то заодно придется сходить и по-большому. Так что прикидывайте, когда и где выпить латте. Многие из нас по привычке пьют кофе по утрам, не задумываясь о последствиях. Но если вам предстоит важная деловая встреча, может, лучше просто водички?

5. Помните: все люди ходят в туалет.

Например, я однажды умяла 10 блюд в модном тайском ресторане прямо перед полетом обратно в США. А еда была очень жирной. Я реально сбежала из очереди на таможенный контроль (там обычно приходится стоять часами), бросив парня с багажом. А потом весь полет боялась, что накатит новая волна. Вы и сами понимаете, что НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ, чем понос в туалете самолета. Берите с собой складную бутылку с водой, когда знаете, что вам предстоит несколько часов провести вне зоны комфорта! Очень важно пить воду после того, как вы сходили по-большому. Да и вообще после любой поездки.

4. Кофеин — диуретик, то есть мочегонное средство, а это значит, что он способен не только вызывать дрожь в теле в случае передозировки — от него еще захочется

ТОП-5 ПАНИЧЕСКИХ АТАК КЕЛСИ

СПОЙЛЕР: Я ПРОШЛА ЧЕРЕЗ НИХ И ВЫЖИЛА

Я раскрою мои секреты, чтобы вы не стыдились своих!

№ 5

ХУДШАЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА С ПОХМЕЛЬЯ (ИХ БЫЛО МНОГО)

В последней попытке спасти наши отношения с парнем, который потом разбил мне сердце (об этом подробнее в разделе «Депрессия»!), я устроила ему сюрприз — поездку в Сан-Диего, где все его друзья встретили нас на вечеринке по случаю Хэллоуина. Наши отношения разваливались, так что я ПИЛА-А-А-А-А-А. А раз это была вечеринка — то я, естественно, ПИЛА-А-А-А-А-А-А. А еще я была в стрессе и чувствовала себя такой несчастной, поэтому я снова ПИЛА-А-А-А-А-А-А-А! Когда я проснулась на следующее утро, то на меня тут же накатило чувство, будто мир рушится. Усугубляло мое состояние еще и то, что я находилась в незнакомом городе. Мы собирались весь день кататься на лодке, но я убежала обниматься с унитазом, и там меня накрыла паника. В итоге я все-таки вышла из туалета и попросила парня отвезти меня обратно в Лос-Анджелес. Я сказала, что не могу объяснить, что со мной происходит — просто сообщила, что не все в порядке и что мне надо домой. Он послушался. И я все два часа в дороге (хотя с ТАКОГО похмелья казалось, что мы ехали десять) я считала свои вдохи и выдохи. Один. За. Другим. Вдох. И. Выдох. ДВА ЧАСА!

Я всю дорогу держала его за руку и несколько раз звонила маме, чтобы удостовериться, что я — живой человек, а не плод собственного воображения. В течение недели после этого я КАЖДЫЙ ДЕНЬ испытывала панические атаки и выбиралась из постели только в туалет. Вскоре мы с парнем расстались.

№ 4
ВОЗНЕСЕНИЕ, ХА-ХА-ХА

Как-то раз в детстве, когда я еще не знала, что страдаю паническим расстройством, я решила, что случилось вознесение. Для тех, кто не в курсе: предполагается, что Господь вернется на землю и заберет всех своих последователей с собой в рай, словно в какой-то закрытый клуб, а все остальные останутся тут — вроде как в чистилище. Или мы попадем в ад. Не знаю. Наши пути с религией давно разошлись.

КАК БЫ ТО НИ БЫЛО. Был совершенно обычный день, я находилась дома с семьей — **ВЕРНЕЕ, Я ТАК ДУМАЛА.** Я вышла на кухню и поняла, что в доме стоит гробовая тишина. Я занервничала. Заглянула в комнату сестры — гаджеты на месте, а сестры нет. Побежала к родителям — их тоже нет. Я **ПОМЧАЛАСЬ В ГАРАЖ — МАШИНЫ СТОЯТ.** «О, НЕТ! — подумал мой детский мозг. — **СЛУЧИЛОСЬ ВОЗНЕСЕНИЕ!**» Я перемахнула через живую изгородь и стала **КОЛОТИТЬ В СОСЕДСКУЮ ДВЕРЬ.** Прошло всего пять секунд между тем, как я решила, что мои родные вознеслись на небеса, и тем, как я принялась **В ПАНИКЕ ЛОМИТЬСЯ К СОСЕДЯМ.** Еще через пять секунд сердце начало выпрыгивать из груди, и я подумала, что наш дом — самое надежное укрытие от дьявола, который вот-вот явится за плохими людьми (хотя я была очень религиозным ребенком, и вроде как Бог должен был меня забрать с собой). Но когда я побежала обратно домой, уже метров через пять меня накрыла такая **СИЛЬНАЯ ПАНИКА,** что я упала на колени. И описалась. Прямо. В штаны. **ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, ОБМОЧИЛАСЬ! ИЗ-ЗА ГРЕБАННОЙ ПАНИКИ! ГОСПОДИ!**

Каким-то образом я сумела поползти до дома. От входа в гараж открывался вид на бассейн и задний дворик — откуда мама, папа и сестра дружно наблюдали за стадом оленей. Чертовых. Оленей! Так вот почему я не могла их нигде найти! Из-за гребаного **БЭМБИ** и его **КОМПАШКИ!** Я побежала в свою комнату, боясь показаться родителям на глаза, и засунула штаны в корзину под кучу грязного белья в надежде скрыть **ЗАПАХ МОЧИ,** ха-ха-ха-ха. Пока я была в душе, кто-то постучал в дверь нашего дома и поинтересовался, все ли в порядке (видимо, это был сосед, который заметил, как я убегаю от его дома в обмоченных штанах, словно какой-то нарик). Когда папа спросил, что это было, я ответила: «Просто глупый розыгрыш».

№ 3 НЬЮ-ЙОРК

Что-то есть такое в Нью-Йорке, что заставляет меня нервничать, и от этого мне становится **ОЧЕНЬ ГРУСТНО**, потому что мой любимый сериал всех времен — «Сплетница». Я больше всего в жизни хотела стать похожей на Серену ван дер Вудсен. В ней мне нравилось сочетание роскошного стиля и калифорнийского вайба. И я даже бросила универ и переехала в Нью-Йорк, чтобы осуществить мечту стать актрисой, режиссером и клоном Серены ван дер Вудсен. Я закупила аксессуары, все дела. Но когда я оказалась в этих прекрасных каменных джунглях, то быстро поняла, что **МНЕ НЕ НРАВИТСЯ** ездить на метро. Это пытка для клаустрофоба, и там от меня абсолютно ничего не зависит: поезд может нестись, может ехать медленно, а может неожиданно остановиться на несколько минут. И хотя это очень удобный вид транспорта, у меня тут же включилась защитная реакция, и я вообще перестала спускаться в подземку. А отказ от метро — **ДОРОГОЙ КАПРИЗ** для 19-летней девушки. И еще я никак не могла привыкнуть к тому, насколько **ВЫСОЧЕННЫЕ** в Нью-Йорке здания. Каждый раз, когда я выходила на улицу, мне казалось, что меня душат в объятиях бесконечные серые стены. И к лифтам тоже не могла привыкнуть. **БОЖЕ, лифты ПОВСЮДУ!**

Две самые яркие панические атаки в Нью-Йорке были связаны с похмельем и с кофе. Первая случилась, когда я была там по работе с BuzzFeed. Меня на два дня отправили в командировку, чтобы я встретила с нью-йоркскими коллегами и вместе с ними набросала новых идей. Вечером я напилась в какой-то забегаловке в Тертл-Бэй, чтобы унять клаустрофобию, а наутро мне надо было ехать в офис: меня ждал первый рабочий день в Нью-Йорке. Проснувшись с адским похмельем и попыталась добраться в BuzzFeed. Я заплатила 60 баксов за такси, чтобы не ехать на метро, и подкатила прямо ко входу в здание. На тротуарах стояли строительные леса, из-за чего мне казалось, что я нахожусь в гигантском ящике с металлическими палками. Я вышла из такси и **ЗАДРАЛА ГОЛОВУ**, чтобы посмотреть на небоскреб, — и мне показалось, будто **ОН ШАТАЕТСЯ**. Клянусь! Может, всему виной головокружение или похмелье, а может, в тот день был настолько сильный ветер — так или иначе, паника охватила меня за две секунды. Я успела запрыгнуть обратно в машину, пока она не уехала, и попросила таксиста **ПОСКОРЕЕ ОТВЕЗТИ МЕНЯ В ОТЕЛЬ**. А **КОЛЛЕГАМ СКАЗАЛА, ЧТО НЕ ПРИЕДУ**. Даже представить страшно, сколько мероприятий я сорвала в тот день и сколько людей подвела, из-за чего **СГОРАЛА ОТ СТЫДА**. Следующие двое суток я пролежала под одеялом с закрытыми глазами и вела обратный

отсчет до возвращения в Калифорнию. Коллегам я сказала, что заболела. А вторая паническая атака, вызванная эстетикой Нью-Йорка, случилась, когда я только переехала в Бруклин-Хайтс, чтобы учиться в актерской школе. Моей соседкой по комнате в общежитии оказалась классная девчонка по имени Джесс, которая увлекалась мюзиклами. Когда мы только познакомились, то пошли в кафе на углу, чтобы лучше узнать друг друга. Она заказала кофе. А я к девятнадцати годам НИКОГДА НЕ ПРОБОВАЛА КОФЕ. Она выбрала медовый латте (я подумала, что это в стиле СЕРЕНЫ ВАН ДЕР ВУДСЕН, и тоже его заказала!). Я хотела показаться Джесс крутой и взрослой девушкой, которая пьет кофе, как и любой другой житель Нью-Йорка. Роковая. Ошибка. Через пять минут после того, как мы вышли из кафе и спустились в метро, началось нечто невообразимое. Грохот проноссящихся мимо поездов плюс незнакомый эффект от кофеина, который был таким же оглушительным, — убойное комбо. Я схватилась за сердце и зажмурилась. Джесс спросила, все ли со мной в порядке, а я не могла вымолвить ни слова. Ну вот это уже совсем не в стиле Серены ван ден Вудсен! Меня бросило в жар, а Джесс хлопала глазами и не знала, что делать. Двери поезда распахнулись, и она спросила, буду ли я заходить в вагон. Я все еще стояла зажмурившись. Помню только, что прокричала «МНЕ ПОРА» и побежала к выходу. Я все еще отчетливо помню озадаченное лицо Джесс в окне вагона: она смотрела, как я без объяснения причин убегаю от нее по лестнице. Это худшее впечатление, которое только можно произвести. Я прибежала в комнату, сходила по-большому и спряталась под двумя одеялами. Когда Джесс вернулась домой после прогулки по городу В ОДИНОЧЕСТВЕ, я сказала, что у меня прихватило живот и я бы не хотела возвращаться к этой теме. Наши отношения стали другими. После того случая в них всегда читалась неловкость. Прошло десять лет. Теперь я каждый день пью кофе и часто летаю в Нью-Йорк, потому что там живет моя лучшая подруга Лейси. Но я совру, если скажу, что у меня не крутит живот каждый раз, когда в иллюминаторе виднеется этот бетонный город, а в висках стучит мысль, что мне снова придется там находиться.

№ 2

ТАКАЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА, ЧТО ВЫ ДАЖЕ НЕ ПОНЯЛИ, ЧТО ЭТО БЫЛА ОНА

Я была еще маленькой, и родители не задумывались о том, что у меня могут быть психические проблемы. Как-то раз вечером после футбольной тренировки я вдруг поняла, что не могу нормально глотать. В детстве я страдала от астмы, так что мама с папой решили, что это связано именно с ней. Мне было шесть или семь лет, и все свободное время я гоняла мяч. Но во время

одного из матчей (и я до сих пор не знаю, что послужило триггером — возможно, большая нагрузка) я села на скамейку и отчетливо почувствовала, как я дышу (не в смысле приступа астмы). Я задумалась о том, как кровь волшебным образом сама бежит по всему телу. Я почувствовала, как колотится сердце. Реакция «беги» включилась, когда я пошла спрашивать у ребят на соседней скамейке, не беспокоят ли их легкие или сердце. Тренер решил, что у меня приступ астмы, и запретил возвращаться на поле (задним числом это кажется плохой идеей, потому что я полчаса сидела на скамейке и очень интенсивно дышала). Папе в машине я ничего не сказала — просто попыталась попить голубой Gatorade и успокоиться. Но когда мы добрались до дома, я почувствовала, что не могу ГЛОТАТЬ. Родители подумали, что я чем-то подавилась или что мне нужен ингалятор. Отчетливо помню, как папа усадил меня на кухонный стол и вместе с мамой принялся тыкать и толкать меня в грудь и лицо. Я вскинула руки и вскрикнула «ХВАТИТ!» Я закрыла глаза, собралась с силами и попыталась сглотнуть. И не смогла. Из-за этого я запаниковала еще сильнее. Родители посадили меня в машину и помчались в пункт неотложной медицинской помощи детям, который был всего в десяти минутах езды. Врач сразу попыталась провести обследование, но я продолжала махать руками, чтобы защитить личное пространство и вернуть контроль над ситуацией. Тогда она сказала родителям: «Нам придется дать ей немного валиума, чтобы она успокоилась, только тогда я смогу провести осмотр». Они согласились, я выпила успокоительное и тут же ВЫРУБИЛАСЬ. Врачи провели обследование и ничего не обнаружили. И сказали родителям, что я — цитата — «истеричный ребенок». Они списали все на разовый случай, и потом я долгие годы жила в серой зоне, когда у меня официально не было диагноза «паническое расстройство». Забавным было только то, что валиум оказался НАСТОЛЬКО МОЩНЫМ, что я не могла самостоятельно выйти из отделения неотложки, поэтому добряк-медбрат подхватил меня и отнес в мамину машину. Мама потом рассказала, что другие родители в приемном покое с ужасом на лицах наблюдали за тем, как крупный мужчина несет обмякшее тело девочки. Наверное, они думали, что я умерла. *смеющийся эмодзи и эмодзи со стиснутыми зубами*

№ 1

ПЕРВАЯ ОСОЗНАННАЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

Я самолетом возвращалась с семьей во Флориду, где выросла. Мы шикарно провели время на горнолыжном курорте в Канаде, и я с нетерпением ждала долгого перелета, чтобы наконец-то поспать, потому что всю неделю до этого вставала очень рано и мчалась на гору. Но наш рейс отменили — и мы

полетели более поздним рейсом с долгой ночной пересадкой в Хьюстоне. Такие мы везунчики! В Хьюстоне живет моя тетя, так что нам было где переночевать. Неожиданное воссоединение родственников — это же так приятно, правда? Нет. НЕТ. ОТВЕТ НЕВЕРНЫЙ. Я сидела в самолете рядом с сестрой и смотрела фильм на портативном DVD-плеере (да, Я СТАРУШКА и их застала, хе-хе), как вдруг ни с того ни с сего у меня случилась первая осознанная ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА НА ВСЮ КАТУШКУ. Все как полагается: меня бросило в жар, голова закружилась, грудь сдавило. **Ну прямо мощная паническая атака.**

Я так испугалась, что вскочила с кресла, перелезла через сестру и побежала в носовую часть самолета, где сидели родители: «Я не могу дышать. Я не могу дышать. Что-то не так, что-то не так». Мама отвела меня в хвост самолета, где попыталась меня успокоить (не забывайте, что тогда у меня еще не диагностировали паническое расстройство, так что мама просто перечисляла варианты). Но ей не удалось. Я стала орать: «ВЫПУСТИТЕ МЕНЯ ОТСЮДА!» К нам тут же подошли несколько бортпроводников, что только усилило мою клаустрофобию. Появилось ощущение, что самолет уменьшается в размерах, а воздух становится разреженным. Бортпроводники несколько раз спросили, не нужен ли нам врач, но мама продолжала отказываться. А я тем временем ходила туда-сюда, пока другие пассажиры, столпившиеся в хвосте самолета, смотрели на меня как на сумасшедшую. Они хотели понять, чем могут мне помочь, а я не могла объяснить, что происходит. Через 10 минут этого шоу главный бортпроводник сказал, что они посадят самолет. «Твою мать», — подумала я. «Твою мать», — сказала моя мать. Экстренная посадка не только еще сильнее растянула бы наше путешествие, но и доставила бы массу неудобств СОТНЯМ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ОЗАБОЧЕННО ГЛЯДЕЛИ НА ВЕСЬ ЭТОТ ХАОС В ХВОСТОВОЙ ЧАСТИ САМОЛЕТА. И тут мама вошла в режим «к черту все» и сказала бортпроводнику: «Принесите водку. Для нее». «Сколько ей лет?» — спросил он. «ДАЙТЕ МНЕ ВОДКУ», — повторила мама. **Мне было 17.**

Видимо, бортпроводника убедили тон маминого голоса и мысль о совершенно необязательной аварийной посадке. Его коллега принес миниатюрную бутылочку водки и протянул маме. «Еще две», — скомандовала мама. Они повиновались. Мама открыла все три бутылочки и от отчаяния, не зная, что еще делать, залила водку мне в рот. Надо понимать, что меня воспитала государственная школа в Тампе, штат Флорида, так что я пила с тринадцати лет. Я проглотила водку — и меня тут же вырвало. Все остальное — как в тумане. По всей видимости, меня посадили к маме, и я лежала у нее на руках, как ребенок. Большой 17-летний ребенок. Аварийной посадки не потребовалось,

и мы добрались до Хьюстона. Я начала понемногу трезветь, когда мы уже за полночь приехали к тете. Я не спала всю ночь: лежала и считала вдохи, положив руку на грудь. Навсегда запомнила, как глядела в потолок с мыслью: «Моя жизнь уже не будет прежней».

И я была права. С тех пор моя жизнь совсем другая. До этого я много лет ею не управляла.

Мы благополучно прилетели в Тампу после того как мама несколькими коктейлями в аэропорту убедила меня сесть в самолет. У меня не было выбора. Родители даже не рассматривали вариант возвращения во Флориду на автомобиле. Мне было страшно, но рядом с мамой я чувствовала себя более-менее спокойно. Следующие несколько дней я тоже провела в панике. Она конкретно портила мне жизнь, поэтому я заставила маму отвезти меня в отделение неотложной помощи. Мне ОЧЕНЬ повезло, что она такая понимающая и не сказала мне просто взять себя в руки или проветрить голову. Ей показалось подозрительным, что прошло уже несколько дней после большой панической атаки, а паника никуда не уходит, поэтому она хотела убедиться, что у меня нет проблем с сердцем.

К счастью, в семь вечера во вторник в отделении неотложной помощи

на окраине Тампы было немногочисленно — меня сразу приняли и провели несколько тестов.

Их результаты не показали никаких отклонений, так что я стала думать, что медицинских причин моего учащенного сердцебиения попросту нет. Тем не менее врачи не признали меня полностью здоровой и передали маме контакты психиатра. Мама записала меня на прием — и в 17 лет я впервые пришла к психиатру. И с тех самых пор я активно вовлечена в систему охраны психического здоровья.



Не надо стыдиться того, что вам понадобилась неотложка из-за панической атаки. Исследования показывают,¹ что число людей, которые обращаются за скорой медицинской помощью из-за проблем с психическим здоровьем (тревоги или стресса), растет, — НУ ЕЩЕ БЫ! Люди не ориентируются, когда чувство тревоги становится нездоровым. Естественно, если у вас НИ С ТОГО НИ С СЕГО происходит первая в жизни паническая атака, вы можете подумать, что это проблемы с сердцем, легкими или другим органом. Так что если вы чувствуете, что паническая атака достаточно серьезная, обратитесь в отделение неотложной помощи, расскажите врачам, что не так с вашим психическим здоровьем, и обязательно возьмите контакты специалиста.

¹ Weiss, Ph. D., Audrey J, et al. "Trends in Emergency Department Visits Involving Mental and Substance Use Disorders." Agency for Healthcare Research and Quality, 6 Dec. 2016, www.hcup-us.ahrq.gov/reports/stat-briefs/sb216-Mental-Substance-Use-Dis-order-ED-Visit-Trends.jsp.

О, ЗДОРОВО, ЧТО ВЫ ЗДЕСЬ!

Сделайте-ка мне одолжение. Опустите плечи, расслабьте живот и мышцы глаз, разожмите челюсти. Подышите как следует. Оцените свое состояние. Как вы себя чувствуете прямо сейчас?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.



АКУПУНКТУРА

ПАНИКУЕТЕ? БЕРЕМ ИГОЛОЧКИ!

Не стану врать: когда я впервые услышала, что акупунктура помогает справиться с тревогой, паническими атаками и депрессиями, я подумала: «Чушь собачья. Не может быть, что это научно доказано. С чего вдруг втыкание иголок в тело поможет мне чувствовать себя ЛУЧШЕ? Я НЕНАВИЖУ ИГОЛКИ!» Я ошибалась. Сильно ошибалась.

Рефлексотерапевты, как оказалось, ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫЕ ЛЮДИ. ЛУЧШИЕ ИЗ ТЕХ, КОГО Я ВСТРЕТИЛА НА ТЕРНИСТОМ ПУТИ К НАЛАЖИВАНИЮ СВОЕГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. Они весь день делают другим людям хорошо. Польза акупунктуры ЕЩЕ КАК научно доказана: происходят изменения нейромедиаторов, участвующих в эмоциональной регуляции (например, серотонина), модуляция автономной нервной системы, а также меняется работа иммунной системы.

По моему личному убеждению, если врач против акупунктуры, то это потому, что он боится восточной и альтернативной медицины, поскольку всю жизнь изучал современную медицину. А беспокоятся такие врачи о том, что пациенты будут нести деньги не им, а кому-то другому. В данном случае это еще и попахивает расизмом.

Распространенный миф об акупунктуре — якобы это больно. Неправда! И это, между прочим, говорит вам трусишка с низким болевым порогом, которая на любые прививки берет своего парня, чтобы он держал ее за руку.

Иголки для акупунктуры очень тонкие и с закругленными кончиками, так что они не оставляют дыр в теле и просто стимулируют ту или иную об-

ласть. А зона, куда ставят иголку, зависит от того, что происходит у вас в голове и с вашим телом. Куда мне только их ни вкалывали: и в уши, и в нос, и даже в пальцы ног!

Так каким же образом втыкание иголок в тело способствует душевному равновесию?

Моя дорогая подруга и вообще крутейшая женщина Эмили Бродерик, доктор акупунктуры и китайской медицины, говорит:

«Вот как я обычно это объясняю: наша симпатическая нервная система отвечает за реакцию “бей или беги”, а парасимпатическая — за отдых и восстановление, когда мы расслаблены и не чувствуем угрозы). Если вы испытываете тревогу, то можно сказать, что вы застряли в цикле “бей или беги”, хотя угроза может и не быть реальной. Мы живем в мире высокого напряжения, из-за чего наше восприятие обостряется. Иголкавание помогает вернуть тело обратно в парасимпатическое состояние самовосстановления, стимулируя периферическую нервную систему через определенные точки на коже и в мышцах».

Дальше она поясняет:

«За что еще я люблю акупунктуру? Когда ты прикидываешь, как лечить клиента, всегда учитываешь его психическое и эмоциональное состояние, потому что оно неразрывно связано с физическим здоровьем. Например, тревога может быть вызвана физиологической проблемой. Не бывает так, что тело и психика страдают по отдельности. Если вы собираетесь лечить физический недуг, надо учесть все психические и эмоциональные показатели. Это целая экосистема, где все переплетено».

Эмили лечила меня не только от эмоциональной боли, но и от физической, когда у меня случилось обострение невралгии тройничного нерва и психической анестезии. Я не спала более двух суток, и из-за боли у меня начались галлюцинации. В неотложке мне вручили пакет со льдом и отправили домой, сказав, что опиоиды при нейропатической боли не помогут (это правда). Так что мне приходилось терпеть, пока мой парень (на тот момент) возил меня в другие пункты неотложной помощи. Мы заехали еще в три *РУКАЛИЦО*. В итоге папе пришлось прилететь из Флориды, потому что от боли я даже не могла моргнуть. Я не знала, что еще предпринять. Я рассказала об этом в инстаграме, и тут появилась Эмили, словно спустилась с небес (она на самом деле ну просто ангел). Она оставила такой комментарий:

} «Если вы проходите курс иглоукалывания из-за болей в лице, то иглотерапевт будет работать еще и с эмоциональной составляющей, потому что именно так нас учат ставить диагноз и лечить».

