

ДОКТОР ТОМАС МАКДОНАХ    ДЖОН ПАТРИК ХЭТЧЕР



**СПОКОЙНО,  
ТЫ  
СПРАВИШЬСЯ!**

101 СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ТРЕВОГИ И СТРЕССА

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Как читать эту книгу .....	6
<i>Глава 1. Я схожу с ума или это тревожное расстройство? .....</i>	<i>7</i>
<i>Глава 2. Лекарства или терапия? .....</i>	<i>25</i>
<i>Глава 3. Тинейджеры и технологии .....</i>	<i>43</i>
<i>Глава 4. Семья.....</i>	<i>61</i>
<i>Глава 5. Школьные тревоги.....</i>	<i>77</i>
<i>Глава 6. Свидания, секс и популярность .....</i>	<i>89</i>
<i>Глава 7. Работа и деньги .....</i>	<i>105</i>
<i>Глава 8. Страх будущего .....</i>	<i>123</i>
<i>Глава 9. Тревожность и зависимости.....</i>	<i>143</i>
<i>Глава 10. Ментальные фильтры .....</i>	<i>157</i>
<i>Глава 11. Тревога и сон .....</i>	<i>175</i>
<i>Глава 12. Стремление навредить себе.....</i>	<i>187</i>
<i>Глава 13. Причины и последствия долговременной тревоги.....</i>	<i>205</i>
<i>Глава 14. 101 способ быстро снизить тревогу .....</i>	<i>227</i>
Благодарности .....	236
Об авторах .....	239
Библиография.....	240
Алфавитный указатель.....	242

# КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Привет! Перед тобой особенная книга — в ней свои знания и умения объединили