Эмили пришла ко мне домой и стала лечить акупунктурой, выслушав мой рассказ о том, как я несколько дней мучилась от эмоциональной и физической боли, — и я заснула с десятками иголок в лице и теле. Эмили, настоящая целительница, заслуживающая попадания в рай без очереди, смотрела старые фильмы с моим 70-летним папой, пока я наконец-то ПОСПАЛА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ. Ну не прелесть ли?

Акупунктура не избавила меня от боли навсегда, зато вернула ощущение контроля над жизнью. Исчез страх вставать с кровати. И я не скатилась в пропасть депрессии и ненависти к себе, а ведь раньше мне всегда казалось, что мое тело против меня. Реальность такова, что акупунктура помогла мне расцвести и научила быть благодарной за разум и тело, несмотря на то, что иногда они не в ладах.

ДЕПРЕССИЯ

МОИ ОТНОШЕНИЯ С ДЕПРЕССИЕЙ НАЧАЛИСЬ ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ.

Я отчетливо помню, что все время **чувствовала усталость**. Годам к двенадцати или тринадцати мне постоянно хотелось прикорнуть днем. До сих пор дневной сон ассоциируется у меня с депрессией. Семь часов в школе казались пыткой, а каждый день для меня был вызовом: сколько я продержусь без сна. Успехом было досидеть до пятого урока и не вздремнуть на уроке по психологии, который вел мистер Лейтзский (стоило бы уделять этому предмету больше внимания — глядишь, НАУЧИЛАСЬ БЫ ЧЕМУ-ТО ПОЛЕЗНОМУ ДЛЯ МОЗГА, но нет, сон победил). На фоне постоянной усталости я утратила интерес ко многим занятиям после школы: театру, флаг-футболу³⁷ и игре на фортепиано. На смену физической активности и социализации постепенно пришли дневной сон и общее непонятное состояние. После уроков я сразу шла домой и ложилась в кровать — у меня даже не было сил подождать на остановке мальчика, который мне нравился.

В конце концов папе приходилось подымать меня часа в четыре и заставлять идти на занятие, которое стояло по расписанию в этот день. За несколько месяцев я медленно, но верно выпала из всех кружков и секций. Родители отвели меня к врачу, чтобы провериться на заболевания щитовидной железы. Таковых не обнаружилось. Слово «депрессия» врачи даже не произносили. Мне казалось, что это слово относится исключительно к грустным взрослым в рекламе (черно-белый кадр с женщиной, которая выглядит так, будто только что похоронила мужа). Не может быть такого, чтобы я страдала от депрессии! Я же ПОДРОСТОК! Разве у меня есть какие-то обязанности, из-за которых жизнь так тяжела? Мне не надо платить по счетам или кормить семью.

³⁷ Флаг-футбол — версия американского футбола, где обороняющаяся команда должна не сбить игрока, владеющего мячом, а сорвать с него флаг или ленту. — *Примеч. пер.*

Как и большинство сверстников, я ложилась поздно, потому что смотрела телепередачи не по возрасту или переписывалась с подружками в АІМ³⁸ — этого недостаточно, чтобы каждый день так УСТАВАТЬ от жизни. Ведь сколько мне было лет! Разве я не должна общаться с друзьями, флиртовать с парнями и искать новые увлечения, которые будут хорошо смотреться в резюме для колледжа? Конечно, у меня были свои *интересы* — я всегда знала, что хочу работать в сфере развлечений, но я могла об этом только ДУМАТЬ. Заставить себя СДЕЛАТЬ что-нибудь для развития в этой области у меня не получалось. Еще меня никогда не проверяли на СДВГ — я узнала о синдроме только во взрослом возрасте. Нередко СДВГ и психические расстройства (например, депрессия и тревожное расстройство) связаны друг с другом. Кроме того, симптомы СДВГ сильно напоминают тревогу! Лишь в 2009 году ученые смогли доказать, что у людей с СДВГ не хватает белков, которые необходимы для построения здоровой системы подкреплений в мозге. Достаточная мотивация помогла бы мне определить, что я живу с депрессией, а не с обычной ленью.

**Вот что может значить фраза «Я устал(-а)»
у человека с депрессией.**

- Мысли о жизни не вызывают у меня особого восторга.
- Сейчас мне не особенно хочется проживать еще один день.
- Пожалуйста, купи мне кофе со льдом Starbucks, просто потому что ты меня любишь.
- Мне надоело притворяться.
- Мне надоело бороться со своим настроением.
- Я чувствую себя обузой.
- Я не вижу смысла что-либо делать.

В подростковом возрасте я была королевой прокрастинации. Я всегда выполняла все задания, но в последний момент. Я рано стала вести себя по от-

³⁸ Обращаюсь к вам, МОЛОДЕЖЬ. АІМ — программа мгновенного обмена сообщениями, которая появилась во времена, когда не было тарифов с бесплатными СМС, а мессенджера от Facebook еще не существовало.

ношению ко всем... Как бы это помягче сказать... ПРЕМЕРЗКО. Я была той еще гадиной. Родные оправдывали это бушующими гормонами, но я знала, что причина всему — злость. Я была уставшей, грустной и злой, и все это одновременно. Я утратила интерес ко всему, что меня прежде радовало. Всё и все вызывали у меня грусть, гнев или усталость. Каждый разговор с преподавателем порождал глубоко внутри такую ненависть, что на глаза наворачивались слезы, если беседа состояла больше чем из пары предложений. Не дай бог учитель или тренер на меня НАОРЕТ: это вызывало такой ВЗРЫВ, что вся школа обсуждала инцидент еще несколько дней. Однажды я сказала преподавателю по телепроизводству (а это был один из любимых уроков, еще раз привет мистеру Ленноксу!), чтобы он «ради всего святого, достал тампон из задницы»; в классе было еще тридцать человек. ПОЧЕМУ Я ЭТО ЛЯПНУЛА? Это же мой любимый учитель! Именно благодаря ему я осталась в этой отрасли и добилась того, что имею сейчас! Мистер Леннокс отреагировал спокойно и попросил остаться после уроков. Вот черт! Неконтролируемый гнев превратился в жгучий стыд.

После занятия мистер Леннокс потребовал извинений — и я извинилась. Он отметил, что такое поведение для меня нетипично. Он не стал меня отчитывать, хотя должен был. Вместо этого спросил, что у меня происходит в жизни.

Вот что значит хороший учитель! Правда, мне тогда было настолько стыдно, что я отмахнулась и не приняла его помощь. Мне казалось, что помощь мне не нужна. Почему я не могу просто чувствовать себя ХОРОШО? Помню, что была очень огорчена тем, что не могу избавиться от расстроенных чувств. Я знала, что в душе я энергичная, приятная, остроумная и тонко чувствующая девушка. Но наружу вырывались жестокость, мрачность и полнейшее отсутствие интереса.

Даже сейчас, в 29 лет, я постоянно чувствую усталость. Я пробовала разные рационы питания, меняла вечерние ритуалы, спала больше/спала меньше, изучала тему сна, принимала таблетки, добавки, амфетамины, мелатонин...

Определение депрессии со временем изменилось. Многие воспринимают депрессию как грусть. Однако грусть — это РЕАКЦИЯ на потерю, разочарование, проблемы и другие сложные ситуации. ДЕПРЕССИЯ — это психическое заболевание, аффективное расстройство, которое искажает восприятие себя. Она также способна негативно влиять на понимание и отношение к окружающим вас вещам. У этого расстройства много названий. Среди них «клиническая депрессия» и «большое депрессивное расстройство».

Все тщетно. Депрессия постоянно проявлялась через раздражительность, усталость и общую слабость. Я злилась, что не проживаю свою жизнь ПО МАКСИМУМУ — как того требует каждая футболка, история в Instagram и популярная песня. Я из тех людей, кто выполняет задачу на 110 %, если уж взялся за нее. Проблема в том, что у меня не было сил и желания ЗАНИМАТЬСЯ ХОТЬ ЧЕМ-НИБУДЬ. Даже с какими-то важными делами (вроде школы и работы) я всегда находила способ переложить с себя ответственность и отправиться в кровать. Мне стыдно об этом говорить, но в колледже я часто сообщала о смерти вымышленных родственников, чтобы не ходить на занятия. Я использовала ФОТОШОП, чтобы добавить незнакомых пожилых людей со стоковых сайтов в шаблон с приглашением на похороны, и отправляла картинки преподавателям в качестве доказательства, что меня не будет в городе. Но на самом деле я была в паре кварталов от кампуса — лежала в комнате с задернутыми шторами. Я тратила больше сил на эти брошюры о похоронах, чем на любые задания по учебе. И самое интересное, что каждый раз после прогула занятия, примерно через час, меня накрывала гигантская волна ВИНЫ. «Нужно было просто ПОЙТИ НА ЗАНЯТИЕ», — кричала я на себя. Но зачем, если все время там я потратила бы на мысли в духе «Хочу оказаться где угодно, но не здесь»? Депрессия вызывает дискомфорт даже в самых комфортных местах вроде моей кровати. Стены комнаты я покрасила в темно-красный, а постельное белье было черным. Я жила, как вампир в Викторианскую эпоху.

Спустя годы я научилась на срываться на тех, кто случайно попал под раздачу из-за моих психологических проблем (хотя такое иногда случается до сих пор). Теперь эти чувства направлены ВНУТРЬ. Вместо мерзкого подростка, который хамит друзьям и родным, я стала взрослой мерзкой женщиной, которая ведет язвительные внутренние монологи. Старшая фигура, с которой мне не нравилось общаться в подростковом возрасте, теперь жила у меня в голове: ВЗРОСЛАЯ Я постоянно бьет кнутом и требует вести себя «серьезнее».

Я всегда воспринимала депрессию не так, как панику и тревогу. В случае с тревогой у меня всегда есть способы проработать свои чувства: забота о себе, препараты и медитация. Паника ВСЕГДА проходит. Всегда. Но депрессия... С ней сложнее. Особенно из-за того, что многие говорят мне: «У тебя в жизни нет ничего такого, что может вызывать депрессию». Они твердят, что я **вставьте сюда комплимент, который я трактую негативно**! Как я могу быть в депрессии? В этом-то и заключается проблема с депрессией: *это необязательно грусть как таковая; человек может ничего не чувствовать*. Во время депрессивного эпизода меня ничего не радует. Я вполне довольна

планом навсегда остаться в постели и передать свою жизнь кому-нибудь другому — пусть живет ее за меня. В самые сложные моменты я нахожу истории других людей, которые делают инъекции кетамина для лечения депрессии (его еще применяют при ПТСР), но я говорю себе, что мне никогда не бывает НАСТОЛЬКО тяжело. «У меня не настолько плохое состояние, чтобы колоть кетамин», — обычно шучу я. Девяносто процентов времени мне кажется, что для борьбы с депрессией мне хватит часового приема у психотерапевта. Но все, кто сталкивался с этим состоянием, знают: депрессия следует по пятам, как тень...

Кому-то этот раздел книги покажется более сложным, поэтому хочу напомнить: *не торопитесь*. Необязательно читать и делать упражнения сразу. Оцените свое самочувствие, в том числе и физическое, при работе над этими страницами. И еще одно очевидное, но важное ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: в этом разделе мы будем обсуждать суицид и суицидальные мысли.

{ Чтобы быть смелым, сперва нужно испугаться. Так уж устроена смелость. Быть смелым — значит встречаться лицом к лицу со своими страхами, невзирая на ужас. Для этого требуется настоящая сила, и она есть внутри вас.

Брене Браун

БОЛЬШОЙ

СПИСОК ДЕЛ НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ БУДЕТ НАСТРОЕНИЕ

Как я уже не раз упоминала, ЛЮДИ МНОГОГРАННЫ. Мы можем переживать депрессию и все равно *справляться со своими делами*. Вообще-то так живет большинство! Напомните себе: можно двигаться к цели маленькими шагами. Давайте получим заряд энергии на сегодня. **Запишите одно дело, которым вы хотели бы заняться.** Это может быть что угодно (почистить зубы, заправить постель, помыть посуду, убратсья в шкафу, ответить на письмо, станцевать, спеть).

Поделитесь им со мной:

1. _____

Вычеркните его с гордостью, когда закончите! Поставьте большой крест КРАСНОЙ РУЧКОЙ! МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ — ТОЖЕ ПОБЕДЫ!

Что бы вы сегодня сделали, если бы не депрессия?



1, 2, 3, 4, 5 — НАДО НЕ ДУМАТЬ, А ВЫПОЛНЯТЬ!

Хочу рассказать вам об очень умной женщине по имени Мел Роббинс — американской телеведущей, писательнице и мотивационном ораторе. Она придумала правило пяти секунд. Мел убеждена: сознание человека устроено таким образом, чтобы избегать неприятных или сложных дел. Логика в этом есть, правда? Мозг нас защищает — не хочет, чтобы мы испытывали дискомфорт. Однако чтобы жизнь обрела смысл и ценность, придется рисковать, подталкивать себя к действиям и находить комфорт в дискомфорте. «Цель депрессии — остановить вас, — объясняет Мел. — Всем нам свойственна нерешительность. В краткий момент сомнения до мозга доходит сигнал, который вызывает мысль: “Стоп-стоп-стоп. Что это мы засомневались? Наверное, дело рискованное!”» Мел считает, что все проблемы можно свести к двум причинам — молчание и нерешительность. Мел понимает, что когда дело доходит до будничных задач, она НИКОГДА не проснется с мыслью: «Поскорее бы приступить!» Так проявляется депрессия. Но для изменений требуется всего ОДНО РЕШЕНИЕ: чтобы проснуться, быть хорошей женой и матерью и так далее. Но мы медлим, потому что сталкиваемся с высокой нагрузкой, боимся или не уверены в себе. Поэтому мы переставляем будильник на другое время — и это тоже *решение*. Мел вспоминает, что она ЗНАЛА: в ее жизни есть место чему-то большему.

Звучит знакомо, да? Мел чувствовала, что внутри нее гораздо больше энергии, но это вызывало ощущение неподъемности. Вы ЗНАЕТЕ, что делать, но не можете начать и не понимаете почему. Это самое точное описание депрессии из всех, что я слышала. Кажется, будто вы пропустили главу в руководстве к жизни, которую прочитали все остальные. Вместо этого я застряла в своей голове. Правило пяти секунд, придуманное Мел, помогло мне справиться с трудностями во время депрессивного эпизода. Мел считает, что этот навык

можно приобрести: научиться слушать внутренний голос, но не отдавать ему контроль. Она отмечает, что как только вы слышите, как мозг предлагает «встать с постели», «погулять» или «проявить себя как друг», знайте, что ответ находится внутри вас. **Вы с этим СПРАВИТЕСЬ.** Как-то раз Мел услышала этот голос и решила встать с постели, устроив обратный отсчет. **Она произнесла «5, 4, 3, 2, 1» и встала с кровати.** Вот так просто. Впервые она не переставила будильник на другое время. На следующий день все повторилось. 5, 4, 3, 2, 1 — ВСТАЕМ. Это срабатывало раз за разом.

Мел начала понимать, что есть пятисекундное окно, прежде чем вмешивается мозг и перехватывает контроль: «замечает» нерешительность и препятствует любым предстоящим изменениям. А эти изменения могут заметно повлиять на жизнь. Счет вслух разрывает этот замкнутый круг. К числу «один» вы уже окончательно прервали цикл в голове, который запускает механизм депрессии. Мел советует не забывать: у вас ВСЕГДА есть пятисекундное окно. Вам, как и мне, тяжело вставать с постели? А что насчет того, чтобы лечь в кровать без телефона? Взять слово на совещании? Без обиняков поговорить с соседом-идиотом, который не убирает за своей собакой в общем дворе? Воспользуйтесь правилом пяти секунд. Не сомневайтесь. Не сдерживайте себя.

В какой ситуации вы попыдаете применить правило пяти секунд?

Примените его на практике и поделитесь ощущениями.

} СРАВНЕНИЕ — ВОР РАДОСТИ.
— кто-то умный

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the very bottom, there is a decorative wavy line. There is no handwriting or other markings on the page.

Если вы не отпускаете боль, которую вам причинил другой человек, вы позволяете ему себя контролировать. Подарите себе свободу: смириться с тем, что вы не можете изменить случившееся. Помните: абсолютно нормально расстраиваться из-за того, что, казалось бы, уже было проработано. Это не значит, что наступил регресс. Это значит, что вы живой человек. Примите извинение, которое, возможно, вы никогда не услышите. Не получится исцелиться, если притворяться, что вам не было больно. **СНАЧАЛА ПОЧУВСТВУЙТЕ БОЛЬ, а затем ОТПУСТИТЕ ЕЕ.** Не дайте плохому дню, месяцу и даже году создать ощущение, что вся ваша *жизнь* плохая.

ПОСТАНОВКА SMART-ЦЕЛЕЙ

«Что такое SMART-цель?» — спросите вы меня. — Это же какая-то скучная аббревиатура?» Да, но это совершенно не влияет на ПОЛЕЗНОСТЬ данного подхода! Это цель, которая отвечает следующим параметрам: конкретная (Specific), измеримая (Measurable), достижимая (Attainable), значимая (Relevant) и ограниченная по времени (Time-based). Метод SMART позволяет лучше структурировать цели. Цели во время депрессии могут быть предельно простыми: встать с кровати, принять душ или сходить в магазин. При постановке SMART-цели задайте себе следующие вопросы.

(S) Что вы хотите сделать? Сформулируйте конкретно. Используйте числа, поставьте реалистичный срок исполнения. «Встать с кровати» — слишком обыденно. Добавьте подробностей. КАК вы хотите встать с кровати? Какой ДЕНЬ вы хотели бы провести?

(M) Как вы измерите свою цель? Ка вы поймете, что достигли ее? Можно ли отследить прогресс? Или цель простая и достаточно ответа «да» («нет»)? Насколько точно ответ будет отражать успех? Это завершение работы над конкретной задачей? Например, отправить электронное письмо?

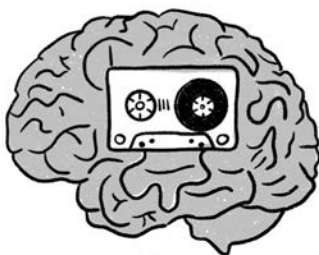
(A) Ваша цель достижима? Определите действия, которые приведут к ее достижению. Каков план? Вы сможете его выполнить?

(R) Эта цель значима для вашей жизни в целом? Посмотрите реалистично на то, получится ли у вас ее достичь. С какими препятствиями вы можете столкнуться? Не пытайтесь изменить мир за одну ночь и не ставьте себе слишком много целей одновременно. Это никому не под силу! Особенно в одиночку! Спросите себя, ПОЧЕМУ вы хотите достичь этой цели, прежде чем браться за дело.

(T) Когда именно вы хотите достичь цели? Срок исполнения ОБЯЗАТЕЛЕН! Ограничение по времени накладывает ответственность.

Если вы почувствуете разочарование, какую мантру будете повторять?

Метод SMART можно применять в любых сферах. Он помог мне встретиться с депрессией лицом к лицу. Даже лежа я постели я могу составить список SMART-целей на телефоне прямо под одеялом!



ОМММ

МОЗГ СЛЫШИТ И ПОНИМАЕТ НЕГАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ!

В 90 % случаев мой внутренний голос говорит какие-нибудь гадости.

Но я над этим работаю! Когда забота о психическом здоровье стала занимать более важное место в жизни, я заметила, что внутренний голос смягчился. Возможно, дело в осознании того, что все в жизни сводится к *выживанию*. Прекрасный способ успокоить этого сквернослова — МАНТРЫ! Мантры — кувалды для бетонных стен на пути к себе, которые воздвиг подлый внутренний голос. Стены эти возводились медленно, и поначалу я не замечала, как снизилась моя уверенность в себе: синдром самозванца, перепады настроения, негативные мысли, которые никто больше не слышал, — все это стало выходить на поверхность. Я отбивалась от них при помощи МАНТР! И какими бы простыми или закрученными они ни казались, я стала с нетерпением ждать, когда произнесу их вслух и обращусь к себе в первом и третьем лице. Когда мне нужно было подстегнуть себя, я читала мантру ВСЛУХ, включив в нее свое имя, — как будто обо мне говорил кто-то другой! Удвоенная сила!

НАПИШИТЕ СВОЮ МАНТРУ

Задание «Заполните пропуски»

Пусть моя жизнь будет _____.
Весь этот (вставьте свое матерное слово) _____
пройдет. Сегодня я разрешаю себе чувствовать _____
и _____. Я могу и буду _____,
потому что я крутой(-ая). Я _____. Я _____.
Я _____.

★ ОГО! ★ Сделайте себе одолжение: откройте YouTube и найдите ролик Jessica's daily affirmations. В нем перед зеркалом стоит девчушка. Видео собрало больше 20 миллионов просмотров!

ВОТ ТАКОЙ НАСТРОЙ НАМ НУЖЕН!

МОИ ЛЮБИМЫЕ МАНТРЫ: ОТ ЖЕСТКИХ К МЯГКИМ



жесткие

У ТРЕВОГИ НЕТ НАДО МНОЙ КОНТРОЛЯ!

Я та еще штучка: помню всех врагов и не нуждаюсь в помощи мужчин. А если она мне понадобится, я знаю, у кого ее попросить.

Ошибок не существует, есть только уроки.
Я сделала лучшее, на что способна!

Я СИЛЬНАЯ. Я не брею подмышки, и мне плевать, кто что подумает.

Я этого добьюсь.

Я смелая и сильная — как львы из «Короля Льва».

Ну те, которые хорошие — Нала и Симба.
Уф, ну и мрачные же темы затронуты в том мультике, да?

Я притягиваю положительную энергию.

Я сильная и стойкая.

Я хороший человек, который заслуживает хорошего в жизни.

Я сама вершу свою судьбу. Я могущественная ведьма, которая способна проклясть своих врагов, лишь моргнув глазом и метнув в них волшебную розовую пыльцу, которую ношу в кармане.

В моих силах это остановить.

Я переживала это прежде. Справлюсь и сейчас.

Я никогда не сдамся, как поется в песне Destiny's Child.

Сегодня я постараюсь испытать как можно больше радости.

Это лишь временно.

Чувствуй страх, но продолжай действовать!
НАВСТРЕЧУ НЕИЗВЕСТНОМУ!

Я действую с правильными людьми в правильное время.

Я достойна всего хорошего, что есть в жизни, и заслуживаю счастья.

Я достаточно хороша.

Я отпускаю день!



мягкие



СВИДАНИЕ С СОБОЙ

ВЫ НИКОГО НЕ ВОЛНУЕТЕ. И ЭТО ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Знаю, что вы подумали. «Ничего себе, эта депрессивная и одинокая девчонка сидит в школьной столовой одна, словно НЕУДАЧНИЦА. Напоминает сцену из фильма “Дрянные девчонки”, где все говорят: “СЮДА НЕ САДИСЬ”. Печальная картина. Небось суп ест. Самое грустное блюдо». ТАК ВОТ, ДЕПРЕССИВНЫЙ ГОЛОС В ГОЛОВЕ, ТЫ ОШИБАЕШЬСЯ! НЕЛЬЗЯ ОТНЕСТИ МЕНЯ К НЕУДАЧНИЦАМ! (Но супы я люблю. Пусть во время еды человек и выглядит как жидкая депрессия... Никто же не ест суп с РАДОСТЬЮ на лице, да?) Я понимаю, что находиться в общественном месте в одиночестве может быть некомфортно. Мне же некомфортно находиться в окружении большого количества людей, поддерживать с ними беседу и помнить все их имена — ПРОСТО ТИХИЙ УЖАС. Быть на публике в одиночестве — значит бороться со страхом, что все смотрят только на вас, как в уже упомянутом фильме «Дрянные девчонки». **НО ВЫСЛУШАЙТЕ МЕНЯ.**

**Я вам гарантирую.
Никто о вас не думает.
И ЭТО ХОРОШИЕ НОВОСТИ!**

Мы так много времени тратим на переживания по поводу того, что о нас подумают другие. Особенно в моменты, когда мы одни. «Я сказала какую-то глупость? У меня в зубах что-то застряло? Я напомнила бармену или официанту его бывшую, поэтому он положил лед, хотя Я ЧЕТКО ПОПРОСИЛА ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ, смотря ему прямо в глаза?» Что ж, высока вероятность, что никто

НИЧЕГО подобного не думает. **ВООБЩЕ-ТО** все люди, скорее всего, думают только о себе! И **ЭТО ОТЛИЧНО!** Ведь вы тоже думаете о себе. **ВОТ ВИДИТЕ!** Все мы просто ранимые и эгоистичные пирожочки с тревогой и депрессией. В среднем люди на протяжении 60 % времени беседы **ГОВОРЯТ О СЕБЕ ИЛИ ВОСПРИНИМАЮТ ИНФОРМАЦИЮ О СЕБЕ**³⁹. Ну надо же! И 99,9999999 % официантов просто исполняют свои обязанности: передают информацию от вас поварам. Так что не стоит из-за них переживать. И пожалуйста, относитесь к ним по-человечески, ведь они тоже... **ЛЮДИ**. Посмотрите официанту в глаза и постарайтесь уловить его настроение. Не кричите «**ТАК РАДА БЫТЬ ЗДЕ-Е-ЕСЬ!**» (у меня такое бывает, когда я очень волнуюсь). Почему я так хочу, чтобы официанты считали, что мне очень приятно находиться в заведении? Я боюсь, что официант пойдет к моему психотерапевту и расскажет, как я на **САМОМ ДЕЛЕ** вела себя в тот день. То, как я заказываю бургер, гораздо больше говорит о моих чувствах, чем наглаженные брюки и аккуратный макияж (это не так — навязчивая мысль и склонность к катастрофизации). Да, они задают вопросы, которые касаются вас («Что будете заказывать? Все ли в порядке?»), но они просто хотят принести вам еду. А люди, сидящие за соседними столиками? **ИМ ВООБЩЕ ПЛЕВАТЬ, ЧТО ВЫ ПРИШЛИ ОДНИ!** Обычно мы прибегаем к проекции — приписываем окружающим мысли, которые у них якобы появляются по поводу нас. Чем раньше обрежете невидимый провод, тем больше удовольствия получите от свидания с собой!

Психологическая проекция — механизм психологической защиты, при котором эго человека защищается от бессознательных импульсов и качеств (как позитивных, так и негативных), отрицая то, что существует внутри, и приписывая это окружающим⁴⁰.

На большинство свиданий с собой я надеваю пижаму (рада, что есть комбинезоны, под которые даже нижнее белье надевать необязательно!), но иногда я трачу время на то, чтобы нарядиться во что-нибудь **СЕКСУАЛЬНОЕ!** **О-ЛЯ-ЛЯ!** На самооощение здорово влияют макияж, одежда, парфюм и улыбка на лице. (Да, звучит как-то совсем уж слащаво, но попробуйте на

³⁹ Ward, Adrian F. "The Neuroscience of Everybody's Favorite Topic." Scientific American, 16 июля 2013 г., www.scientificamerican.com/article/the-neuroscience-of-everybody-favorite-topic-themselves/.

⁴⁰ "Psychological Projection." Wikipedia, Wikimedia Foundation, 29 сентября 2020 г., en.wikipedia.org/wiki/Psychological_projection.

практике! Улыбнитесь себе во время прогулки! Напойте мелодию!) Я ставлю свидание с собой в календарь и не соглашаюсь на отмену. Правда, если день выдался совсем паршивый, я веду себя на свидание в постель: смотрю Netflix, отдыхаю и мастурбирую!

СОВЕТЫ КЕЛСИ ДЛЯ СВИДАНИЯ С СОБОЙ

- **Мое любимое место для свиданий — кинотеатры.** В кинозале темно, поэтому никто не заметит, что вы пришли в одиночестве. Классно ходить утром часов в одиннадцать, потому что там будут одни пенсионеры.
- **Садитесь у бара.** Барные стулья созданы для тех, кто пришел без друга. Если почувствуете неловкость, можете поболтать с барменом (если он не очень сильно занят). Я получила немало дополнительных порций текилы, потому что сидела одна и мило общалась с барменом (а я была в спортинках и без макияжа!).
- **Возьмите с собой наушники.** Вас никто не побеспокоит... Но снимите наушники, когда подойдет официант, ладно?
- **Если собираетесь в ресторан, подходите к хостес уверенно.** Обычно я говорю: «Столик на ОДНОГО, пожалуйста». И если меня переспрашивают: «Будете только вы?», я улыбаюсь и отвечаю: «ДА! РЕШИЛА СВОДИТЬ СЕБЯ В РЕСТОРАН!» Если вы не паритесь по этому поводу, то и другие не будут!
- **Не хотите ли приПАРКоваться?** Идите в парк с пледом и книжкой. ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ!
- **ГОТОВЫ ОТОРВАТЬСЯ?** Парки аттракционов ИДЕАЛЬНО подходят для свидания с собой. Встанете в очередь из тех, кто пришел один. Я беру с собой наушники, чтобы послушать подкасты и продумать план на день. Единственная ситуация, когда вам придется с кем-то заговорить, — это попросить помощи с солнцезащитным кремом.

БЫТЬ В ДЕПРЕССИИ И В ОДИНОЧЕСТВЕ — ЭТО НОРМАЛЬНО

(К ЧЕРТУ FOMO)

Большинство вечеров я провожу дома — с кошками, вибратором и телефоном в паре сантиметров от лица... И меня это *полностью устраивает*. Но так было не всегда. Во время взросления мне было некомфортно находиться в одиночестве. Меня никуда не звали. Ближе к восемнадцати, когда соцсети стали набирать популярность, у меня развился сильный синдром упущенной выгоды — FOMO. Мне так отчаянно хотелось, чтобы меня приглашали на вечеринки, куда ходили более красивые и популярные сверстники, — все это я видела в Facebook. Мне хотелось участвовать в тредах в Twitter, которые писали девушки, казавшиеся мне очень остроумными. Мне хотелось, чтобы меня отмечали на фотографиях с вечеринок, которые публиковали симпатичные парни.

Я всегда была очень независимой и любила все делать самостоятельно. Но это не значит, что вся эта ситуация меня не расстраивала. Я даже могла всплакнуть, когда думала, что мимо меня проходит более яркая жизнь, в которой могло бы быть больше друзей и занятий. Конечно, я понимала, что переехала сразу после школы, оставив всех друзей в другом городе, а еще трижды меняла колледжи в трех разных штатах. Я жила одна и работала фрилансером, а первую работу на полный день нашла в 25 лет — в BuzzFeed. У меня никогда не было своей компании — друзей, которых я знала бы с рождения и с которыми бы все делала вместе (как фильмах и сериалах). Я познакомилась с лучшей подругой Лейси, когда мне был 21 год. А через несколько лет она переехала из-за работы и партнера (но мы до сих пор поддерживаем близкие отношения!).

Я пыталась тусоваться в разных компаниях случайных людей, с которыми у меня не было особой связи, ради того, чтобы опубликовать что-нибудь на выходных или получить приглашение на какое-нибудь мероприятие. Я выматывалась психологически, пытаюсь влиться в компанию, или физически, стараясь организовать вечеринку, на которую приглашу случайных людей. На самом же деле *мне хотелось нравиться окружающим*. (Не забывайте: это нормальное и естественное желание! Есть ли люди, которые не хотят нравиться другим?)

Лишь в последние пару лет я научилась выбирать себя и отлично проводить время наедине с собой... И это прекрасно! Я делаю то, что хочу, когда хочу и как хочу. У меня появилось больше времени, которое я посвящаю работе (а она дарит мне энергию), а еще я познакомилась с новыми людьми. Я научилась чувствовать себя не такой одинокой. Вот несколько советов.

- 1. Не сравнивайте то, что вы сейчас делаете, с тем, что кто-то публикует в социальных сетях.** Вы там, где и должны быть.
- 2. Начните выбирать куда-нибудь днем.** Прежде я строила планы только на вечер: вечеринки, бары или клубы. И если вечером ничего не происходило, можно считать, что выходные прошли даром. Теперь же я выхожу из дома днем и посещаю общественные места, где вокруг много людей, с которыми мне не приходится общаться. Мне нравится закупаться на фермерских рынках, ездить на велосипеде по пляжу и ходить на мастер-классы со скидкой.
- 3. Помните, что в жизни у вас будет еще много дней рождений, ужинов и торжественных открытий.** Необязательно получать приглашения на каждое из них. Я СЕРЬЕЗНО. У ВАС БУДЕТ ЕЩЕ МАССА ВОЗМОЖНОСТЕЙ.
- 4. Пробуйте новое.** Если вам не понравилось в парке аттракционов в детстве, это не значит, что вы не получите удовольствие сейчас! (Я ПОВТОРЯЮ: очереди для тех, кто пришел один, — так быстрее!).
- 5. Знайте, что если вам нравится находиться в одиночестве — это совершенно нормально.** Можно сходить туда, где вас ценят. И если для этого придется отправиться куда-то самостоятельно, что ж, так тому и быть, дорогие мои! И абсолютно нормально взгрустнуть, когда другие делают то, чего не делаете вы, даже если вы сами выбрали провести время в одиночестве.

Да, я все еще хожу на вечеринки! И публикую фотографии оттуда! Но поверьте моим словам: если вас не приглашают, это не делает вас менее умными, интересными, общительными, остроумными и чертовски сексуальными!

Когда дело доходит до депрессии, общественность твердит, что нам НАДО пойти куда-то, чтобы «излечиться» от нее. ИДИ ПООБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ! ПРИГОТОВЬ ВКУСНОЕ БЛЮДО! Бла-бла-бла. Но на самом деле во время депрессивного эпизода нужно быть самой собой. Нет ничего хуже, чем идти куда-то, заранее зная, что вам там не понравится. Я советую вам устроиться поудобнее и заняться тем, чем хочется. Если вы чувствуете сопротивление, то это вам сейчас, вероятно, не подходит.

ЧТО ЕЩЕ ПОПРОБОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ДЕПРЕССИВНОГО ЭПИЗОДА

Попробуйте провести целый день, не принимая ничего на свой счет. Неважно, что это будет. Скажите себе, что поведение, слова или действия человека относятся только к НЕМУ и только к ЕГО проблемам. Поведение, слова или действия человека **никак не связаны с вами!** Такой взгляд на вещи дарит свободу! Не забывайте: мы не можем изменить то, что вне зоны нашего контроля. **А контролировать мы можем только свою реакцию!** И в наших силах попробовать весь день реагировать так, что дело совсем не в нас. :) Нет причин брать на себя ответственность за ожидания и реакции других людей, ведь мы и так тратим внимание на поддержание собственных телесных реакций и ожиданий!



ЧУВСТВУЕШЬ ПУСТОТУ? СДЕЛАЙ ТАТУ! (ПОГОВОРКА ИЗ СОЦСЕТИ)

Список тату Келси, которые она сделала в трудные моменты жизни.

- 1. Фразы на итальянском языке на обеих ягодицах**, которые можно приблизительно перевести как «Жизнь прекрасна» и «Живи с любовью». Их я сделала в 17 лет, когда появились мысли о самоубийстве. Не хотелось ни жить, ни смеяться, ни любить, и жизнь уж точно не казалась прекрасной.
- 2. Строчка из The Beatles на внутренней стороне губы** (да, вы все правильно прочитали) — LET IT BE⁴¹. Мне до сих пор нравится «винтажное» настроение, которое она создает.
- 3. ЕЩЕ ОДНА строчка из The Beatles на ребрах:** You may say that I'm a dreamer... (с англ. «Быть может, я мечтатель»). Очень люблю ее, несмотря на то, что Джон Леннон состоял в токсичных отношениях с Йоко Оно во время написания этой песни.
- 4. Символ Вудстока на внутренней стороне левой стопы.** Эта татуировка появилась в восемнадцать — я родилась 16 августа, в этот день шел музыкальный фестиваль «Вудсток» в лето любви 1969 года. Папа был на фестивале, и мы оба разделяем любовь к музыке, которую там исполняли.

⁴¹ Будь что будет. — *Примеч. пер.*

5. **Буква М на внутренней стороне правой стопы**, потому что эта буква играет важную роль в моей жизни. Меня растила Мэри. Мастер тату сказал, что вышло плохо.
6. **ГИГАНТСКАЯ ГОЛОВА ЛЬВА** на ребрах, которую я набила спонтанно — мы записывали подкаст AdultShit для BuzzFeed вместе с соведущей, которая планировала сделать первую татуировку. Я тесно ассоциирую себя со Львом.
7. **Треугольник на левом плече**. Это парная татуировка — такая же есть у Лейси, лучшей подруги. Треугольник отражает воду и огонь (зависит от того, как согнута рука), а это стихии наших знаков зодиака. Мы сделали тату в три утра на Голливудском бульваре — напились так, что почти ничего не запомнили. Мой тату-мастер слишком сильно нажимал на кожу, так что теперь у меня на руке красуется какое-то грязное пятно.
8. **Натальная карта на трицепсе левой руки**. Набила ее в Барселоне на 29-й день рождения. Мы с сестрой сходили на потрясающий сеанс с астрологом @andrada_astrology. Пожалуй, единственная татуировка, которую я сделала трезвой и в *приемлемом* психологическом состоянии.



МАСТУРБАЦИЯ И ДЕПРЕССИЯ

ДОШЛИ ДО МОЕЙ ЛЮБИМОЙ ГЛАВЫ!

Я много мастурбирую! Когда я радуюсь, скучаю, хочу есть... Но *особенно* когда я сталкиваюсь с депрессией. Несмотря на табуированность темы, стыд и всякие религиозные аспекты, общество, наконец, начинает воспринимать мастурбацию так, как нужно: это акт ЛЮБВИ К СЕБЕ. Я бы даже сказала, что это ЗАБОТА О СЕБЕ!

Забота о себе — странный термин, который сейчас частенько используют. В Instagram его трактуют как ванну с пеной и маску для лица на основе зеленого чая... Но на самом деле в заботу о себе входят и более сложные действия: отказ от токсичных отношений, трата денег на психотерапию и... мастурбация, когда не то чтобы хочется. У человека в депрессии либидо снижается. А поэтому акт любви к себе окажется еще более полезным: поймите, что оказываете себе услугу. У мастурбации МНОЖЕСТВО преимуществ! Как физических, так и психологических:

- более сильное сексуальное желание;
- чувство удовольствия и удовлетворения;
- улучшение настроения;

- расслабление;
- борьба со стрессом и тревогой;
- уменьшение напряжения, вызванного стрессом;
- снижение сексуального напряжения;
- улучшение сна;
- лучшее понимание собственного тела;
- понимание своих сексуальных предпочтений.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В некоторых исследованиях показано, что регулярная эякуляция снижает риск развития рака простаты, хотя врачи не могут дать четкого объяснения этому явлению. В исследовании 2016 года было обнаружено, что риск рака простаты снижался на 20 % у мужчин, которые эякулировали по крайней мере 21 раз в месяц. В исследовании 2003 года также выявили связь между частой эякуляцией и уменьшением риска рака простаты⁴²».

Мастурбация ТАКЖЕ вызывает выработку в мозге дофамина и окситоцина — нейромедиаторов, отвечающих за приятные ощущения. Они как раз пригодятся, чтобы заменить собой тревогу и депрессию. Кроме того, мастурбация требует осознанности — надо чувствовать тело, а не погружаться в мысли. А еще она дарит силы. Один ЯРКИЙ оргазм вызывает фейерверки в голове и показывает, что вы бог/богиня любви к себе — и это правда! Как и в сексе, от мастурбации *необязательно* ждать взрывного оргазма с конфетти. Полезно напомнить телу, что оно способно испытывать приятные ощущения, даже если последнее время вы чувствуете себя не очень.

⁴² “Can Masturbation Cause or Treat Depression?” Healthline, 18 мая 2018 г., www.healthline.com/health/masturbation-and-depression.

Пять непреложных фактов, которые нужно принять, чтобы меньше страдать

(ПО МНЕНИЮ НЕКОГО ДЭВИДА РИЧО)

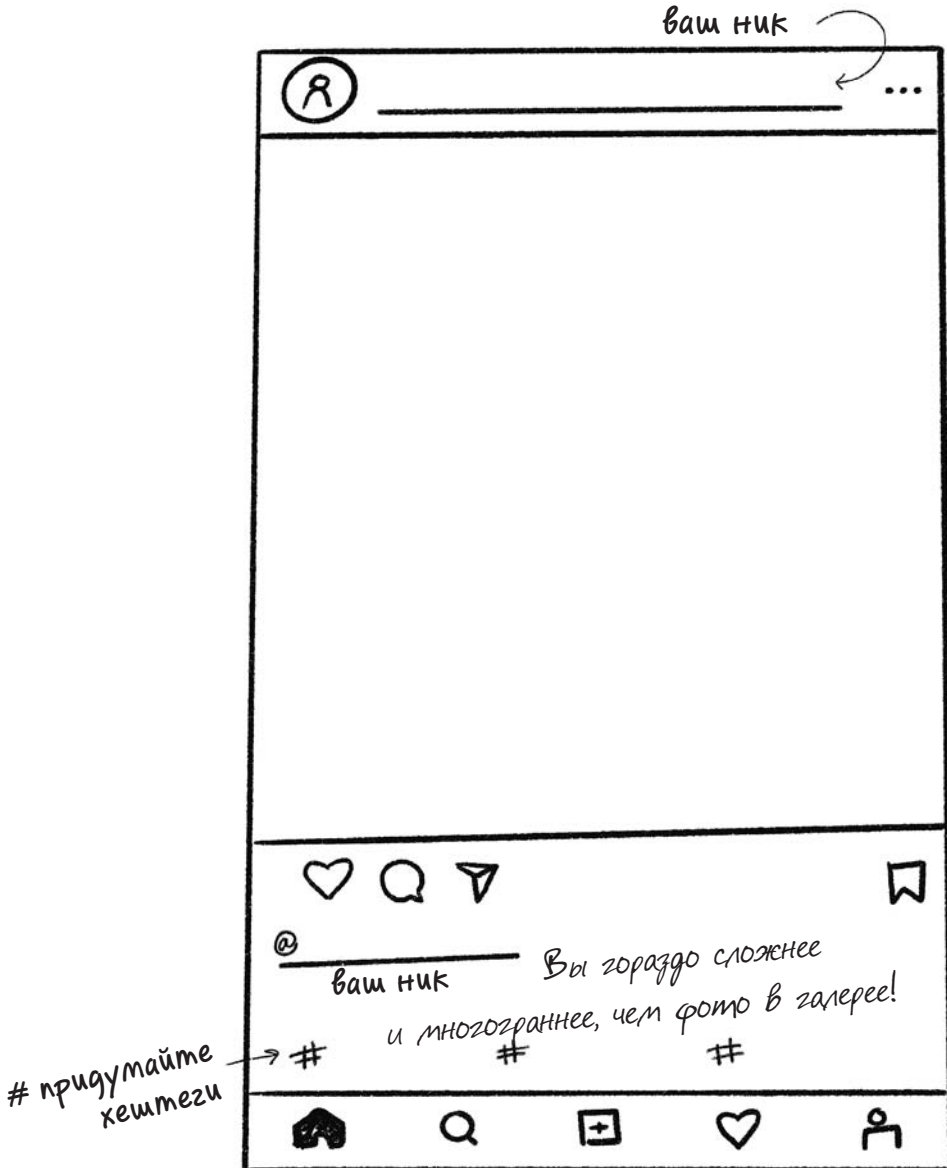
Помню, как начала жить самостоятельно, когда поступила в колледж. Я тогда думала: «НУ НАДО ЖЕ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!» Мне было семнадцать лет, я поселилась в квартире за пределами кампуса, которую оплачивали родители. Каждый день я курила травку — столько, сколько хотелось. ЭТО НЕ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ. ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ ПОЛНА ЗАБОТ, СКУКИ, СЧЕТОВ И СЛЕЗ. Мне жаль, что я не узнала эти непреложные факты раньше. Считается, что их необходимо принять, когда делаешь шаг во взрослую жизнь. Эти факты можно описать как «реальность». Мне кажется, чем раньше человек их примет, тем меньше у него будет забот, скуки, счетов и слез.

- 1. ВСЕ МЕНЯЕТСЯ И ЗАКАНЧИВАЕТСЯ.** Чем раньше вы научитесь принимать изменения, а не сопротивляться им, тем меньше разочарования от жизни испытаете.
- 2. ИНОГДА ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ПО ПЛАНУ.** ЗНАЮ-ЗНАЮ. Этот пункт непростой, потому что мы учимся отпускать контроль. Но если бы планы постоянно сбывались, жизнь была бы жутко скучной.
- 3. ЖИЗНЬ НЕ ВСЕГДА СПРАВЕДЛИВА.** Порой зло торжествует. Хорошие люди незаслуженно попадают в неприятные ситуации. Такой дисбаланс заставляет нас осознавать и формировать свои нравственные убеждения — переживать не только за себя!
- 4. СТРАДАНИЕ — ЧАСТЬ ЖИЗНИ.** М-да, этот пункт мне не нравится. Но правда в том, что без страдания мы бы не познали свою силу. И поверьте мне: *вы сильнее, чем думаете.*
- 5. ЛЮДИ НЕ ВСЕГДА ЛЮБЯТ И ОСТАЮТСЯ ВЕРНЫМИ.** С вами поступят нечестно. Вам разобьют сердце. ЭТО ПРОСТО ФАКТЫ. Но не забывайте, что лучший способ отомстить этим мерзавцам — полюбить себя сильнее, чем любили вас они.

ЗАПОМНИТЕ!

В INSTAGRAM ПУБЛИКУЮТ ЛУЧШЕЕ

Создайте искренний пост без фильтров с вашим ником и хештегами, который отражает вас настоящих.



Не сравнивайте свое внутреннее содержание с тем, что другие выставляют напоказ.



ДЕПРЕССИЯ И ТВОРЧЕСТВО

МНЕ БЫ НАДО ПЕРЕЧИТЫВАТЬ ЭТУ ГЛАВУ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ.

Я выпускаю подкаст, еженедельно записываю ролики и веду комедийную телепередачу, а еще я теперь ПИСАТЕЛЬНИЦА! Я не могу постоянно быть в активном режиме. Поверьте, я пыталась. Red Bull, L-теанин, кофеин... ВСЕ ЭТО В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ПЕРЕСТАЕТ РАБОТАТЬ. Я ругаю себя, когда мне кажется, что я недостаточно смешная, творческая и так далее. Я изо всех сил стараюсь сделать каждый выпуск подкаста успешнее предыдущего. Я с легкостью обесцениваю прошлые успехи, просто основываясь на цифрах. Мне пришлось отучать себя от такого мышления. Количество скачиваний — ничто по сравнению с сообщением от слушателя, который благодарит меня за открытость при обсуждении определенной темы (это помогло ему как-то облегчить свою жизнь).

**ТВОРЦАМ БОЛЬШЕ НЕ НАДО ПОГРУЖАТЬСЯ В ДЕПРЕССИЮ,
ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА.**

Вы достаточно хороши. Уже сейчас.

Произнесите это вслух! Наклейте стикер с этими словами на зеркало! Напишите на руке, как Тейлор Свифт. Во время депрессии не забывайте, что вы гораздо БОЛЬШЕ того, что можете сделать. Вы больше своей карьеры. Продуктивность не определяет вашу ценность и значимость. Вполне НОРМАЛЬНО иногда ничего не делать. Крошки мои, порой надо заряжать внутренние батарейки: как только индикатор будет полным, вы всех порвете и всего добьетесь. Не ВСЕ, что вы делаете, должно заканчиваться успешным результатом в виде готового продукта. Можно делать что-то для себя! К примеру, в разгар пандемии в 2020 году я увлеклась садоводством. Я занялась им не для того,

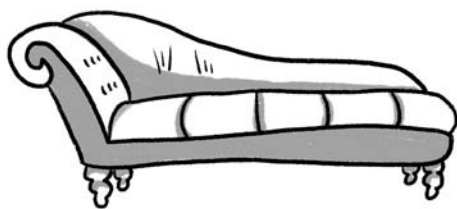
чтобы прохожие хвалили меня за усердие. Вообще-то мой сад не был никому замечен — его скрывала стена здания. Я стала им заниматься, потому что чем больше проводила времени, возясь с растениями, тем меньше сидела в телефоне. Мне с моим ОКР было приятно укладывать газон. А регулярный полив кустов положительно сказывался на симптомах СДВГ. Я ухаживала за цветами. Это целое искусство. И я его создавала! Для меня это было в новинку. И знаете что? Часть цветов погибла (и ВСЕ травы, и фикус...), но я сказала себе: «Келси, ты должна знать: не все, что ты делаешь, будет важным, значимым или даже успешным. Вообще-то может выйти отвратительно. Но важен совсем не продукт, а то, *как мы поступаем с результатом*». Я выбросила засохшие травы и посадила растения, за которыми легче ухаживать (суккуленты и мяту)!

Часто ли мы отмечаем собственные успехи? Если вы купили эту рабочую тетрадь, то, наверное, недостаточно часто. Но вы над этим работаете, и это самое главное. Вы противостоите депрессии. ВЫ МОЛОДЦЫ! ИМЕННО ЭТО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ! Будьте на трибуне во время игры под названием «Жизнь». Подбадривайте себя. Играют две команды: «ВЫ» и «ВЫ». Выкладывайтесь по полной, тренируйтесь, делайте перерывы, а затем покажите все, на что способны.

За какие творческие проекты вы не воздаете себе должное?

Что вы можете сделать только ради того, чтобы ХОРОШО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ?

ИДИТЕ И СДЕЛАЙТЕ! ЗАКАЖИТЕ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ОНЛАЙН! ИЛИ ДОЙДИТЕ ДО МАГАЗИНА С ТОВАРАМИ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА! Я не буду ждать ваших результатов, ведь вы делаете это исключительно для себя 😊 Никаких фото, публикаций и видео в TikTok. Просто сделайте то, к чему лежит душа.



ПСИХОТЕРАПЕВТЫ

Психотерапия — лучший подарок, который можно себе сделать.

Я убеждена, что ВСЕМ нужно пойти в терапию. Мне плевать, кто вы: Опра Уинфри, обычный человек или даже психотерапевт (многие из них сами находятся в терапии!). Ходить к психотерапевту — все равно что читать в ЖИЗНИ! Я побывала почти у тридцати специалистов по самым разным причинам и в разных жизненных ситуациях. Зная, что терапия — это привилегия, я погрузилась в тему и постаралась найти человека, который специализируется на моих «проблемах». Психотерапевты похожи на врачей (и некоторые из них действительно врачи): они изучают отдельные области и набираются в них опыта. На поиск подходящего специалиста уходит ВРЕМЯ. Похоже на свидания... Не расстраивайтесь, если первая встреча пройдет неловко и вы будете нечаянно друг друга перебивать, избегая взгляда в глаза или, наоборот, поддерживая неестественный зрительный контакт. Я бы посоветовала не тратить время и деньги на человека, с которым у вас не получилось найти общий язык НА ПЕРВОЙ СЕССИИ. Надеюсь, вы с уверенностью уходите с первого свидания (потому что мы не тратим время на тех, кто не смог сразу же распознать наше величие!). Эту же уверенность нужно проявить и по отношению к психотерапевту. Мы ведь строим отношения не со всеми людьми, с которыми знакомимся, правда? АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО УХОДИТЬ ОТ ПСИХОТЕРАПЕВТА! Вообще-то они с таким сталкиваются ежедневно! Прежде я врала специалистам, а не говорила прямо: объясняла, что не могу позволить себе их услуги или что изменились условия страховки.

У меня были психотерапевт, который заснул во время сессии, психотерапевт моложе меня, психотерапевт-мудак со слишком прямолинейными советами, психотерапевты, специализирующиеся на сексе, хронической боли и (с недавнего времени) парной терапии! Нужно довериться себе и оценить, действительно ли вам комфортно, что этот специалист узнает о вас все, а также

хороший ли он слушатель именно для вашего стиля общения. Некоторые психотерапевты говорят, что работают как зеркало и дают мнение со стороны. Другие четко скажут, что вам следует сделать. У меня даже был специалист, который написал сценарий трудного разговора с начальником! Брать ПАУЗУ в терапии — нормально, не любить ее поначалу — тоже. Ходить к психотерапевту можно два раза в неделю. Или два раза в год. Лучшее в терапии то, что нет одного правильного варианта действий. В приложениях некоторых страховых компаний можно ввести ваш план страховки и получить список психотерапевтов поблизости. Кроме того, есть Psychology Today — отличный ресурс для поиска подходящего специалиста. Но имейте в виду, если для оплаты сеансов психотерапии вы воспользуетесь страховкой, то страховая компания изучит ваш диагноз и лечение. Это *может* увеличить стоимость страховки в будущем из-за того, что у вас есть определенное «расстройство». Мне жаль, но я не могу объяснить все нюансы страховки и поддержания психического здоровья в этой рабочей тетради. Это вызывает у меня такой стресс... Иронично, правда? Но знайте: если страховки у вас нет, есть более доступные по цене видеочаты и даже БЕСПЛАТНЫЕ сайты, на которых работают волонтеры (7 Cups of Tea!). Есть вероятность, что вы *перерастете* своего психотерапевта! Этого можно ожидать, если вы переживаете переходный период в жизни. Не расстраивайтесь, если придется сменить несколько специалистов. Вообще-то это даже ПРИВЕТСТВУЕТСЯ!

Наконец, нет причин платить деньги психотерапевту и ВРАТЬ ему или НЕДОГОВАРИВАТЬ. Вы же обманываете сами себя! Найдите человека, с которым вам будет комфортно поделиться правдой, только правдой и ничем, кроме правды!

Вы когда-нибудь были в терапии?

Как, по вашему мнению, выглядят идеальные отношения с психотерапевтом?

Вы собираетесь поделиться чем-то с терапевтом. Какая тема вызывает у вас больше всего переживаний?

Каких чувств или реакций психотерапевта на ваши откровения вы боитесь?

Сколько вы готовы выделить на психотерапию в месяц?

ТИПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ И ЧТО ЗНАЧАТ ВСЕ ЭТИ БУКВЫ

Образование MD. Доктор медицины MA. Магистр гуманитарных наук MEd. Магистр педагогических наук (в консультировании) MS. Магистр естественных наук (в консультировании) MSSW. Магистр социальной работы	MMFT/MFT. Магистр супружеской и семейной терапии PhD. Доктор философии Лицензии LCSW. Лицензированный клинический социальный работник LCDC. Лицензированный консультант по химической зависимости	LPC. Лицензированный профессиональный консультант BC-TMH. Сертифицированный психотерапевт, оказывающий услуги удаленно CADC. Сертифицированный консультант по алкогольной и наркотической зависимости CSAT. Сертифицированный терапевт по сексуальной зависимости
---	--	--

И ЭТО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ! Погуглите и немного изучите тему, чтобы найти подходящего вам психотерапевта.

!!! ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ !!!

ПРОСТО ОСТАНЬТЕСЬ

Когда все совсем плохо, обратитесь к цифрам: знайте, что в мире есть по крайней мере один человек, который тоже чувствует себя, будто он на самом дне. **Вы не одиноки.** Когда у вас нет сил встать с кровати или попросить о помощи, помните, что вам не обязательно ЧТО-ЛИБО делать. **Просто останьтесь. Нужно только это. Останьтесь.**

Если сегодня вам удалось остаться (и больше ничего), я вами горжусь.

Заключите с собой контракт, по условиям которого вы должны остаться.

X _____

Место для вашей подписи

СУИЦИД И СУИЦИДАЛЬНАЯ ИДЕАЦИЯ

После разрыва отношений я погрузилась в депрессию и хотела покончить с собой. Вообще-то УМИРАТЬ я не планировала. Мне хотелось закрыть глаза и больше ничего не чувствовать, особенно душевную боль. Это типично для суицидальной идеации (то есть суицидальных мыслей). Человек хочет положить конец не себе, а страданиям. Я злилась, когда вспоминала о той девушке, до такой степени, что пыталась совершить самоубийство. Очень эгоистично с моей стороны было зайти так далеко и рискнуть причинить боль людям, которых я люблю. Людям, которые любят меня. Я не думала ни о ком. Отвращение к себе вызвало тоннельное зрение.

Перед глазами был только разрыв. Я только что упустила роль, которая могла привести меня к славе. Я тогда ухаживала за котятами, и один из них умер из-за «синдрома угасания котят» (да-да, такой существует!). Я постоянно была в состоянии похмелья. Я забила на себя и просто хотела перестать чувствовать боль от ПОТЕРИ и ГРУСТЬ.

И до этого разрыва у меня нередко бывали суицидальные мысли. Суицидальная идеация включает размышления и планирование. Это не действие само по себе. Не уверена, что общество воспримет мой поступок как «настоящую» попытку самоубийства. Мне просто стало любопытно, что будет, если я просуну голову в петлю из пояса, подвешенную на штанге в ванной. Вот и все. Я стояла на краю ванны в оцепенении и плакала. Помню, что все плыло перед глазами из-за слез, и мне нравилось, что я ничего не вижу. Я больше не хотела видеть жизнь. Я засунула голову в петлю и слегка присела, чтобы она натянулась. Я прислушивалась к своим ощущениям, и в следующую минуту штанга отвалилась. Может, это был знак? Скорее всего, нет. Я пыталась повеситься на хлипкой пластиковой штанге. Не думаю, что я бы довела дело до конца... Но, честно говоря, не могу с полной уверенностью утверждать и обратное.

Я ударилась о пол и зарыдала еще сильнее. Взяла телефон и позвонила на горячую линию психологической помощи. Мне было слишком стыдно звонить друзьям. Мне казалось, что я уже извела весь запас звонков близким во время разрыва и больше никто не захочет обсуждать мои проблемы посреди ночи.

Спустя несколько гудков мне ответили. Женщина на другом конце спросила, пыталась ли я совершить самоубийство. Я ответила отрицательно, сама не зная почему. Она сказала, что может отправить ко мне скорую. Я отказалась. Мы проговорили всю ночь. Она сочувствовала мне и не осуждала. Я прекрасно помню ее голос. Возможно, ей было лет пятьдесят. Я представляла, как она выглядит. Мне было интересно, почему она там работает. Она делает это на волонтерских началах? Или она профессионал? Может, кто-то из ее близких совершил самоубийство? Эта женщина тратит время на помощь людям вроде меня, чтобы никто из моих близких в итоге не пошел на горячую линию по тем же причинам, что и она? В конце концов я заснула. Я не помню, что она говорила. Не помню даже ее имени. Только звук ее голоса и интонации. Она общалась со мной как друг. Не как врач или начальник. Помню, что проснулась ужасно разбитая, а к щеке был прижат нагретый телефон. Я отшвырнула его, перевернулась и снова заснула. Мне было невероятно стыдно. И я испытывала сама к себе отвращение. Мысли стали возвращаться: я человек, предпринявший попытку самоубийства. Тоска накрыла меня с головой. Мне не хотелось вставать с постели... Но надо обратно повесить шторку в ванной... А там посмотрим... Вдруг завибрировал телефон. Написала сестра. Я верю в то, что ее сообщение спасло мне жизнь.

«Привет, Келси. Мама рассказала мне обо всем, что у тебя сейчас творится в жизни. Мне жаль :(Что бы ты ни делала — не паникуй, не напивайся и не впадай в депрессию. Это только часть жизни, я гарантирую! Знаешь, сколько я искала работу, когда завязала с преподаванием и не хотела работать на ресепшене? ОЧЕНЬ ДОЛГО! Меня взяли в эрготерапию после двух месяцев поисков. Бог смотрит на тебя и смеется, потому что ты не представляешь, какие прекрасные вещи ждут тебя впереди. Может, если бы ты получила ту роль, ты бы погибла от падения софита на голову или кто-нибудь шел тебе навстречу с чем-нибудь острым, споткнулся и проткнул тебе печень... Никогда не знаешь, что уготовила Вселенная. Не обольщайся. Продолжай стараться. Не дай этой ситуации сломить себя. Я всегда рядом, если понадобится... Понимаю, что ты сейчас не в настроении болтать. Напиши мне, как ты и что с тобой все нормально. Обнимаю».

Моя сестра. 14:48. 8 октября 2014 г.

Так что я решила остаться, хотя бы на день. А потом на еще один, и еще, и еще... Я снова стала улыбаться. Осталась еще на день. Наконец вышла погулять. Осталась еще на чуть-чуть и встретила с друзьями... Время шло. Я оставалась. У меня мурашки от мысли, что я могла выбрать другой вариант. Что я бы так и не получила работу мечты спустя всего три месяца... И не стала бы путешествовать. Я бы пропустила поездку в Европу, где мы праздновали 60-летие мамы и ужинали на Эйфелевой башне. Я бы никогда не пошла к психотерапевту и не описалась от страха, когда мы с сестрой отправились в Барселону и случайно выехали на шоссе на мотороллере Vespa. Никогда бы не увидела, как папа победил рак. Я бы не запустила подкаст и не приобрела поклонников. Я бы не помогла людям с депрессией и не затронула бы струны их души. Я бы не получила роль ведущей на другой телепередаче и не написала бы целую КНИГУ ОБО ВСЕМ ЭТОМ. Если бы я не осталась, я бы никогда не почувствовала, как время останавливается, когда встречаешь любовь всей своей жизни.

Ощущения той ночи, когда самые свои мрачные мысли я превратила в действия, с легкостью заменились тысячами прекрасных, настоящих, искренних чувств, которые появились потом, *потому что я решила остаться.*

Вы пережили все, что, казалось, могло вас убить. Эта ситуация ничем не отличается. У вас все получится. Оставайтесь.

Если вы дочитали до этой страницы, но все еще сомневаетесь, позвоните на горячую линию психологической помощи.



Напоминание. Эмоция или импульс обычно длятся 15–25 минут, при этом максимума достигают через 7–10 минут. В это время кажется, что эти чувства никогда не исчезнут. Поэтому, разумеется, мы хотим любыми способами их прекратить. Попробуйте включить таймер и проследить, как меняется интенсивность эмоций. Дышите, отвлекитесь на что-нибудь, позвоните другу... Оставайтесь.

ПОВТОРНЫЙ ТОЛЧОК

Даже после того как первая волна эмоций сойдет на нет, вы можете чувствовать, что не очень уверенно стоите на ногах. Уделяйте себе время, пока вновь не станете СОБОЙ (даже если на это потребуются больше часов или дней, чем вы предполагали).

Какие действия вы можете предпринять, чтобы вновь почувствовать себя собой? Опишите их подробно. Какие занятия или люди доставляют вам радость? Почему? Какие приятные мысли появляются у вас по этому поводу?

Только ВЫ способны исцелить себя независимо от того, что вызвало боль. Вам придется это сделать.

Мы все умрем. И не нам решать, когда и каким образом. Но вот как нам жить — мы решаем сами. Так что давай... Решай. *Так ли ты хочешь прожить жизнь? Этого ли человека ты хочешь любить? Это все, на что ты способен? Или ты можешь быть сильнее? Добрее? Решай. Вдохни... Выдохни... И реши.*

Ричард Веббер, бывший глава хирургического отделения больницы Мерси-Вест. Сериал «Анатомия страсти», серия «Клеймо на нашей судьбе» (первая серия десятого сезона).

УПРАЖНЕНИЕ 10/10/10

Цель этого упражнения — вызвать приятные чувства при перечислении желаний, источников радости и достижений.

ЖЕЛАНИЯ. Запишите 10 желаний, исполнения которых вы очень ждете (это может быть что-то материальное/нематериальное). Не бойтесь перечислять «несбыточные мечты».

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ТО, ЧТО ПРЯМО СЕЙЧАС ПРИНОСИТ ВАМ РАДОСТЬ. Что в жизни доставляет вам удовольствие?

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

БЛАГОДАРНОСТЬ. Запишите, за что вы больше всего благодарны жизни.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

**ЖИЗНЬ НЕПРОСТАЯ,
НО И ВЫ НЕ ПРОСТЫ**





ДЕПРЕССИЯ

ВСТАВАЙТЕ С КРОВАТИ! (ИЛИ ХОТЯ БЫ ПОПЫТАЙТЕСЬ)

Я люблю поспать. Настолько сильно, что меня это пугает. Я бы пригласила сон на свидание в хороший ресторан, заказала бы ему все гриссини, которые бы он только пожелал, переехала с ним в чудесный дом, завела рыжего кота и вышла замуж за свой любимый сон — если бы только у меня была такая возможность (пишу это не в обиду своему парню, который тоже бы от такого не отказался). Во время депрессии мне приятнее проводить время во снах, чем в реальной жизни. Я же не одна такая, да? Я не вкладывают в это ~*суицидальный*~ подтекст. В жизни все может быть шикарно, но, клянусь, нет ничего ШИКАРНЕЕ моей комфортной постели с прохладными простынями и теплым одеялом, десятью часами сна и упоением им. Иногда я сплю так много, что мне требуется вздремнуть, чтобы отдохнуть от всего этого. Если верить интернету, в среднем человек тратит 26 лет жизни на сон.

AX-AX-AX-AX-AX-AX-AX-AX-AX-AX-A

ха. ха.

уф... ха...



Ну все, теперь мне грустно.

Во-первых, мой показатель, скорее всего, будет *гораздо выше* из-за депрессии и любви ко сну.

Во-вторых, я очень сильно боюсь что-нибудь упустить, потому что провожу много времени в кровати. Не знаю, в кого я такая. И папе, и маме достаточно четырех или пяти часов сна. И они здоровы, успешны и счастливы. И меня это бесит. То есть вы генетически передали мне длинные ноги и волосы на них, которые растут со скоростью света, но не смогли передать ген, который погружает меня в сон только из-за того, что «организм так устроен» (как однажды сказала мама)?

Когда накатывает усталость из-за депрессии, мозг и тело обычно предоставляют мне два варианта.

- 1. Я просыпаюсь с чувством вины** и каждую секунду бодрствования ненавижу жизнь, обстоятельства и себя — погружаюсь в негативные мысли, пока не вернусь в постель.

ИЛИ

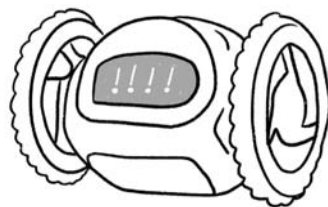
- 2. Остаюсь в кровати и проваливаюсь в сон.** И испытываю вину уже по ЭТОМУ поводу.

Если вы выбираете первый вариант развития событий, вот вам мои советы, как сделать сонный день не таким неприятным.

- **Дайте себе целый час на то, чтобы проснуться.** К примеру, если нужно встать в 8:30, поставьте будильник на 7:30. НЕОБЯЗАТЕЛЬНО вставать, но откройте глаза. Посмотрите в потолок, почитайте что-нибудь в телефоне, досмотрите серию, которую начали перед сном, помедитируйте, помастурбируйте. Занятие может быть ЛЮБЫМ. Только не засыпайте.
- **Выпейте воды.** С каждым ее глотком чувствуешь наступление нового дня. У меня есть специальная БУТЫЛКА ВОДЫ ПОСЛЕ СНА, которая стоит рядом с кроватью. Ее хватает на несколько дней (производитель — QuiFit, можно купить на Amazon). Если это не поможет проснуться, то вам в конце концов захочется в туалет, а это еще один способ поднять себя с постели.
- **Настройтесь на день.** Звучит шаблонно, но у мозга появляется цель.
- **Простимулируйте блуждающий нерв!** Умойтесь очень холодной водой или, как я, поппикайте на себя из бутылки с пульверизатором (с ее помощью я обычно отпугиваю кошек, чтобы они не прыгали на кухонные тумбочки). Да, придется на это пойти, ребята!

- **Попробуйте правило пяти секунд Мел Роббинс**, про которое я писала ранее. Недаром я посвятила ему отдельную главу!
- **Будильник Clocky!** Первым делом после пробуждения вы тянетесь к телефону, чтобы отключить будильник, и остаетесь в постели дольше положенного? Вы не одиноки, Крисси Тейген тоже так делает. Попробуйте БЕЗУМНОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ под названием CLOCKY...

Создатели явно пытались придумать милое имечко, чтобы пробраться к вам в спальню, но НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ! Это мощное устройство начинает ОРАТЬ, после чего спрыгивает с прикроватной тумбы и УБЕГАЕТ ОТ ВАС. Извините... Пытаюсь не смеяться, но не могу сдержаться — ЭТО ТАК СМЕШНО. Представляю, как я в депрессии пытаюсь ВЫПРЫГНУТЬ из постели, чтобы догнать это волшебное приспособление в духе Гарри Поттера, которое от меня удирает чуть ли не с криком «ДА ПОШЛА ТВОЯ ДЕПРЕССИЯ! ПОПРОБУЙ-КА МЕНЯ ПОЙМАТЬ!» Ха-ха-ха-ха. Я уверена, что после легкой ЗАРЯДКИ и восстановления дыхания я захочу снова забраться под одеяло. Но, вероятно, отчаянные времена требуют отчаянных мер.



эмодзи «катаюсь по полу от смеха»

CLOCKY ха-ха-ха-ха-ха-ха.

ЕСЛИ ВЫ СКЛОНЯЕТЕСЬ КО ВТОРОМУ ВАРИАНТУ, ВОТ КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМУМ ИЗ СНА ВО ВРЕМЯ ДЕПРЕССИИ.

- **Разрешите себе остаться в постели.** При отмене планов честно скажите человеку, что берете выходной для восстановления психологического здоровья.
- **Купите удобную кровать.** А на матрас практически всегда можно получить скидку. Здесь как с машиной: с продавцами можно поторговаться. (*Матрас Zinus Green Tea за 400 долларов — самый дешевый и ЛУЧШИЙ матрас на свете! Он мне так понравился, что я даже написала о нем статью для The Strategist!*⁴³).

⁴³ Darragh, Kelsey. “Thank You to My Twitter Followers for Telling Me to Get This \$258 Mattress.” The Strategist, New York, 9 марта 2020 г., nymag.com/strategist/article/zinus-memory-foam-mattress-review-2020.html.

- **Вы видели кровати-столы?** Думаю, их создатели насмеются над нами, людьми с депрессией, но вы только посмотрите на этот футуристичный предмет мебели! Получается, мы всех опередили!

- **Работайте в телефоне.** Откройте заметки и отключите уведомления из социальных сетей.



- **Делайте перерывы и поднимайтесь с постели.** Сделайте пять прыжков «джампинг джек». Сходите в туалет, подержите руки под струей холодной воды, покрасьте ногти, выщипайте брови и посидите в кровати, подложив подушки, вместо того чтобы лежать. Разгоните кровь, а то пролежни появятся!

- **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОРЯДОК НА ПРИКРОВАТНОЙ ТУМБОЧКЕ!** В дни, когда вы не встаете с постели, это самый близкий к вам предмет мебели. Если первое, что вы видите, — это куча мусора (бутылки, салфетки, упаковки из-под мармеладок), то нагрузка на мозг увеличится еще сильнее. Если тумбочка на время превращается в рабочий стол, то представьте, что вы в офисе. Мой совет: прикупите узкую корзину для мусора и поставьте ее рядом с кроватью или под ней. На Amazon они стоят меньше десяти долларов.

- **Сон днем? ПОЛЮБИТЕ И ВОЗНЕНАВИДЬТЕ ЕГО!** Как не чувствовать из-за этого вину? Пока не знаю. НО! Когда мне нужно вздремнуть, я знаю, как легче подняться. Главное правило: ВСЕГДА СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК. Может, вы захотите встать через полчаса, а может, через целых три! Перед сном я выпиваю три стакана воды и ложусь спать. (Ох, я могу проспать весь день.) Когда срабатывает будильник, я могу переставлять его столько раз, сколько хочу, НО я выпиваю еще стакан воды, прежде чем снова заснуть. Так что к моменту, когда я переставляю будильник в третий раз, я трижды выпиваю воду. И МНЕ УЖЕ НАДО В ТУАЛЕТ. Это и поднимает меня с кровати!



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ,
ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ,
КАК ПОЧВУ ДЛЯ РОСТА**



ПРОСЫПАТЬСЯ ТРУДНЕЕ ВСЕГО

Как вы уже прочитали во введении к разделу «ДЕПРЕССИЯ», ВАША ПОДРУЖКА КЕЛСИ ВСЮ ЖИЗНЬ ЖИВЕТ С УСТАЛОСТЬЮ (да, щитовидку проверяла — перестаньте спрашивать, пожалуйста; спасибо, ТЕТЯ КЭРОЛ и ВСЕ ГРУППЫ В FACEBOOK, КАСАЮЩИЕСЯ ДЕПРЕССИИ).

Просыпаться труднее всего. Встать с постели (то есть выйти из зоны комфорта) и начать день требует титанических усилий. И это вы слышите от человека, который любит свою жизнь! Но почему для такого простого действия нужно так много сил?

Парень как-то решил мне помочь в особенно тяжелое утро — он стал напевать глупую песенку:

ПОСТАВЬ ОДНУ НОГУ ПЕРЕД ДРУГОЙ!
ТЫ УЖЕ ИДЕШЬ — ПОСМОТРИ!
ПОСТАВЬ ОДНУ НОГУ ПЕРЕД ДРУГОЙ!
И ВОТ ТЫ ПОДОШЛА К ДВЕРИ!

Я ее прежде не слышала, но Джаред сказал, что она из рождественского мультика *Santa Claus Is Coming to Town*. Маленький эльф (или мальчик?)... в снежном лесу... говорит что-то старому... волшебнику? В общем, мальчишка говорит, что «стать хорошим так же легко, как сделать первый шаг»! А затем он начинает петь, при этом пингвин в шарфе его подбадривает. К концу поют все животные в лесу. Не советую смотреть этот мультик под грибами.

Короче говоря, песня меня ПРОНЯЛА. Выбраться из кровати было очень сложно, когда я вспоминала календарь, заполненный по самое не хочу, представляла пробки на дорогах Лос-Анджелеса и в целом трудный день впереди.

Но на самом деле, чтобы встать, мне нужно было... ПОСТАВИТЬ. ОДНУ. НОГУ. ПЕРЕД. ДРУГОЙ. И если я могла сделать один шаг, меня это полностью устраивало. Затем я делала другой. И еще один. И я действительно уже шла по комнате, даже этого не замечая. Я приходила в ванную... Одевалась... Чистила зубы. И выполняла каждую задачу шаг за шагом. А парень все это время напевал песенку. Когда я доходила до двери, то уже и сама ее пела.

Помните: все самое интересное, что ждет вас впереди, начинается с одного шага.

Сможете завтра утром немного иначе взглянуть на свой день? Сможете открыть глаза и сказать себе: «Все, что мне нужно сейчас сделать, — это поставить одну ногу перед другой»? К чему вы направитесь в первую очередь?

Повторите то же самое со следующей задачей! **Расскажите, что изменилось в вашем дне.**

КАЖДОЕ УТРО МЫ РОЖДАЕМСЯ ВНОВЬ. И ТО, ЧТО МЫ СДЕЛАЕМ СЕГОДНЯ, БУДЕТ ИМЕТЬ НАИБОЛЬШУЮ ВАЖНОСТЬ.

Будда

♥ ПРОШЛОЕ НЕ РАВНО
БУДУЩЕМУ ➡♥

ДНЕВНИК ДЕПРЕССИВНОГО УТРА

Проснулись с ощущением абсолютной неготовности к предстоящему дню? Понимаю. Давайте потратим пять минут на дневник и попробуем разобраться.

Выделите ПО ОДНОЙ МИНУТЕ на каждый пункт.

ПЕРВАЯ МИНУТА. Успокойтесь и сделайте гимнастику для глаз. Сначала широко раскройте их, а потом зажмурьтесь. Затем откройте и закройте рот. Где-нибудь чувствуется напряжение? Многие ночью стискивают зубы или видят кошмары... Оставим все это в кровати. Опишите свои физические ощущения во время разминки.

ВТОРАЯ МИНУТА. Запишите цели на день. Неважно, насколько они крупные или мелкие. Расскажите мне, как выглядит ваш идеальный день. Составив список, прочитайте каждую цель ВСЛУХ. Если есть возможность, ПРОКРИЧИТЕ ИХ!

ТРЕТЬЯ МИНУТА. ПРЕДСТАВЬТЕ, как выполняете каждую цель из списка. Не закрывайте глаза! (Иначе вы снова заснете, уж я-то знаю.) Во что вы одеты? Что чувствуете после завершения дела? Рядом с вами есть другие люди? Кто это?

ЧЕТВЕРТАЯ МИНУТА. Время благодарностей. Подкинуть вам идей? Вот мои подсказки. Напишите то, чем вы гордитесь. Напишите предложение об одном человеке из своей жизни, которого вы считаете крутым. Укажите день, в который вы в последний раз отлично провели время. Что в нем было хорошего?

ПЯТАЯ МИНУТА. ВСЁ! ПОДНИМАЕМСЯ! СДЕЛАЙТЕ 25 ПРЫЖКОВ «ДЖАМ-ПИНГ ДЖЕК»! Оставшееся время — бег на месте. НУ, КАК ОЩУЩЕНИЯ?

ВСЁ, КРОШКИ, ХОРОШЕГО ВАМ ДНЯ!
ЦЕЛУЮ! ОЧЕНЬ ВАМИ ГОРЖУСЬ!



ТАК, ЛАДНО... ЗАСЫПАТЬ ТОЖЕ БЫВАЕТ ЧЕРТОВСКИ СЛОЖНО

Человеку с депрессией заснуть может быть так же сложно, как проснуться (или даже сложнее). Конечно, в рекламе антидепрессантов мы постоянно видим «сладко спящих» людей, которые проводят весь день в постели. Не поймите меня неправильно, такое может быть... Но что, если вы СПИТЕ СЛИШКОМ МНОГО? Или часто решаете вздремнуть посреди дня? Или вы, как и я, чувствуете невероятный прилив творческой (и тревожной) энергии в 23:00, после чего начинаете составлять подборку на Pinterest для магазинчика на Etsy, который продает одежду на магнитных застёжках для собак, ведь вас просто бесят имеющиеся модели. Но у вас НЕТ собаки. Вы не собираетесь открывать подобный бизнес. И уже четыре утра. Глаза красные, вы вымотаны, пора идти в кровать... Но заснуть не получается.

Есть множество причин, по которым засыпать при депрессии может быть невероятно сложно. А советов, как справиться с этим, — довольно мало (только банальщина вроде «не ешьте после 20:00», «используйте кровать только для сна и секса», бла-бла-бла). **НО НАМ, ЧЕЛОВЕЧКАМ С ДЕПРЕССИЕЙ, ЭТО НЕ ПОМОГАЕТ!** (Хотя попробуйте и эти глупые советы, когда сможете!)

- **Купите очки с защитой от синего света.** Я не буду требовать от вас «не пользоваться телефоном после 21:00», ведь я тоже молода и зависима от смартфона. По крайней мере раз в неделю я засыпаю с телефоном в руках. Лучше купите очки с защитой от синего света! Вы сможете блокировать свет от гаджетов, когда будете смотреть сериал по телевизору, сидеть

в Snapchat на телефоне и читать новый детектив на планшете — одновременно. Когда вы в таких очках, мозг не будет думать: «Свет? Наверное, пора вставать!»

- **Лаванда — НАШЕ ВСЕ.** Бомбочка для ванны, английская соль, спрей для белья, эфирное масло, что угодно еще... Лаванда обладает успокаивающими свойствами. У меня есть спрей для белья, который я каждый вечер распыляю на наволочку — и сплю как АНГЕЛОЧЕК. Я даже начала ВЫРАЩИВАТЬ лаванду в своем небольшом садике, потому что хотела сварить свой сироп для чая без кофеина.
- **Подружитесь с мелатонином.** Принимайте мелатонин в ОЧЕНЬ МАЛЫХ ДОЗАХ. Об этом не пишут на упаковке, но если выпить СЛИШКОМ МНОГО мелатонина, вы можете почувствовать себя БОДРЕЕ. Большая доза мелатонина приведет к сонливости утром. Ну и сначала проконсультируйтесь с врачом (вы все это знаете).
- **Перестаньте пить кофе после 14:00. Я серьезно.** Мне очень не хочется давать вам этот совет, но постарайтесь не стимулировать себя после 14:00.
- **Помастурбируйте перед сном.** Вы уже знаете, что это мое любимое занятие! Нет ничего лучше сна после хорошего оргазма. Иногда я засыпаю посреди процесса. Считаю это успехом! Если я просыпаюсь посреди ночи с затекшей рукой в пижамных штанах, то понимаю — я устала сильнее, чем думала.
- **Держите рядом с кроватью что-нибудь для записи мыслей.** Дневник, стикеры, диктофон. Выгрузите туда все заикленные чувства и идеи, прежде чем ложиться спать. Если каждую ночь вы просыпаетесь ровно в 3:17 (как я) с какой-нибудь блестящей мыслью, держите под рукой листок, чтобы записать ее и вернуться к ней утром.
- **Если у вас есть партнер, попробуйте спать раздельно.** Я сплю очень чутко. Вокруг меня семьсот подушек. Я люблю спать звездочкой, раскинувшись на всей кровати. Можно догадаться, что для партнера (ростом 193 см) эта ситуация далека от идеала: он может подтвердить, что я уничтожу любого, кто разбудит меня ночью (ВЕДЬ У МЕНЯ ТАКИЕ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ! Я В ЭТОМ НЕ ВИНОВАТА!). Лучшее, что я сделала для наших

отношений, — это так называемая «кровать принцессы». Мы положили большой матрас в свободную зону комнаты неправильной формы — вписался идеально. Поверх я положила топпер с ароматом ЛАВАНДЫ, повесила новогоднюю гирлянду и разложила по комнате книги. Это самый уютный уголок для чтения, в котором могла бы поселиться принцесса Меган Маркл. (Меган, если ты это читаешь, я всегда жду тебя в гости — буду очень рада!) Матрас настолько мягкий, что я не почувствую ни горошину, ни даже целую упаковку замороженного гороха! Отсюда и название: комната принцессы. Когда кому-то из нас требуется хорошенько выспаться, мы отправляемся в эту кровать. Это никак не повлияло на близость. У нас открытая планировка с двумя этажами, и перед сном мы можем пообщаться. Очень мило. Мы как будто лежим на гигантской двухэтажной кровати. Каждую ночь перед сном я думаю: «Какой идиот решил, что пары должны спать вместе? Сжечь его».

- **Послушайте белый шум.** Знаю — звучит нелогично. «Келси, зачем мне ШУМ, если я пытаюсь уснуть?» Я всю жизнь думала, что белый шум — это как помехи в телевизоре, но потом купила колонку с голосовым помощником Alexa. Каждую ночь я просила свою новую подружку Alexa включить ЗВУКИ ДОЖДЯ ДЛЯ СНА, которые мне прекрасно помогали: как только я закрывала глаза, мозг представлял самые разные картины моих занятий под дождем. Похоже на то, когда вы считаете овец. Только в этой ситуации вы и есть овечка, которая бежит под дождем.
- **АСМР тоже считается.** Мне казалось, что я не отношусь к тем счастливицам, которые получают огромное удовольствие от АСМР. Но потом я открыла для себя АСМР С ПОГЛАЖИВАНИЕМ ГОЛОВЫ. Какой-то незнакомец чешет голову манекена, записывая процесс на крошечный, но мощный микрофон. Во время прослушивания складывается ощущение, ЧТО ГОЛОВУ МАССИРУЮТ ВАМ. Интернет — странное и прекрасное место.



ВЫЗОВ «ЛЮБОВЬ К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ»

Напишите любовное письмо той части тела, которую ненавидите. Как она вам помогала? Была с вами всегда? Может, стоит написать что-нибудь чувственное? Или душевное? Проявить признательность?

ДОРОГОЙ/ДОРОГАЯ/ДОРОГОЕ (вставьте название части тела) _____

С любовью,

Что в собственном теле вам нравится?

Как звучит внутренний монолог, когда вы чувствуете себя уверенно?

Прокричите это громко и с гордостью в голосе! Запишите его здесь столько раз, сколько хватит места. Прочувствуйте каждое слово.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



ЗНАКОМСТВО С МАЛЕНЬКОЙ КЕЛСИ

И ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР С «МАЛЕНЬКОЙ ВЕРСИЕЙ» ВАС.

На этой главе взрослые люди могут опять закатить глаза. Но прежде чем отмахнетесь от меня из-за того, что я предлагаю вам пофантазировать, знайте: это упражнение заставило меня плакать сильнее, чем на сессиях у психотерапевта. ПОДГОТОВЬТЕ ПЛАТОЧКИ!

Как-то раз на одном из сеансов я слишком жестко по себе прошла — и специалист впервые *перебил меня*: «Я попрошу вас остановиться. У меня есть вопрос. Как думаете, что бы подумала маленькая Келси по поводу того, что вы сейчас о ней говорите?»

«В смысле?» — такое выражение было у меня на лице. Я до сих пор не отошла от того, что этот милейший человек **ВПЕРВЫЕ ЗА ДВА ГОДА ТЕРАПИИ ПЕРЕБИЛ МЕНЯ**.

«Я хочу, чтобы вы представили себя маленькой. В том возрасте, когда маленький человек уже понимает основы отношений и эмоций... Может, Келси лет шести или семи. Маленькая Келси ведь не знала, что такое тревога, депрессия и самоуничтожение, правда? Она воспринимала все эмоции и разговоры буквально. Подумайте о ней. Как бы она успокоила большую Келси?»

«Большую Келси... Меня то есть? Прямо сейчас?» — переспросила я.

«Да», — коротко ответил он.

«Так, ладно. Представляю себя ребенком», — объявила я.

«Нет-нет, — он снова меня перебил. — Не вызывайте в голове воспоминания из детства... Мне нужно, чтобы вы *представили маленькую Келси, которая сейчас сидит рядом с вами*. Как она выглядит? Во что одета? Что бы она почувствовала, если бы вы стали разговаривать с ней таким образом?»

Я посмотрела на свободную половину зеленого бархатного дивана и увидела маленькую Келси. Она была одета в белую футболку с цветами, которую носила постоянно (маме даже пришлось тайком ее выбросить, потому что маленькая Келси не снимала ее по несколько дней и не давала ее стирать). Я увидела слишком большие шорты темно-синего цвета с карманами, в которых она бегала по улице, ведь она ОБОЖАЛА играть на свежем воздухе, ловить ящериц, лазить по деревьям. У маленькой Келси были высокие синие носки и синие кроссовки с застежками-липучками... На голове неаккуратный хвостик, напоминающий пальмочку. И рот испачкан от красных леденцов. Эта девочка смотрела на меня большими глазами и едва заметно улыбалась. Она была невинной и уязвимой.

И

я

не

смогла

сдерживаться.

Я начала плакать... ПРЯМО РЕВЕТЬ. Когда не можешь перевести дыхание и льется отовсюду — из глаз, носа, рта.

Затем произошло нечто странное. В мыслях маленькая и очаровательная Келси обняла меня — большую Келси — и сказала, что все будет хорошо.

После этого я разревалась еще раз.

Когда я, наконец, успокоилась и снова обрела дар речи, мой самодовольный, но все равно замечательный терапевт смотрел на меня с восторгом. Он знал, что ему удалось пробудить во мне кое-что важное, и мне следовало признать его... заслугу.

Мне кажется, нас слишком быстро затягивает взрослая жизнь. Все подростки хотят поскорее вырасти, а когда вырастаешь — стремишься к уважению, успеху или к чему там еще нужно тянуться. Редко кто оборачивается назад и думает о своих отношениях с собой «маленьким», будучи уже «большим». Речь не

только о воспоминаниях, но и о разыгрывании диалога между этими двумя людьми разных возрастов. Что они подумают друг о друге? Как они будут друг с другом разговаривать? Маленький человек будет нами гордиться, это точно. Неважно, в каком мы сейчас положении и что чувствуем, «ребенок» будет радоваться тому, что мы столь много достигли. Что мы уже так много сделали в жизни — то, о чем «взрослый» забывает или замечает под ковер.

Кроме того, важно принять, через что прошла ваша «маленькая версия». Что повлияло на этого человечка? Как он понимает любовь? Что он думает о фигуре значимого взрослого? Есть ли у него в этом возрасте свобода исследовать то, что ему интересно, и играть? Знайте: то, что повлияло на вас в детстве, обязательно повлияет и во взрослой жизни.

В моменты злости или депрессии легко проявить к себе жестокость... Но я стала представлять рядом с собой маленькую Келси, когда мне тяжело. Она бы обняла меня и потянула гулять. Вместе мы очень сообразительные. Любознательные и добрые. Я стараюсь говорить с собой так, как говорила бы с ней. Можно посмотреть на это и с другой стороны. Я представляю все, что она хотела бы узнать о моей жизни и о каких-то отдельных моментах. Например, первый поцелуй с мальчиком. Или правда ли в старших классах так же здорово, как показывают в кино. Играю ли я до сих пор на пианино. Я бы хотела, чтобы вы познакомились с собой... И узнали, какие замечательные беседы можете вести.

Поделитесь со мной ответами на вопросы.

Где прямо сейчас появится маленькая версия вас?

Во что она одета?

Чем сейчас увлекается?

Опишите улыбку на лице вас маленького(ой).

Как звучит смех (и что его вызовет в первую очередь)?

Что в вас вызовет гордость у вашей маленькой версии?

Что она скажет вам, если вы будете расстроены?

Чтобы вы сказали маленькой версии себя в моменты ее грусти? И как это отличается от того, что вы обычно говорите себе?

Вы разрешите себе маленькому(ой) приходить, когда вам это необходимо?

Маленькая версия вас может принести с собой то, что вас успокоит?
Может, любимое одеяло, питомца или что-нибудь вкусненькое? Что это будет?

Как вы попрощаетесь с маленькой версией себя?

Ребенок ушел в свою ребячью страну. Что вы чувствуете?

Что бы вы сделали, если бы ЗНАЛИ, что вас обязательно ждет успех?

Если бы депрессия, тревога и паника исчезли. Расскажите, как бы вы это сделали и почему.

Что вам нужно услышать прямо сейчас? Напишите это здесь.

ПЯТЬ «ВМЕСТО»

ЕСЛИ ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ

ДАВАЙТЕ-КА ПРОГУЛЯЕМСЯ ПО ЗАКОУЛКАМ ПАМЯТИ. Заново переживать травму — что может быть лучше, правда? Когда случилось самое тяжелое расставание в моей жизни, мне казалось, будто я реально потеряла все. Вся моя жизнь вращалась вокруг другого человека, хотя я этого не осознавала. Но в этом нет его вины — просто я тогда еще не построила собственную жизнь, а он был постарше, вырос в Лос-Анджелесе рядом с близкими друзьями и сделал карьеру. Мне же было двадцать с небольшим, и я все еще пыталась разобраться, кто я и чего хочу. Он был моей опорой. Загвоздка в том, что мы везде тусили с его друзьями: вместе ходили перекусить, проводили выходные, праздновали дни рождения и многое другое. Естественно, у меня тоже была парочка друзей, но, как и большинству пар, нам с парнем было приятнее проводить время в компании, где все ладили и никто не ощущал себя белой вороной. Так что неудивительно, что при расставании я потеряла не только лучшего друга, но и всю свою социальную жизнь (по крайней мере ту, к которой я привыкла)! Я понимала, что его друзья встанут на его сторону. Даже девушки, с которыми он меня познакомил, держались от меня подальше до тех пор, пока им не показалось уместным выйти на связь — в итоге мы дружим до сих пор! (ПРИВЕТ, ДЕВЧОНКИ!)

Но когда я страдала после разрыва, **мне каждый день приходилось напоминать себе, что мое подавленное состояние вызвано разбитым сердцем**, хоть мне и диагностировали депрессию. Да, мне еще до расставания поставили диагноз, я лечилась от большого депрессивного расстройства. Но вот это физическое ощущение **ТЯЖКОГО ГРУЗА** на сердце нужно было **ОТДЕЛИТЬ ОТ ДЕПРЕССИИ**. Самое ужасное — это когда **НЕЧТО ДЕПРЕССИВНОЕ СЛУЧАЕТСЯ С ТЕМ, КТО И ТАК ЖИВЕТ С ДЕПРЕССИЕЙ!** Я не

знала, как этот огромный стресс скажется на моей психике и на моем теле. Я должна была мысленно разделить ощущения на две категории. Нельзя было допустить, чтобы они наслоились друг на друга. Мне нужно было приходить в себя после болезненного разрыва и лечить депрессию по отдельности. В случае с расставанием мне требовалось плакать, есть мороженое прямо в постели и запоем смотреть «Дочки-матери». Я решила: что ни в коем случае не стану считать это признаком того, что я «скатываюсь в депрессию», и что я не буду винить себя за то, что чувствую себя плохо. Но для этого потребовалось МНОЖЕСТВО ежедневных напоминаний. Я писала мантры на зеркале в ванной, в машине и на руке. Поставила их на заставку в телефоне. В общем, любыми способами старалась стать для самой себя лучшей подругой, которая поможет пережить расставание.

Когда же я наконец вышла из спячки, то поняла, что мне нужен свежий воздух. Но Я НЕ ЗНАЛА, куда пойти и кому позвонить. Стоило подумать о любимых ресторанах — вспоминала его. Когда захотела пойти в парк и понаблюдать за собачками, испугалась, что он тоже туда придет, потому что мы с ним именно так своеобразно проводили время. Я не могла придумать ни одного занятия и ни одного прогулочного маршрута, которые не напомнили бы мне о нем... Так что мне требовалось снова сделать окружающую обстановку «своей» — так я возвращала себе контроль над собственной жизнью. Для этого следовало освоить новые места, где я прежде не бывала, в общем, в одиночку выйти на встречу большому городу и выбрать ПЯТЬ «ВМЕСТО». Они помогут побороть избегание либо преодолеть социофобию, а также расширить собственные границы. При выполнении этого упражнения вам, возможно, придется вернуться к воспоминаниям, которые вызывают негативные эмоции, но лишь на время, потому что мы будем заменять негативные эмоции и места, которые ассоциируются с той обстановкой.

Чтобы составить свою пятерку, я почитала записи в дневнике за 2014 год. Я выписала места и вещи, которые сильнее всего напоминали мне о наших отношениях. Включила в список наш любимый ресторан (SUGARFISH — просто шикарные суши в Лос-Анджелесе); пляж Уилл-Роджерс, где мы по воскресеньям играли в волейбол с друзьями; особые детали, которые могут усугубить депрессию при размышлениях о наших отношениях (например, когда я увидела свитер с отверстиями для больших пальцев). ВМЕСТО того, чтобы валяться в постели и грустить, я лучше 10 минут прогуляюсь.

Найдите свои «вместо» на случай, если какая-то эмоция вызовет у вас негативную реакцию. Вам не придется делать и/или чувствовать то, что вам неприятно, потому что у вас будет запасной план.

НАПРИМЕР: Вместо того чтобы обедать в SUGARFISH, я могу пойти в местный эфиопский ресторан, где еще не бывала! **Мне достаются бонусные очки, если я иду на свидание с собой!**

ИЛИ: Когда я слышу песню Адель, которая напоминает о нем и моей грусти, я НЕ ВСЛУШИВАЮСЬ, А БЕРУ акварель и рисую что-нибудь для друга! **Мне достаются бонусные очки, если я иду на почту и отправляю картину человеку, которому она предназначена!**

Вот образец для начала:

а) Вместо того чтобы _____,
я буду _____,
чтобы заменить мысли и ощущения.

б) Я буду _____
вместо _____.

в) Вместо того чтобы чувствовать _____,
я буду _____.

Составьте список из пяти пунктов, с помощью которых можно прервать цикл, и из пяти утверждений со словом «вместо». Поместите этот список на видное место.



ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Прежде я считала, что у меня нет времени, чтобы вести дневник. Это занятие казалось мне глупым. Я думала, что он будет только занимать место на прикроватном столике. Предполагала, что буду делать записи дня два-три, а потом утрачу интерес, и он станет собирать пыль — как и стопка тетрадей из серии «Помоги себе сам». Вести дневник мне советовали многие психотерапевты, но меня это не убедило. В какой-то момент я отчаялась и была готова попробовать ЧТО УГОДНО, лишь бы вытащить себя из черной дыры. Мне приходилось ЗАСТАВЛЯТЬ себя писать в дневнике. Я купила красную записную книжку гриффиндорца с кожаной обложкой в парке развлечений «Волшебный мир Гарри Поттера». Хоть это мне доставляло радость.

Как выглядит ваш идеальный дневник?

Все началось с пяти минут бессвязных мыслей. Смысла в них особого не было, напоминало словесный понос. Много раз я даже писала фразу «Я НЕНАВИЖУ ЭТОТ ДНЕВНИК». Почерк у меня меняется от настроения.

Покажите свой ЛУЧШИЙ почерк. Напишите здесь какое-нибудь предложение. Расскажите, что вас сегодня порадовало.

А что насчет худшего почерка? Напишите, что вас недавно рассмешило.

Обычно я пишу в дневнике уже ночью, перед отходом ко сну. Сначала я воспринимала это как повинность, но потом стала чувствовать облегчение от того, что «выгружаю» все мысли на бумагу. Я даже купила специальный маленький светильник на прищепке, который крепила к дневнику, чтобы удобнее было делать записи. Нередко я засыпаю с дневником на груди.

Какое время было бы самым подходящим для заполнения дневника? Почему?

Я записывала в дневник сообщения или разговоры с людьми, которые не решилась осуществить в реальной жизни в тот день. Это может быть обидное сообщение бывшему или письмо начальнику, который несправедливо с вами поступил. Все это отправляется в дневник! И никаких правил!

Хотите, чтобы камень с души свалился? Напишите здесь то, что держите в себе.

В первом дневнике (сейчас их у меня много, и они запрятаны в разных частях комнаты) я украшала страницы небольшими рисунками. Силуэт Голливуда, статуя Свободы (???), ноты, всякие атрибуты киноиндустрии, а еще имя и адрес (LOL) — на случай, если кто-то найдет записную книжку в моей комнате, которую она никогда не покидает и всегда лежит на столике. **Что бы вы нарисовали на страницах дневника?**

Шли месяцы — и заполнение дневника начало приносить удовольствие. Я видела исписанные страницы и оставшиеся чистые — и казалось, что к концу подходит и депрессивный период жизни. Перечитывать первые записи было странно: я не узнавала этого человека. Случившийся прогресс меня поразил. Я очень горжусь своими дневниками и планирую вести их всегда. Может, однажды поделюсь ими с детьми, если у них наступят трудные времена. (Если я вообще решу заводить детей и если они будут достаточно взрослыми, чтобы понять, почему я расстроилась из-за девушки, с которой мы целовались в туалете клуба, а она потом игнорировала меня на работе.) Мои записи демонстрируют ощутимый рост — это отличная капсула времени моей жизни.

В какой области вы бы хотели увидеть прогресс в отношении того, как вы воспринимаете себя? Расскажите, что вы будете чувствовать через год (эмоционально и физически).

Вы только что сделали запись в дневнике и сами того не заметили! Круто, да? Может, вырвете эти странички и вложите в свою записную книжку?

ТАКОЙ
ДЛИННЫЙ

ПУТЬ

Проделан

НЕ
ДЛЯ
ТОГО



ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА?

Это психологическое явление, когда человек подвергает сомнению свои достижения и боится, что его «разоблачат»⁴⁴.

Думать так — верх невоспитанности! Получается, мозг ВРЕТ себе и утверждает, что я недостаточно хороша!

Нередко синдром самозванца сопровождается постоянной неуверенностью в себе и ощущением умственной неполноценности. У меня синдром самозванца возникает в самой очевидной области — КАРЬЕРЕ (с этим сталкивается ОГРОМНОЕ количество женщин), а еще в менее значительной сфере — на свиданиях. ХОТЯ Я **откашливается, чтобы перечислить все свои достижения**...

Мои ролики собрали миллионы просмотров, что доказывает мою успешность как создателя контента. У меня преданная аудитория, которая делится моими талантами везде, где можно. Два человека сделали ТАТУ с цитатами за моим авторством. И Я ОПУБЛИКОВАЛА ЦЕЛЮЮ РАБОЧУЮ ТЕТРАДЬ! Я прекрасный сотрудник: рано просыпаюсь и иду спать только после того, как доделаю все рабочие задачи. Я провожу мозговые штурмы с целой командой творческих людей. Я прекрасно выступаю на публике. Я ОТЛИЧНО держусь перед камерой. Я ЛЮБЛЮ свою работу, но... Мне все равно кажется, что Я ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЮ, ЧТО Я ДЕЛАЮ. И это бывает ОЧЕНЬ ЧАСТО.

⁴⁴ Langford, Joe, and Pauline Rose Clance. "The Imposter Phenomenon: Recent Research Findings Regarding Dynamics, Person-ality and Family Patterns and Their Implications for Treatment." *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, vol. 30, no. 3, 1993, pp. 495-501., doi:10.1037/0033-3204.30.3.495.

Каждый раз знакомясь с человеком из моей сферы деятельности, я оцениваю, насколько богатым опытом он обладает, и представляю, как снисходительно он посмотрит на мою работу «ютубером». Что с этим делать? Где взять уверенность в себе? Я понимаю, что обладаю знаниями, о которых многие бренды и студии могут только мечтать. Но ВО ВРЕМЯ серьезной встречи или питча с этими «большими шишками» я постоянно забываю обо всех своих достижениях.

ВОЗЬМЕМ ДЛЯ ПРИМЕРА ДРУГУЮ ОБЛАСТЬ, ГДЕ СТАВКИ ПОНИЖЕ, — СВИДАНИЯ. **делает глоток воды и поет «ЛА-ЛА-ЛА-ЛА», чтобы убедиться, что взят верный тембр**

Я с гордостью и во всеуслышание заявляю, что я бисексуалка. У меня отличная фигура, я ИНТЕРЕСНАЯ личность, а еще я могу рассмешить собеседника одним взглядом. Большинство моих свиданий были вполне успешны. Я прекрасно умею флиртовать с девушкой: стоит «случайно» задеть ее локтем, сделать комплимент ее украшениям и поддерживать зрительный контакт, пока записываешь номер ее телефона. Работает в 99 % случаев. Но иногда я чувствую осуждение со стороны квир-сообщества. Зачастую бисексуалы не могут полностью влиться в тусовку, ведь они не «полностью» геи или гетеро — так, «пятьдесят на пятьдесят» или не могут определиться с ориентацией. Каждый раз, оказываясь в квир-пространстве, я ставлю защиту и внутри кричу: «Я ЗНАЮ, КТО Я ТАКАЯ. Я КВИР. Я ИМЕЮ ПОЛНОЕ ПРАВО БЫТЬ ЗДЕСЬ. Пожалуйста, будьте ко мне добрее».

Но есть и хорошие новости по поводу синдрома самозванца (вспомните их, когда в следующий раз с ним столкнетесь). Вы испытываете такие неприятные ощущения, ПОТОМУ ЧТО у вас уже есть успехи и уверенность и вы уже знаете, *насколько они классные*, поэтому вам не нравится, когда их *нет*! Источник ваших неприятных чувств — страх, а не реальность.

Не забывайте: уверенность — это навык⁴⁵. Иногда будет получаться лучше, иногда хуже. Однако когда вы понимаете, что где-то глубоко внутри вас есть уверенность, а мозг просто решил вас обхитрить, действуйте по принципу «играй роль, пока роль не станет тобой»! Мы, люди с депрессией, КОРОЛЕВЫ И КОРОЛИ (А ТАКЖЕ НЕБИНАРНЫЕ ПЕРСОНЫ) такого подхода! Я серьезно! Нам давно пора вручить «Оскар» за те роли, что мы исполняли на днях рождения, свиданиях и мероприятиях!

⁴⁵ Больше об уверенности читайте в разделе «Тревога».

Понимаю, решение так себе. Тем не менее богиня уязвимости Брене Браун предупреждает: «Может сложиться так, что подход “играй роль, пока роль не станет тобой” распространяется на всю жизнь, но из этого ничего путного не выходит. И люди подсознательно разговаривают с вашей ролью, а не с вами. Тогда пора заглянуть “под капот” и разобраться!»

Именно здесь на сцену выходит *уязвимость*. Порой вполне нормально открыто говорить о своих чувствах. Волнуетесь? Скажите об этом! Некомфортно? Позаботьтесь об удобстве! Велики шансы, что тогда собеседники разглядят в вас живого человека. Напоминайте себе, что **ВЫ ДОСТАТОЧНО ХОРОШИ**. Произнесите это вслух. И еще раз. Не принижайте себя и свои качества, сравнивая с другими людьми.

Еще иногда возникает страх, что вас могут «разоблачить», как будто вы «обманщик». Но что именно значит «обманщик» в данной ситуации? Нет идеальных людей, все мы живем на одной и той же планете, учимся и развиваемся — вы с этим согласны? Ваше определение слова «обманщик» совпадает с тем, как его трактуют окружающие? Или, возможно, дело в наших переживаниях из-за того, что мы не соответствуем ожиданиям других людей? Разве это не психологическая проекция? Вы можете доказать, что в основе этого лежат факты? Наверное, нет. (Исключение кэтфишинг, или выдача себя за другого человека в Сети — не занимайтесь таким.) Полезно напоминать себе, что мы не в состоянии изменить чувства другого человека. Мы можем контролировать только то, что сами делаем и как сами реагируем. Другие пусть думают, что хотят, а вы будьте собой настоящим.

Отказ от идеи «идеального себя» дарит огромную свободу, если осознать, кто вы на самом деле, а не кем должны быть.

Вы сталкивались с синдромом самозванца в каких-либо областях жизни? Расскажите.

Вам приятно думать о достижении успеха? Почему?

Испытывать синдром самозванца для вас более комфортно, чем показывать миру настоящего себя? Служит ли синдром мотивацией для поиска более совершенной версии себя?

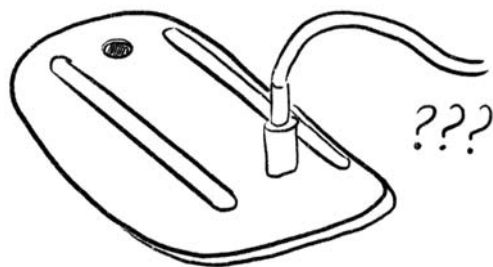
Что дает вам право занимать эту должность, приходить на эту встречу или быть в этом месте, где вы чувствуете некоторое несоответствие?
Давайте немножко похвастаемся.

Представим типичное детство в США. Большинство родителей считают, что их малыши лучшие на свете, поэтому постоянно публикуют их фотографии в Instagram и устраивают тематические вечеринки на день рождения. Чем эти дети заслужили столько почестей и внимания? ОНИ ЖЕ ПРОСТО СИДЯТ И СЛЮНИ ПУСКАЮТ! Ну ничего себе! Твой ребяенок просунул фигурку в правильное отверстие на игрушке? Гений! А твой ребенок правильно сложил $1 + 1$? Учительница вручает ему золотую наклейку-звездочку! Твой малыш какает в фарфоровый горшок, а не в пластиковый? НЕВЕРОЯТНО! НАПИШИ ОБ ЭТОМ В FACEBOOK!

Однако здесь есть кое-что важное. Высока вероятность, что люди, которые вас воспитывали, частенько (надеюсь) вас хвалили (может, даже слишком сильно). Почему бы и нет? Вы в их глазах — самый талантливый человечек! Затем в какой-то момент (незаметно для нас) значимые взрослые (обычно родители) ПЕРЕСТАЮТ так часто нас хвалить — все наши поступки и результаты воспринимаются как должное. Нахваливать повзрослевших детей так же, как малышей, как-то не принято. В итоге мы начинаем искать похвалу в других местах — у неподходящего нам парня или токсичного друга. Цикл повторяется раз за разом. Нам нужно научиться самостоятельно хвалить себя и признавать свои достижения, а не ждать от других. Мы гордимся тем, кем стали? Нам нравится то, что мы даем миру?

Будь вы другим человеком, захотели бы вы с собой дружить или вместе работать? Какими способами вы можете хвалить себя и свои достижения?

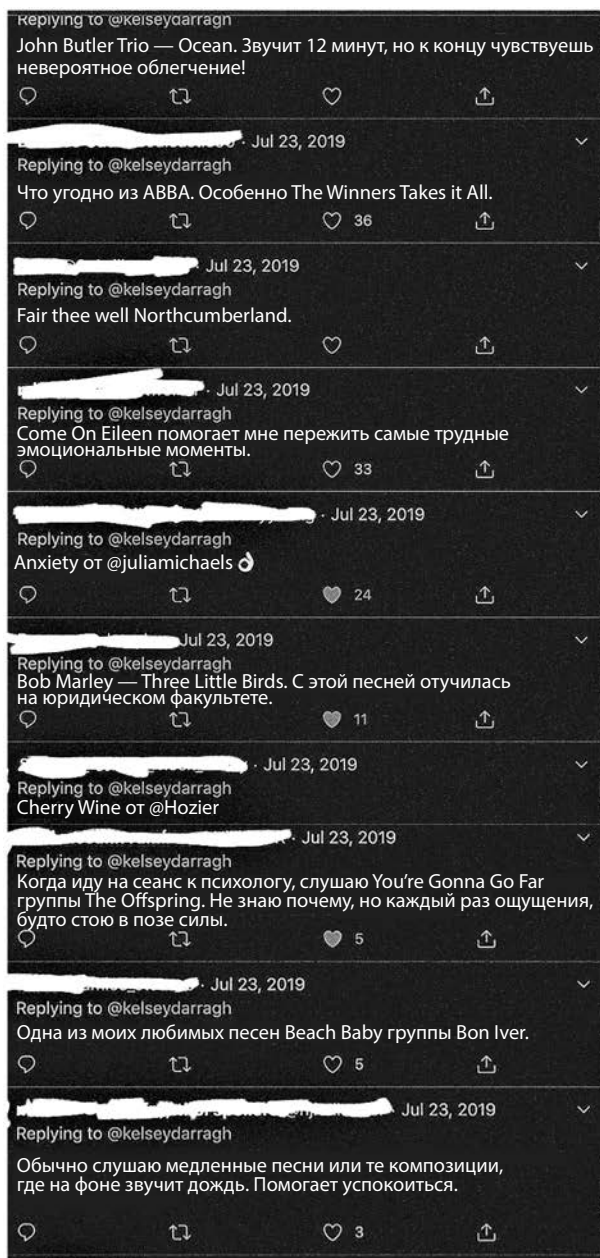
Когда ощущаю СИНДРОМ САМОЗВАНЦА, вспоминаю любимый твит:

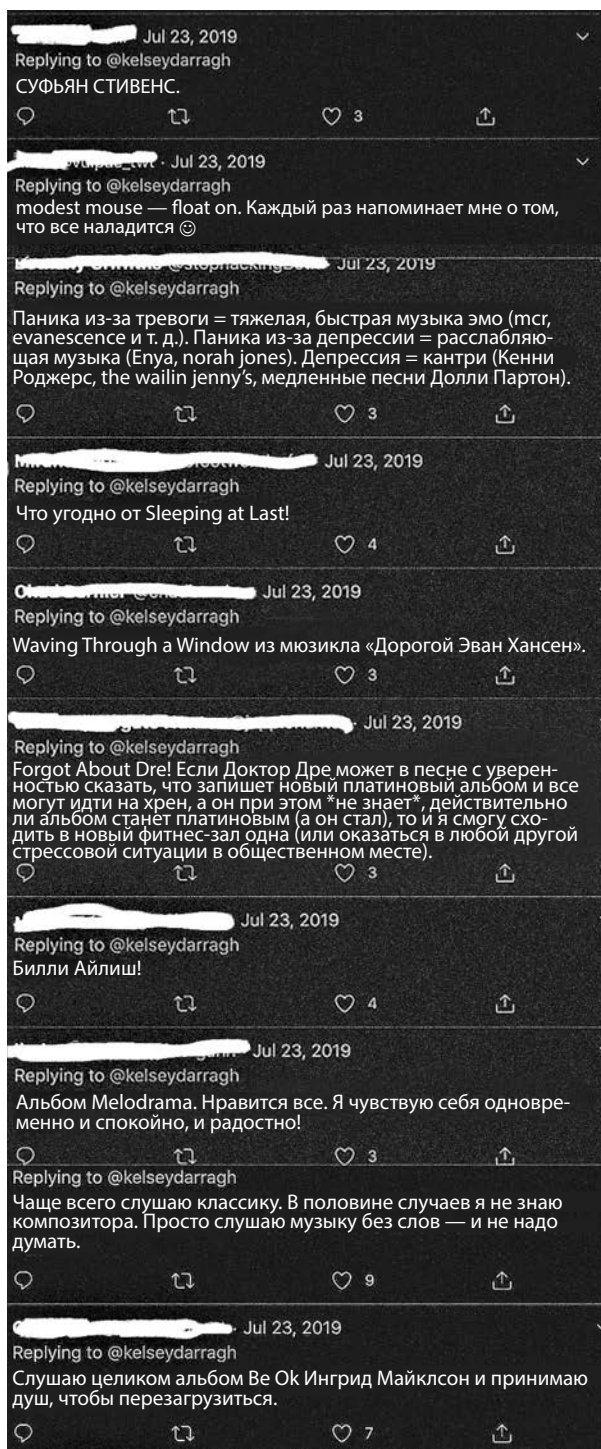


«Если вы решите, что недостаточно умны, подумайте вот о чем: Apple (самая умная, престижная и современная компания в мире?) решила сделать мышку, которая заряжается вот так:»

СПИСОК ДЛЯ ВАС, РЕБЯТА! ДА, ВСЕ ВЕРНО! ИМЕННО ДЛЯ ВАС!
ДЛЯ ТЕХ, КТО КУПИЛ ЭТУ КНИГУ!

Это список песен, которые поднимут настроение в самые грустные дни!





Попробуйте следующее.

Составьте плейлист, который начинается с песен, соответствующих вашему настроению, а потом постепенно переходит к более «счастливому» и бодрому состоянию, когда хочется танцевать. Включите плейлист и посмотрите, поднимет ли он ваше настроение!

НЕ НАДО ИЗВИНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЕ НА НОВЫЕ ФОРМУЛИРОВКИ

Вы же помните, что вы — невероятные, восхитительные воины, которые борются с психологическими проблемами? За такое не нужно извиняться. Попробуйте вместо постоянных извинений за эмоции и поступки благодарить.

ВМЕСТО ЭТОГО:

ГОВОРИТЕ ЭТО:

Прости, что я мерзко себя веду. → Спасибо за поддержку.

Прости, что я совсем в раздрае. → Спасибо за терпение!

Мне страшно. Извини. → Ты лучше всех понимаешь, насколько эта ситуация меня пугает.

Не забывайте: мнение других о вас или вашем психическом здоровье — это: а) их личное дело; б) не ваша проблема. Это ИХ мнение, так что это ИХ проблема! Не ваша! Выбросьте тяжелые мысли из головы и позвольте окружающим справиться со своими. Просто оставайтесь восхитительным воином.

БИНГО ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Почистить зубы	Произнести аффирмации вслух пять раз	Посмотреть любимый фильм, ни на что не отвлекаясь	Составить плейлист с радостной музыкой	Сходить на свидание с собой
Погулять с питомцем на улице	Вздремнуть днем	Полить цветы. (Смахнуть пыль тоже считается)	Успешно противостоять желанию нанести себе вред. И неважно, физический или психологический	Помастурбировать :)
Помедитировать	Потанцевать дома	СВОБОДНОЕ  ПРОСТРАНСТВО	Погулять, побегать, покататься на велосипеде	Заняться творчеством
Сделать доску на Pinterest, чтобы вдохновиться для следующего проекта	Попробовать что-нибудь связать	Взять паузу и обратить внимание на чувства	Показать другому человеку свои чувства и границы	Попробовать ароматерапию (лаванда, ромашка, корица, цитрусовые, эвкалипт)
Поставить цель на день	Покричать в подушку!	Составить список!	Начать собирать пазл	Оторваться от телефона и почитать что-нибудь на бумаге (статью, книгу, журнал)

**ПОДНИМАЕМСЯ! И ПРЯМО СЕЙЧАС ДЕЛАЕМ 25 ПРЫЖКОВ
«ДЖАМПИНГ ДЖЕК»! ПОТОМ ВЕРНЕТЕСЬ К СВОИМ ДЕЛАМ!
БЫСТРО, БЫСТРО, БЫСТРО! ПРЫГАЕМ!**

РАЗГОНЯЕМ КРОВЬ!

**Нет ничего хорошего в низком уровне серотонина.
Вот несколько простых и быстрых способов его поднять.**

- 1. Еда.** Напрямую из еды серотонин получить нельзя, а вот триптофан — можно. Это аминокислота, которая в мозге преобразуется в серотонин.
- 2. Яркий свет.** Пару минут посидите на улице или у окна.
- 3. Добавки.** Например, витамин D.
- 4. Массаж.** Обожаю массажеры шиацу с Amazon! Они разминают так, как ни один массажист, к которому я ходила!
- 5. Улучшение настроения.** Не буду вдаваться в детали: посмотрите приятные картинки в интернете или фотографии на телефоне, которые заставят вас улыбнуться!
- 6. Терапия с использованием нейронной обратной связи!**
- 7. Мастурбация или секс!**

Серотонин — нейромедиатор, который выполняет в организме множество функций. Иногда его называют гормоном счастья, потому что он вносит вклад в ваше хорошее настроение.

НАЙДИТЕ КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ

ДОФАМИН:

гормон «награды»

Завершите дело, до которого не доходили руки.

Съешьте что-нибудь вкусное.

Делайте растяжку в течение десяти минут.

ЭНДОРФИНЫ:

«обезболивающее»

Посмотрите подборку смешных видео на YouTube.

Вдохните аромат эфирных масел.

Посмотрите любимую комедию.

Прогуляйтесь быстрым шагом.

ОКСИТОЦИН: гормон

ЛЮБВИ, о-ля-ля

ПОЦЕЛУЙТЕ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА.

Поиграйте с питомцем.

Обнимите друга.

Сделайте себе комплимент.



ПОЖАЛУЙ, ВАМ ПОРА В ДУШ

О проблемах с гигиеной во время депрессии особо не говорят, потому что тема очень личная... Но в этой книжке ФИЛЬТРОВ НЕТ, ТАК ЧТО МЫ ЕЕ ОБСУДИМ! Я знаю, как из-за изменения уровня гормонов во время депрессии тело может пованивать. Если вы тоже это знаете, то не забывайте: **вы БОРЕТЕСЬ С ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ! ВЫ НА ПОЛЕ БОЯ, ДОРОГИЕ МОИ!** Конечно, запачкаешься, пока будешь качаться в грязи и траве. Вы солдаты. И вы сражаетесь! Но даже на поле боя солдаты периодически мылись. **Вы заслуживаете чистоты.** Так что примите душ или ванну. Книга вас подождет.

Но перед этим подумайте вот над чем.

В 2020 году во время пандемии (привет, COVID-19, — ты бесишь) я сделала ремонт в ванной, потому что работала из дома и стала замечать, как медленно, но верно скатываюсь в легкую депрессию и... не моюсь. И я решила, что самый рациональный способ потратить это время — преобразить ванную, а не закончить рабочую тетрадь. За девять долларов на Amazon я купила водонепроницаемую колонку, которая автоматически подключается к телефону по Bluetooth, когда я ~*плетусь*~ от кровати к ванне.

После этого принесла в душ эфирное масло эвкалипта: двух капель достаточно, чтобы наполнить помещение ароматом, как в спа. Флакончик теперь стоит на полке. Если эфирных масел у вас нет, на помощь придет апельсин: почистите его ПРЯМО В ДУШЕ и бросьте кожуру на пол. Она даст яркий аромат, который воспринимается как что-то ЧИСТОЕ. Я права? По-моему, у всех моющих средств запах цитрусовых!

Тогда я почувствовала себя эдакой Мартой Стюарт: посмотрите — я устроила тропический лес в миниатюре у себя в душе! И ЭТО ПЕРЕВЕРНУЛО СИТУАЦИЮ. Вы можете повторить это у себя дома!

Понадобятся штанга для шторы и небольшие растения. Советую суккуленты, замиокулькас, орхидеи, сансевиерию, бамбук и мой любимый ПАПОРОТНИК. Листья папоротника свисают, касаясь плитки на стене, и смотрится это довольно красиво. КАК ЖЕ Я ЛЮБЛЮ ПАПОРОТНИКИ! ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЮ! Кроме того, обзаведитесь подвесными горшками или кашпо (в интернете полно бесплатных схем, по которым вы сможете сплести макраме — вот вам минутка «Сделай сам»).

1. Закрепите штангу для шторы.
2. Подвесьте эпифиты или суккуленты в небольшом кашпо или при помощи самодельного макраме.
3. Разместите их повыше, чтобы стебли не вставали у вас на пути, а крошкам было достаточно места для роста!
4. Дайте имена своим новым друзьям. Моих зовут так: Мейсон, Пенелопа, Рейн, Норт, Чи, Псалм, Тру, Сторми и Дрим.

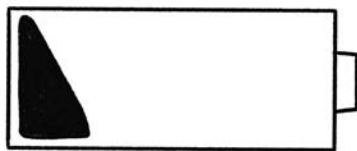
Эти растения неприхотливы в уходе. Я опрыскиваю их прямо из душевой лейки, когда принимаю водные процедуры, — им этого более чем достаточно. И да, я дала им имена и наделила характерами, как у внуков Кардашьян. Я трачу минимум усилий на уход за своими растениями в тот период, когда едва могу сделать что-то для себя. Но это дает мне удовлетворение, а попутно я принимаю душ. УБИВАЮ ДВУХ ЗАЙЦЕВ, КАК ГОВОРИТСЯ!



В особенно грязные деньки (я сейчас о депрессии) я представляю, как душ смывает с меня все негативные мысли и чувства. Может, звучит глупо, но образ утекающих в канализацию мыслей может быть очень мощным. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, НАСКОЛЬКО СИЛЬНЫМИ И ВЕСОМЫМИ бывают мысли! Плохими и хорошими, правильными и неправильными.

ЛАДНО, бегите в ванную, мои милые колючки-вонючки! Я подожду.

...Как все прошло? В этот раз ощущения в душе отличались от тех, что были прежде?



ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ВЫСАСЫВАЮТ ЭНЕРГИЮ

- **Слишком часто проверять социальные сети.**
- **Пропускать приемы пищи** (милые мои, не позволяйте уровню сахара в крови резко повышаться или понижаться, иначе появятся ощущения паники и депрессии).
- **Сплетничать или задирать других** (вам самим от этого лучше не станет, фу такими быть).
- **Переживать из-за мнения окружающих** (чем раньше вы примете тот факт, что невозможно нравиться всем, тем легче будет жить. Исключение — Бейонсе. ВСЕ ЛЮБЯТ БЕЙОНСЕ!).
- **Принимать все близко к сердцу.**
- **Вставать позже обычного** (даже если на сегодня ничего не запланировано, не стоит сбивать внутренние часы. Обращаюсь к детям: это вы почувствуете годам к двадцати восьми).
- **Беспокоиться по пустякам** (теория выбора: берите ответственность за собственную жизнь и в то же время не пытайтесь контролировать внешние факторы).

ХЕШТЕГИ В СОЦСЕТЯХ, КОТОРЫЕ МГНОВЕННО ВАС ПОРАДУЮТ

Нигде в этой рабочей тетради я не утверждала, что изложенное вас «излечит» или хотя бы поможет (вы попробовали дыхательные упражнения?). Но эта страница — исключение. Отобранные мной хештеги **ВЫЛЕЧАТ ВАС ОТ ДЕПРЕССИИ!*** Пусть всего на несколько минут.

Каждому в ленте не помешает больше любви и счастья. Мы часами бездумно просматриваем новые посты, и это скорее вызывает грусть, чем хорошее самочувствие. Наполните ленту максимальным количеством цвета и света!

*Эти хештеги актуальны для любого приложения, которое популярно у зумеров на момент прочтения вами этой книги.**

#superhappy

#charcuterie

#brusselsgriffon

#blackheadextraction

#germanshepherd puppies

#earthfriendly

#kittens

#earthporn

#babiesbeingfunny

#randomkindness

#peoplestandingweird

#latteart

#satisfying

#powerwashingporn

#shibainupuppy

#vanlife

#ocdfix

#foodporn

#nationalparks

#miniatures



КАК ПРЕВРАТИТЬ УБОРКУ В СПОСОБ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

БЕСПОРЯДОК — ВИНОВНИК СТРЕССА

Не все воспринимают уборку в доме всерьез. Некоторые успешные люди и художники из моего окружения предпочитают творческий беспорядок. Он не влияет на их креативность. Реально есть те, кто предпочитает беспорядок.

Ну. А. Я. Не. Люблю. Беспорядок.

Меня бесят даже разные пробелы в этом предложении.

Я. Не. Люблю. Беспорядок.

Вот так гораздо лучше.

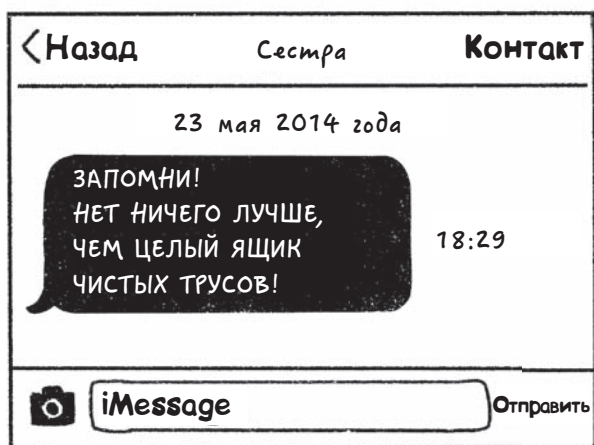
Эта глава для тех, у кого при виде предложений с разными пробелами волосы на руках встают дыбом! Однако если в творческом беспорядке вы чувствуете себя великолепно, просто перелистните страницу. Ну а если вы, как и я, не успокоитесь, пока не сделаете то, что вам велит ОКР или ОКРЛ, то этот раздел для вас. Я точно знаю: если у меня дома бардак, я сразу начинаю винить себя в том, что вся моя ЖИЗНЬ тоже бардак. И это сидит в подкорке очередным пунктом, который я должна вычеркнуть. Я не смогу на сто процентов посвятить себя творческому процессу, если на рабочем месте и в спальне беспорядок (я просто не смогу там уединиться). Но как бы мой мозг ни кайфовал от мыслей о кровати, застеленной хрустящим от свежести бельем, об идеально расставленных книгах и чистой лестнице, я не особо люблю всем этим ЗАНИМАТЬСЯ. Для тех, кому позволяет доход, отличный вариант — домработница (обычно это того стоит, потому что у вас появится больше свободного времени). Если же вы, как и я, сами занимаетесь домашним хозяйством, то могу предложить

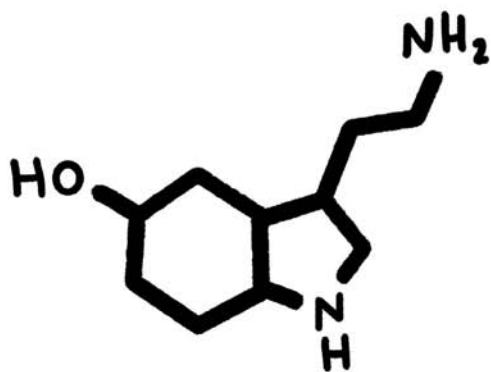
несколько лайфхаков. Они помогут воспринимать дела по дому не как гору работы, а как возможность отвлечься от повседневности и навести чистоту, которую вы ЗАСЛУЖИВАЕТЕ.

- **Если вы работаете из дома** или проводите там много времени в одиночку, моя первая рекомендация — следить за тем, чтобы ничего не накапливалось. Чем больше работы по дому копится, тем больше она кажется непосильной задачей. Мы купили дешевые, но симпатичные плетеные корзины. Они стоят в каждой комнате и помогают на скорую руку прибраться (в них можно временно забросить все, что мешает). А когда настанет время уборки, вы будете знать, с чего начать.
- **Мне не нравится концепция генеральной уборки.** Если вы делаете уборку исключительно по воскресеньям, то за неделю может накопиться много работы по дому. Этого можно избежать, распределяя небольшие задачи по другим дням недели. Так вы сможете навести порядок не только в доме, но и в голове. У меня есть правило: если задача занимает меньше пяти минут, надо не откладывать, а ПРОСТО ВЗЯТЬ И СДЕЛАТЬ! Если же задача посложнее, например стирка белья, мытье полов, то я переношу ее на тот день, когда смогу выделить время.
- **НЕ БОЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ!** Мы живем в трехэтажном таунхаусе троим: я, мой парень и наш друг Брайан. Я беру на себя основную работу по дому просто потому, что это позволяет мне ощущать контроль над обстановкой и, как я упоминала, снижает симптомы ОКР. НО-О-О-О-О когда мы с парнем посещали сеанс семейной психотерапии, выяснилось, что я часто жалуюсь на то, будто он меньше меня делает по дому, и виню в этом патриархат, хотя сама взвалила на себя весь этот груз. Я никогда не говорила ему, что мне нужна помощь. И это моя ошибка. Не его. Людям с психическими расстройствами трудно отслеживать собственные потребности, но обычно проблема в том, что я сама себя накручиваю насчет того, как человек отреагирует или как справится с задачей.
- **Если вы что-то стираете или моете, стоя на одном месте,** можно параллельно слушать подкаст или смотреть реалити-шоу. Наука опровергла предположение, будто мы можем делать несколько дел одновременно (и что женщины с этим справляются лучше мужчин), так что дайте мозгу отдохнуть и посмотрите что-нибудь, чем можно насладиться особым без умственных усилий. Персонажи реалити-шоу покажут вам реальную ЖИЗНЬ (а еще вы узнаете, откуда мемы растут). Подойдут «Виза не-

весты. Виза жениха», «Дочки-матери», «Под палубой», «Шоу Джерри Спрингера» и др.

- Воспользуйтесь рекомендациями **Мари Кондо**. Прочитайте ее книгу «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни».
- **Готовка способна не вызывать стресс, а оказаться очень даже веселым занятием**, если готовить в Zoom с другом (или друзьями, если у вас их несколько, везучие вы засранцы). Запланируйте онлайн-конференцию с помощью этого бесплатного приложения или созвонитесь со всеми друзьями по FaceTime. И лучше сразу приготовить несколько порций, чтобы несколько дней не подходить к плите. :)

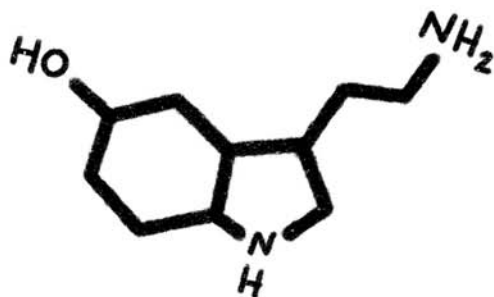
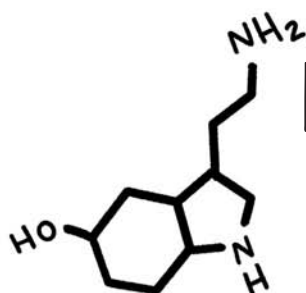




НЕДОСТАТОК
СЕРОТОНИНА,

НО НЕ ИЗ-ЗА

НЕДОСТАТКА
УСИЛИЙ





ПИТАНИЕ ПРИ ДЕПРЕССИИ

 **kelsey darragh** 
@kelseydarragh

Когда вы в депрессии, как утолить голод без особых усилий и по возможности дешево?

8:22 AM · Nov 26, 2019 · Twitter for iPhone

 View Tweet activity

55 Retweets 1.7K Likes

 Nov 26, 2019
Replying to @kelseydarragh
Иногда я покупаю себе новую зубную щетку.

  2  229 

 Nov 27, 2019
Replying to @kelseydarragh
Закупаюсь макаронами быстрого приготовления или заказываю еду в ресторане быстрого питания Wendy's, а потом все это прячу, ха-ха-ха-ха-ха.

 Nov 26, 2019
Replying to @kelseydarragh
Томатный суп, но я добавляю туда мелкую пасту типа ризони и тертый сыр.

 Nov 26, 2019
Replying to @kelseydarragh
Я читал статью, где автор цитировал своего психотерапевта. Там говорилось, что если вы хотите сэндвич, но из-за депрессии лень его делать, — не делайте. Сначала съешьте ломтик мяса, потом ломтик сыра, потом — ломтик хлеба и так далее. Это гениально.

  4  140 

 Nov 26, 2019
Replying to @kelseydarragh
Рис с маслом.

   1 

 Nov 26, 2019
Replying to @kelseydarragh
Меня много раз спасала фритюрница: закидываешь туда замороженные наггетсы или что-нибудь другое — и получаешь горячую еду через 10 минут.

   36 

 Nov 26, 2019
Replying to @kelseydarragh
Я просто покупаю набор для салата цезарь и ем прямо из миски, где все смешивала. Я чувствую себя лучше, зная, что поела овощи, хоть они и были посыпаны сухариками.

ВОТ ЕЩЕ ОДИН СПИСОК! КОТОРЫЙ ВЫ, РЕБЯТА, ДА, ВЫ (ну а если вы новенький — добро пожаловать, вы мне нравитесь) СДЕЛАЛИ! ВОТ ВАШИ ВАРИАНТЫ, ЧТО ПОЕСТЬ/ЗАКАЗАТЬ, КОГДА ОЩУЩЕНИЯ ХУЖЕ НЕКУДА:

Все виды рамена (как изысканные, так и дешевые)

Арахисовое масло — можно сделать сэндвич, а можно есть прямо из банки

Замороженные куриные стрипсы Tyson (разогреваются в микроволновке)

UberEats (заказ и доставка еды)

Каша

Что угодно с сыром или вареньем

Белый чеддер с солеными крендельками и яблоком Гренни

Смит

Макароны с сыром

Консервы из тунца или сырны палочки

Консервы Chef Boyardee

Мини-равиоли

Ensure⁴⁶

Овсянка быстрого приготовления

Суп

Соленый маслянистый попкорн

Сэндвич с индейкой и чипсами

Тушеная фасоль

Чипсы Doritos

Картофельное пюре быстрого приготовления с солью и маслом

Макароны Pastroni

Бургер

Шампанское и пончики

Начос

Пицца

Hamburger Helper

⁴⁶ Бренд пищевых добавок и заменителей еды. — Примеч. пер.

УЧИМСЯ РАЗЛИЧАТЬ ЧЕРТЫ И СОСТОЯНИЯ

Мне никогда не было настолько грустно и настолько тяжело, как после расставания (это вы уже знаете во всех подробностях, так ведь? Теперь это кажется такой глупостью, учитывая, насколько моя жизнь стала лучше!). За несколько месяцев до того, как он меня бросил, у меня регулярно случались панические атаки, и я каждые два месяца меняла препараты — и он никак не мог привыкнуть к этим эмоциональным качелям. Для него все это было чересчур, и у него не получалось меня поддерживать. А я до сих пор больше всего боюсь, что про меня скажут «чересчур». Когда он меня бросил, я не поверила. Я стала что-то лепетать, чтобы разрядить обстановку, но казалось, будто я зачитываю реплики по сценарию. На самом же деле мне хотелось КРИЧАТЬ. Плакать. И блевать — все и сразу. Я чувствовала, что лишилась части своей жизни. Исчезли друзья, привычные занятия... Как вообще дальше жить одной, если мы все делали вместе?

Я была в ужасе от того, что эта боль, возможно, НИКОГДА не утихнет. Трудно понять, что у другого человека есть ПОЛНОЕ ПРАВО не хотеть быть с вами, как бы сильно вы его ни любили. Прямо как в фильме «500 дней лета»: зрители ненавидели Саммер за то, как жестоко она обходилась с Томом, хотя на самом деле Том был тем еще говнюком. Он пытался влюбить в себя человека, который не отвечал ему взаимностью. Именно с этим столкнулась я. Я даже не подозревала, что бывает настолько больно, и БЫЛА УБЕЖДЕНА, что эти страдания — навсегда. Теперь, спустя много лет, когда все наладилось, я вспоминаю тот период жизни и думаю: «Ну и что это была за хрень?» Я не могла поверить, что скатилась на такое глубокое дно, где так темно, и одиноко, и жутко. После длительной терапии и даже непродолжительного пребывания в стационаре терапевтической клиники я осознала, что мои ощущения в тот период были моим СОСТОЯНИЕМ. Но они не отражали мою ЛИЧНОСТЬ.

И это важнейший урок, который следует усвоить людям с депрессией. Давайте объясню.

ДОПУСТИМ, С ВАМИ ПРОИСХОДИТ НЕЧТО УЖАСНОЕ. ОХ, МНЕ ОЧЕНЬ ЖАЛЬ, ЧТО ВАМ ПРИХОДИТСЯ ЭТО ПЕРЕЖИВАТЬ. Но важно понимать, что ваше тело, разум и ощущения находятся в определенном СОСТОЯНИИ. Вы в данный момент — это не вы по жизни. И сейчас вы ведете себя не так, как обычно. Потому что вы В СОСТОЯНИИ кризиса или депрессии. Оно приходит и уходит. Надо разделять состояние кризиса или депрессии и вашу истинную личность. То, как вы реагируете и что вы чувствуете, — это не неизменные ЧЕРТЫ. Когда случается беда или травма, нужно распознать СОСТОЯНИЕ, чтобы правильно лечиться, и понять, что какое-то время жизнь будет другой. ОТДЕЛИТЕ УЖАСНОЕ СОБЫТИЕ от того, кем вы являетесь на самом деле. И помните, что при травме НОРМАЛЬНО ИСПЫТЫВАТЬ следующее:

- **сложности с приемом пищи;**
- **всплески компульсивного или аддиктивного поведения;**
- **быстрое ухудшение состояния;**
- **ощущение бессилия, даже после долгого сна** (усталость, апатия, лень; мотивация что-либо делать пропадает);
- **возможно, панические или несвязные мысли о деньгах, еде и крыше над головой** (Всего ли мне хватает? Не нужно ли мне больше? А моим близким?);
- **ощущение, что новые и старые травмы наслаиваются друг на друга;**
- **злость, раздражение, разочарование, грусть, растерянность и тому подобное;**
- **приступы плача или вспышки гнева.**

После расставания я позволила этому состоянию МЕНЯ ПОГЛОТИТЬ. Я думала, что СТАЛА такой навсегда. И не представляла, как мне выбраться из этой депрессии. Я тогда еще не понимала, что мне просто нужны время, любовь и сострадание к себе.

И хотя это СОСТОЯНИЕ взяло меня в плен, я выкарабкалась. И каждый день благодарю Вселенную. Тогда я многое узнала про собственные силы. Конечно, после того как я побывала на самом дне, я боюсь снова туда скатиться. Я знаю, что теоретически снова могу оказаться в этом СОСТОЯНИИ. Когда

мне становится грустно, я тут же вспоминаю тот момент и начинаю беспокоиться, что опять буду страдать от похмелья и подумывать о суициде. Но теперь я другая. У меня наладились отношения с самой собой и появились нужные инструменты. И я научилась отличать неизменяемые ЧЕРТЫ от временных СОСТОЯНИЙ. Так как же выбраться из подобных состояний? Кроме моральной поддержки, терапии и способов выражать истинные эмоции, есть еще одно проверенное средство — время.

Время!

Помните тот период, когда вы думали, что боль никогда не стихнет, а потом ОНА УШЛА? То же самое с разбитым сердцем. Есть старая как мир фраза, но она реально помогла мне все преодолеть: ВРЕМЯ ЛЕЧИТ ЛЮБЫЕ РАНЫ.

ВРЕМЯ.

ВРЕМЯ.

ВРЕМЯ.

А когда вы живете с депрессией, перспектива сидеть в ожидании счастья не очень-то радужная. Мечтать при депрессии — это вообще что-то нереальное. Как будто ход жизни замедляется. Но я твердила себе, что однажды выберусь на свет. Я должна была понять, что мое выздоровление может выглядеть не так, как показывают в кино. Что мне, возможно, потребуется больше времени. **Длительное время быть не в порядке — нормально.** В принципе быть не в порядке — нормально. Если бы не та глубокая депрессия, я бы никогда не узнала, насколько я сильная. Боль, которую я тогда пережила, придала мне сил, которые теперь позволят смело встретить любые трудности и им противостоять.

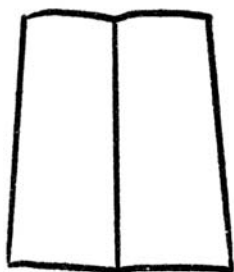
УПРАЖНЕНИЕ «БУМАЖНЫЙ САМОЛЕТИК»

- 1. Возьмите лист бумаги и напишите на нем что хотите.** Можете излить поток сознания, обозначить конкретную проблему или даже пересказать диалог, который вызвал у вас те или иные чувства.
- 2. А потом по инструкции на следующей странице сделайте из этого листа бумажный самолетик.**
- 3. Поднимитесь с ним на самое высокое место в округе.** Несколько минут помедитируйте или подумайте о том, что вы написали на листе. А ПОТОМ ЗАПУСТИТЕ САМОЛЕТИК ПОДАЛЬШЕ! ПУСТЬ ЛЕТИТ ПРОЧЬ!

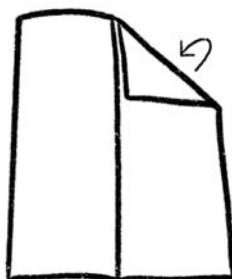
4. Попрощайтесь с вредными привычками, неприятными людьми и негативными мыслями.

**Но потом обязательно подберите самолетик, чтобы не загрязнять природу. Можете даже вообще его не запускать, а сразу выбросить в урну.*

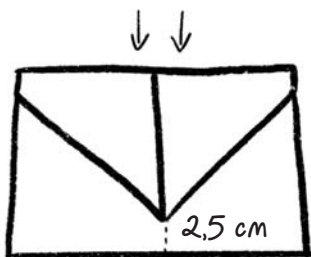
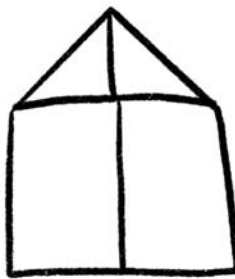
С ВАМИ НЕ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ЧТО-ТО НАСТОЛЬКО ПЛОХОЕ, ЧТО БЫЛО БЫ СИЛЬНЕЕ ХОРОШЕГО. ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛУЧИТСЯ (особенно на фоне чего-то плохого). В моем понимании это значит, что хорошее от вас НИКОГДА НЕ УЙДЕТ. Оно может быть еле заметным. Но оно с вами. Всегда.



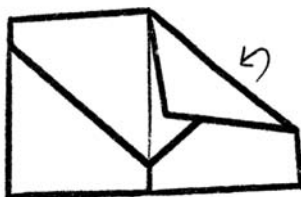
сложите пополам
по длинной стороне



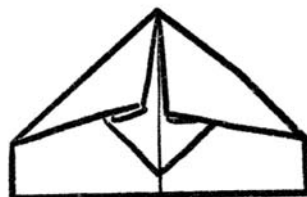
загните уголки к центру



загните книзу, оставив 2,5 см

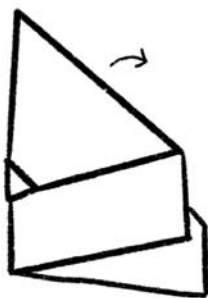


заверните верхние уголки к центру

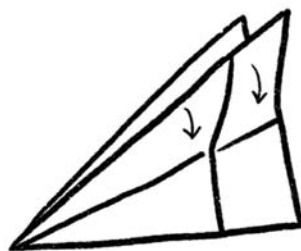




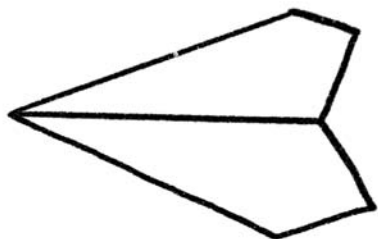
заверните наверх
маленький треугольник
в центре



созните пополам
по центральной линии



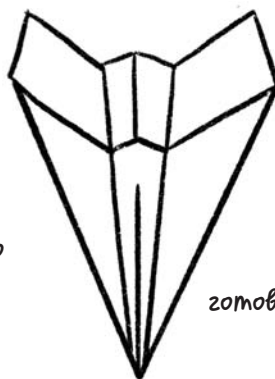
отогните крылья



получится своеобразная
зартошка



повторите
для второго
крыла



готово!

УСИЛЬТЕ ХОРОШЕЕ

Давайте посмотрим на все хорошее, что есть в вашей жизни. Оно точно есть, но его может быть сложно заметить сквозь туман депрессии. Так что давайте его рассеем. Постарайтесь отогнать от себя печаль и тревогу. Выполняя это упражнение, сосредоточьтесь на других.

Расскажите, что вам особенно нравится в ваших близких (питомцы считаются).

Ваш лучший друг (или подруга). Что вам нравится в этом человеке?
Какой самый смешной момент вы можете вспомнить? Как вы познакомились?

Семья (в том числе и приобретенная).

Хотите задачку посложнее? **Расскажите, что вам нравится в бывшем партнере. О-хо-хо:**

Незнакомец, который прошел мимо:

Пушистый друг:

Вы можете прямо сейчас позвонить, написать или как-то иначе продемонстрировать свою любовь к близкому человеку? Используйте написанное выше как подсказку. Песня «I Just Called to Say I Love You» заиграла новыми красками.

**не
спотыкайтесь
о то,
что
находится
позади
вас**

Как пела Эльза, «Отпусти и забудь все дерьмо». Это точная цитата. Не забывайте: источник тревоги — чрезмерные размышления о прошлом или будущем. Прошлое осталось в прошлом. Вам станет лучше в настоящем, *если вы начнете думать о настоящем.*



НА БЛАГО ДРУГИХ

Случалось ли, что вы ревели во время просмотра «12 дней подарков от Эллен»?⁴⁷ Или вспомните ролики на YouTube, где случайный прохожий, рискуя жизнью, бросается спасать чужую собаку, которая упала в реку? А что насчет TikTok, где донор костного мозга встречается с тем, кому его пересадили? ГОСПОДИ БОЖЕ, КТО-ТО РЕЖЕТ ЛУК ПОД ПЕСНЮ ФРЭНКА ОУШЕНА ИЛИ ЧТО?

Да, мои дорогие пессимисты, есть компании и отдельные люди, которые делают это ради пиара. Но гораздо БОЛЬШЕ настоящих альтруистов. Альтруизм — это убеждения и действия, в основе которых лежат бескорыстие и желание помочь окружающим. Далай-лама говорит, что его главное ежедневное занятие — альтруизм, и это полезно для здоровья. Ему 84 года, и он не только один из важнейших людей на земле, но и один из самых СЧАСТЛИВЫХ. Есть ли причины к нему не прислушиваться? Существует научное объяснение, почему альтруизм дарит хорошие ощущения, особенно если вы не ждете ничего взамен (в том числе похвалу от друзей, родных и социальных сетей). В журнале *Social Cognitive and Affective Neuroscience* было опубликовано исследование, проведенное в 2014 году. В нем говорилось следующее: «Сострадательные поступки активируют зоны мозга, связанные с системой внутреннего подкрепления. Среди них дофаминергическая вентральная область покрышки и вентральная часть полосатого тела (LOL, ЧТО ВСЕ ЭТО ЗНАЧИТ?). Приятные чувства, которые вызывают бескорыстные поступки, впоследствии

⁴⁷ Рубрика в шоу Эллен Дедженерес, где она на протяжении двенадцати дней дарит подарки гостям в студии. — *Примеч. пер.*

подкрепляют и усиливают альтруистическое поведение⁴⁸». Если нужно больше вдохновения, посмотрите мой любимый канал на YouTube — MR. BEAST. Его автор излучает позитивную энергетику. Он известен тем, что раздал миллионы долларов незнакомцам, которые того заслуживали.

Когда вы в последний раз поступали как альтруист?

Как ощущения?

Если бы вы смогли повторить, что бы вы сделали иначе?

Уменьшите уровень стресса и тревоги. От этого выигрывает кто-то другой.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОСТУПАТЬ КАК АЛЬТРУИСТ

- **Зайдите на сайт GoFundMe и отправьте небольшую сумму незнакомцу со словами поддержки.**
- **Оплатите кофе в «Старбаксе» человеку, который стоит за вами в очереди.**
- **Разберите шкаф по методу Мари Кондо и отдайте лишнее на благотворительность.**
- **Предложите вместе пообедать человеку, с которым вы прежде не особенно общались.**

⁴⁸ Klimecki, Olga M., et al. "Differential Pattern of Functional Brain Plasticity after Compassion and Empathy Training." *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 9, no. 6, 2013, pp. 873–879., doi:io.i093/scan/nsto60.

СЫГРАЕМ В ИГРУ?

*Вы выиграли ОДИН МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ!
НИЧЕГО СЕБЕ, поздравляю!*

Правда, есть одна оговорка... В правилах игры указано, что вы не можете потратить на себя ни цента! (Мелкий шрифт мы не читаем, да?) Вам необходимо потратить этот миллион на благо других. Как вы распорядитесь деньгами? Разделите их на сколько угодно частей.

СУММА: _____ КОМУ: _____

НА ЧТО: _____

ПОЧЕМУ: _____

Пока я писала эту книгу, стала проводить много времени в приюте для животных. Он не похож на роскошный бутик в Беверли-Хиллз, где сверкают полы и сидят чистенькие, пушистые песики. Там воняет, а на стенах — птичий помет. И там делают все возможное, исходя из имеющихся ресурсов. Я вообще не понимала, почему под 30 лет вдруг загорелась идеей стать волонтером в этом убитом приюте. Может, я так пыталась отвлечься от чувств? Сбежать от собственной жизни? За год до этого я уволилась с постоянной работы, и с тех пор мне было сложно заполнять свободное время полезными делами. И меня изрядно удручали пустые клеточки в гугл-календаре. Я подумала: «Может, это правда, и страдание действительно любит компанию?» Эти тощие, дрожащие, грязные животные, казалось, чувствовали себя так же паршиво, как я (ладно, и ВЫГЛЯДЕЛИ ТОЖЕ: тем печальным летом 2019 года я могла не принимать душ по четыре дня). Но со временем я стала кое-что замечать: все волонтеры были чуть ли не самыми счастливыми, заботливыми и отзывчивыми людьми, которых я только встречала в Лос-Анджелесе (а это о чем-то да говорит, потому что в ЛА почти все курят травку и сидят на растительной диете, а солнышко там светит 364 дня в году). Я спросила волонтера, зачем ему столько трудиться *бесплатно*. «Некоторые люди опасаются, что слишком сильно привяжутся к животным или что им будет тяжело видеть, как собаку возвращают в четвертый раз за год, но хорошие моменты **ЗНАЧИТЕЛЬНО** перевешивают. Когда я вижу, что животному становится хоть немного лучше, я радуюсь за него так, как в жизни не радовался ни за одного человека», — ответил он. Я усмехнулась, потому что лично мне всегда было трудно радоваться успехам других людей. Но в случае с животными такая реакция казалась совершенно естественной. Волонтер добавил: «И для этого даже не обязательно

забирать животное домой насовсем (это идеальный расклад) — достаточно просто увидеть, как кот излечивается от питомникового кашля или пугливый пес наконец начинает лизать пальцы. Все это крошечные шажки, которые кажутся ОГРОМНЫМИ!»

И во мне проснулось желание при первой же возможности ездить в приют, хотя дорога занимала 45 минут, а парковка была неудобной. Тогда до меня дошло: видеть прогресс у животных было проще, чем видеть прогресс у себя самой. Благодаря животным из приюта я училась праздновать маленькие победы. Я всю неделю долго спала, не могла дописать сценарий, отменяла обеды, но приходила в ВОСТОРГ, когда котенок начинал есть сухой корм вместо влажного. Я заботилась об этих животных так, как должна была заботиться о себе. Я стала пытаться столь же сильно радоваться собственным небольшим достижениям. Выбралась из постели — УРРРА! Поела нормальную еду вместо сухомытки — ДА, ДЕТКА! И самое прекрасное, что я ничего не ждала от этих животных взамен, кроме одного: мне было нужно, чтобы они продолжали жить. И я стала относиться так же к себе. В этом-то и суть концепции «заплати вперед»: нельзя ожидать чего-то взамен, зато очень скоро все возвращается кармически. Не говоря уже о том, что гладить котиков — отличный способ снизить стресс.

После того как я несколько месяцев помогала приюту и брала кота на передержку, я решила переключиться на собак. Я ТА ЕЩЕ кошатница, но в этом приюте более 200 собак, и я стала все чаще к ним заглядывать. В один ноябрьский день⁴⁹ я пошла с другом Заком в приют, чтобы занести подстилки. Мы зашли в собачью зону, и там я увидела его. Барри. Моего мальчика. Замечательного. Идеального. Я и раньше верила в любовь с первого взгляда, родство душ и все такое, но в тот момент мне реально казалось, что время застыло. Я влюбилась в Барри, 13-килограммового полубульдога с коротким хвостиком и пиратским глазом, который не открывался. У него была отметка «проблемы со здоровьем»: ему диагностировали энтропион (состояние, при котором веко завернуто внутрь, а ресницы повреждают глазные яблоки), и никто не забирал его, потому что надо было оплачивать лечение. А я забрала.

⁴⁹ До того как я закончу эту главу, должна отметить, что в день, когда я встретила Барри, мне в полседьмого утра делали МРТ. У меня жуткая клаустрофобия, так что в целях профилактики я приняла валиум, потому что предыдущие две попытки сделать МРТ оказались неудачными из-за панических атак внутри аппарата. Выходит, что я была под действием препарата, когда время будто остановилось, а я влюбилась в Барри, как только его увидела? Может быть. Но СУТЬ НЕ В ЭТОМ!

Милый мой медвежонок Барри.

Не знаю, где ты будешь, когда выйдет эта книга. Может, я смогу убедить Брайана и Джаредта оставить тебя в нашем таунхаусе. Или же разрешу усыновить тебя той милой парикмахерше, которая любит хайкинг и часто публикует соблазнительные фото. Но прямо сейчас ты лежишь рядом со мной в гостиной, свернувшись калачиком и положив свою большую квадратную голову на подушку. Кстати, мы выяснили, что никакой ты не боксер! Ты наполовину чау-чау, а наполовину английский бульдог — с примесью от стаффа! Я только что поменяла бандану вокруг твоего ошейника с синей на другую, в черную клетку. Сегодня ты один раз покакал на улице, а другой раз — в доме на коврик Брайана. Ты просто идеальный. Я помню мгновение, когда решила тебя приютить. Я вошла в приют и увидела тебя в пятой клетке справа. Ты сидел на пятой точке с одним открытым глазом и дрожал. Мне сказали, что у тебя беда с глазом и требуется лечение, поэтому тебя никто не хочет забирать. Тебе тогда было два года, а в приюте ты провел три месяца некастрированным и нечипированным. Но ты умел сидеть, как подбает хорошим мальчикам, и это говорит о твоём интеллекте. У тебя была огромная голова и маленькое тело. Ты весил всего 13 килограммов и выглядел жалко. Тебя тогда только кастрировали, из-за чего твой причиндал был весь в швах. Не знаю, в валиуме дело или в альтруизме, но мне достаточно было одного взгляда на твою квадратную одноглазую голову, чтобы понять, что ты идеально поместишься у меня на руках. Так и вышло. Я везде ношу тебя, как ребенка. Ты такой дурашливый. Мои коты тебя терпеть не могут, но из всех сил стараются этого не показывать. Ты не понимаешь, почему с тобой не хотят дружить все собаки, и тусуешься с большими псами, хотя сам не такой уж и крупный. Ты научил меня расставлять приоритеты в собственную пользу. Ты помог мне полюбить ранние пробуждения. Я НИКОГДА не думала, что стану жаворонком. Вообще. В полвосьмого утра просыпается твой хвостик. Как будто он раньше тебя понимает, что я спускаюсь по лестнице. Во время прогулок у нас была возможность побыть наедине. Иногда мы использовали это время, чтобы узнать друг друга получше, а иногда просто молча шли рядом. Когда мне было совсем скверно, ты давал мне стимул не сдаваться. В моменты необъяснимой депрессии я просто смотрела на твою глупую мордашку, и разочарование мигом

сменялось радостью. Ты хранишь. Ты рыгаешь, как человек. А когда у тебя выходят газы, нужно эвакуировать всех даже из большого помещения. Ты со мной очень ласков и мне доверяешь. И ты ВО ВСЕМ обращаешься ко мне за помощью. Я не думала, что смогу справиться с такой ответственностью, ведь бывают дни, когда кажется, что я не могу позаботиться даже о самой себе. Но ты никогда не переставал в меня верить. Ты моя тень, мой сверчок Джими. Ты был несчастен. Я тоже. А потом мы стали счастливы вместе. Очень счастливы. И радовались каждой секунде вдвоем. Твой лоб ну просто создан для поцелуев! Ты никогда не лаешь. Кажется, за все время, что ты живешь с нами, ты лаял от силы раза четыре. А еще я люблю, как ты пахнешь. У тебя не воняет из пасти, как это бывает у собак, и ты не линяешь. Ты пахнешь древесиной и немножко — Doritos. Мы наконец-то сделали тебе операцию на глазе, и завтра тебе снимут швы. Нужно, чтобы ты смотрел на мир обоими глазами! Я стараюсь не думать о дне, когда мы расстанемся, но напоминаю себе, что когда тебя заберут, у меня появится место в сердце для другого бездомыша и возможность снова почувствовать эти волшебные ощущения. И я знаю, что это лучшее, что я могу тебе дать. Подарить тебе дом и спасти других хороших мальчиков. Так много песиков нуждается в помощи. Спасибо, что позволил мне стать твоим первым человеком. Я люблю тебя. Люблю тебя. Люблю тебя.

Вот картинка, как Барри обнимает меня, когда я сижу на унитазе.

Он любил так делать.

Реально. Каждый. День.





ПОЗА СИЛЫ

На протяжении четырех лет я работала в одной из самых конкурентоспособных и быстро развивающихся компаний в интернете — BUZZFEED. Примерно полгода у меня ушло на то, чтобы понять: я действительно заслуживаю повышения и признания. Атмосфера там была настолько оживленная, что в ней легко потеряться. Если не знаешь, как выступать, и не чувствуешь уверенности в своих идеях, то так и останешься незамеченным. Угол зрения меняет все. Нужно уметь полагаться на себя, если хочешь оставаться в компании, где новости и тенденции меняются буквально каждый час.

В особенно сложные периоды мы все посередине дня совершали необычное совместное действие — вставали в ПОЗУ СИЛЫ. Нередко это происходило в момент тишины, которая редка в такой шумной компании. Возможно, весь этаж погрузился в работу, надев наушники. Или в чате в Slack сообщили неприятную новость, которая расстроила всю команду. Но ПОЗА СИЛЫ была способом сказать: «СЛУШАЙТЕ, ЭТО БЕЗУМИЕ, НО МЫ НЕ ОДНИ. ДАВАЙТЕ-КА ЗАЙМЕМ ВСЕ СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО».

Цель позы силы — вновь обрести контроль над пространством вокруг себя. Заполнить его любой эмоцией и показать, кто тут главный. А лучше всего то, что позу силы выполнить предельно просто. Нужно максимально расставить ноги и развести руки и попробовать изобразить букву Х. Почувствуйте, как мышцы растя-я-ягиваются. Отпустите весь негатив. Если хочется, порывчите или пошумите. Как только избавитесь от всего плохого, начните вдыхать хорошее. Займите еще больше пространства. Впитывайте приятные мысли (удачный конец дня, успешное совещание или завершение долгой редакции). Постарайтесь занять как можно больше позитивного пространства. Оттолкните ногой кресло, если оно встало на пути! Задержитесь в этой позе и положительном потоке хотя бы на минуту. После этого вы должны ощутить прилив энергии. Попробуйте. Это любопытно.

В следующий раз, когда почувствуете себя плохо в физическом, эмоциональном или психологическом плане, встаньте в позу силы. **Как ощущения?**

Почувствовали себя глупо? Или тишина была приятной?

Если бы вы решили попросить друга или коллегу встать в позу силы вместе с вами, кто бы это был?



ВЫЗОВ «СУДНЫЙ ДЕНЬ»

ЗВУЧИТ БЕЗУМНЫЙ ЗВОНОК ИЗ ФИЛЬМА «СУДНЫЙ ДЕНЬ»

Момент настал... СУДНЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ СОЦСЕТЕЙ! Вам нужно отписаться от аккаунтов (как минимум от пяти в каждой социальной сети), которые не вызывают у вас позитивных чувств или заставляют сомневаться в своей внешности и значимости. Подходит все: аккаунты с едой; сексуальные инстаграм-модели и инфлюенсеры; модные бренды, которые выпускают одежду только для худых; СМИ, которые освещают преимущественно сплетни из жизни звезд (привет, Daily Mail); придурок, который в седьмом классе заявил, что вам «сисек не хватает, чтобы носить бра» — тот самый, который не проработал ни дня, но при этом каким-то чудом выдвинул свою кандидатуру на высокую должность, продолжает постить фото без футболки с тренировок каждые выходные, имеет дома бассейн и ДЖАКУЗИ и все это успел до тридцати лет. Перечисляю варианты исключительно для примера, конечно.

Что вы вначале подумали об этом вызове?

Что в аккаунте, от которого вы собираетесь отписаться, вызывает у вас недовольство собственной жизнью?

Если вы не хотите отписываться, то почему?

Вы считаете, что упустите что-нибудь важное?

Сколько места в вашей жизни и мыслях занимает этот человек, место, вещь или компания?

Чем вы можете заполнить освободившееся место? Другими аккаунтами, картинками с Pinterest, комиками, борцами за социальную справедливость, мечтами, мозговыми штурмами?

ВЫ ПОСТОЯННО МЕНЯЕТЕСЬ

И РАЗВИВАЕТЕСЬ

Мозг постоянно создает импульсы. Он все время работает. Это значит, что в любой момент у вас есть возможность изменить мысли. Речь о том, чтобы разрушить привычные шаблоны мышления. Начать никогда не поздно. Помните, как в детстве боялись чудовища под кроватью? А потом вдруг про него забыли? Или как в двадцать лет думали, что никогда не сможете снова полюбить, потому что вам разбили сердце? А потом начали новые отношения?

Давайте изложим ниже страхи и переживания, с которыми вам удалось справиться. Так вы напомним себе, насколько изменились ваше сознание, мысли и чувство. Подумайте о тех временах, когда мозг начал «мыслить» иначе. Вспомните детские страхи, переживания или кошмары, которые теперь кажутся вам нерациональными, — вы их пережили.

Приведу свой пример. В детстве я безумно боялась того, что в бассейне на заднем дворе появится АКУЛА. Теперь у меня такого страха нет. Потому что я научилась мыслить логически. LOL.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ:

ПОДРОСТКОВЫЕ СТРАХИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ:

ВЗРОСЛЫЕ СТРАХИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ:

♥ РАЗМЫШЛЕНИЯ ♥

Как вам удалось справиться с отрицательными мыслями и страхами?

Дело в мудрости, которая приходит с опытом? Вы встретились со страхом лицом к лицу?

Как ощущения после заполнения рабочей тетради? Что-нибудь изменилось? Кардинально или едва заметно?

Какой инструмент или прием для поддержания психического здоровья вы считаете наиболее полезным?

Перечислите людей, с которыми вы поделились новыми способами контроля психического здоровья.

Что вы предвкушаете в будущем?

ЧТО Ж! НА ЭТОМ ВСЁ!

МАТЕРЬ БОЖЬЯ! ЭТО ЖЕ КОНЕЦ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ!
ПРЯМО ПОСЛЕДНИЕ СТРАНИЦЫ!

Но вот в чем дело, друзья мои... (Мы же с вами к этому моменту уже по-дружились, да?) Вероятно, исцеления не наступило. И если вы хорошенько постарались, то успели понять, что «исцеления» от тревоги, паники и депрессии не существует. После чтения книги вы изменились. Теперь вы лучше разбираетесь в теме и, я надеюсь, обладаете большим числом инструментов для жизни с этими расстройствами.

Пролистайте книгу еще раз и заполните пустые страницы. Не забывайте: вы постоянно меняетесь... Если прежде какое-то упражнение не сработало, вернитесь к нему и попробуйте выполнить его сейчас — с правильным настроем. Я написала эту рабочую тетрадь, чтобы она помогала людям в самые сложные периоды жизни. Мне бы хотелось, чтобы и у меня раньше была такая тетрадь. Передайте книгу тому, кому она может пригодиться. Возможно, именно она позволит им двигаться дальше.



СПИСОК РЕСУРСОВ

Скачайте упражнения из книги, чтобы самостоятельно их распечатать:

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЧТЕНИЯ

*Абсолютно *все**, что написала *Брене Браун*.

Амир Левин. Подходим друг другу. (Замечу, что книга написана в 2010 году.)

Грег МакКеон. Эссенциализм. Путь к простоте.

Ли Кратчли. Будь счастлив! (Или, по крайней мере, меньше грусти). Креативный блокнот.

Лори Готтлиб. Вы хотите поговорить об этом? Психотерапевт. Ее клиенты. И правда, которую мы скрываем от других и самих себя.

Майкл Беннет, Сара Беннет. Забей! Как жить без завышенных ожиданий, здраво оценивать свои возможности и преодолевать трудности.

Мел Роббинс. Правило 5 секунд. Как успевать все и не нервничать.

Руис Дон Мигель. Четыре соглашения. Практическое руководство по достижению личной свободы.

Элли Брош. Гипербола с половиной.

ГРУППЫ

- Группа на Facebook «Blessing Manifesting»
- «Анонимные алкоголики»
- «Анонимные наркоманы»

БЛАГОДАРНОСТИ

Идея написать рабочую тетрадь родилась из огромного количества боли. Никогда не думала, что она выльется во что-то хорошее, поможет мне объединиться с другими людьми. Но как-то раз Бьянка Спарачино из Thought Catalog сказала, что у меня все получится. Бьянка, ты и так знаешь, что я твоя большая поклонница. Спасибо, что поверила в меня.

Спасибо, Кей Джей, за то, что ты столько раз перечитала книгу — наверное, даже больше, чем я. Ты крутая. У тебя прекрасно получилось хаос в моей голове структурировать в книгу! Это невероятное умение. Ты просто супергероиня. Спасибо всем ребятам из Thought Catalog, в том числе редакторам и Ноэль. Прошу прощения за все орфографические ошибки.

Благодарю команду United Talent Agency и Select MGMT, Эл Катаниз, Лору и Карсона. Спасибо всем, кто дал мне шанс и поверил в то, что я справлюсь.

Спасибо семье Ри за то, что показали, что такое настоящая сила.

Брук, я тебя не заслуживаю. Санджана, ты настоящая подруга и отличный партнер по творчеству.

Говорю спасибо всем друзьям, с которыми я чувствую себя комфортно (#HappyPlace), и всем сотрудникам BuzzFeed. Вы поддерживали меня на творческом пути, и благодаря вам я решилась публично рассказать о проблемах с психическим здоровьем.

#CooterClub, обожаю вас, мои безумные крошки! ZNT и Кудряшка, вы мои феи-крестные в мире трезвости.

Обращаюсь ко всем бывшим: пошли вы на хрен! Посмотрите, чего я добилась. Написала о себе книгу! Я СУПЕР! И Я ЭТО ЗНАЮ!

Благодарю всех психотерапевтов, психологов, психиатров, фармацевтов, медсестер отделений неотложной помощи и сотрудников горячих линий. Вы спасали мне жизнь. Многократно. Спасибо вам.

Спасибо стюардессам.

Благодарю, Мэри. Ты сформировала меня как личность и тронула мое сердце.

Спасибо подписчикам. Я существую только потому, что есть вы. Я обязана вам всем. *Абсолютно*. Спасибо, что делитесь своими историями и не боитесь показаться уязвимыми. Я вам доверяю. И люблю вас.

Благодарю моего папу Майка. Он не до конца понимает мою панику и тревогу. Но отец всегда был моей опорой в жизни. Он бросал все дела, чтобы прилететь в Лос-Анджелес, когда мне была необходима поддержка. Благодаря тебе, папа, я никогда не оставалась одна. Ты помог мне поверить, что я смогу добиться ВСЕГО, чего захочу. Я горжусь тем, что я Дарра. Я признательна тебе за все.

Спасибо, Лейси и Майки, *ради вас я готова на все, и это взаимно*. С вашей помощью я пережила сложные моменты. Поверить не могу, что вы до сих пор соглашаетесь ходить со мной в места, где многолюдно.

Благодарю старшую сестру Меган. Обожаю проводить с тобой время. Неважно, какое расстояние нас разделяет, я чувствую, что с каждым днем мы ближе друг к другу. С большим удовольствием продолжаю взрослеть вместе с тобой.

Джаред, любовь моя. Мое второе я. Моя крепость. Ты — величайший подарок и приключение, которое подарило мне жизнь. Мы создали собственную сказку. Я благодарю тебя за то, что ты доказал: стабильные и здоровые отношения, а вместе с ними и настоящая любовь, существуют. Спасибо, что позволяешь мне оставаться взрывной, как фейерверк. Твоя душа — навсегда мое пристанище.

Наконец, благодарю свою маму Кристи, мэмми-джемми-МаМа-Ди. Благодаря тебе стало возможно появление этой книги. Я создала ее для тебя, о тебе и с тобой. Я смогла писать, потому что меня не поглотили мысли или сильная тревога. Ты дала мне силу справиться со всеми неприятностями. Благодаря тебе при взгляде на мир в моих глазах интерес, а не страх. Ты научила меня, как собрать собственный инструментарий. Ты показала, что я могу полагаться только на себя, но при этом просить о помощи. Я стала сильной женщиной, потому что меня воспитала сильная женщина. Лучшего наставника и друга невозможно представить. Если я смогу стать хоть наполовину такой же восхитительной, как ты, то жизнь будет прожита не зря.

P. S.

Новости о Барри. Спустя четыре месяца Барри взяла прекрасная пара, которая — вы не поверите — любит собаку так же сильно, как и я. Мы поддерживали с ними связь. И вот посмотрите: это мы с ним воссоединились после нескольких месяцев ухода. Пожалуйста, берите животных на передержку. Это спасает жизни.



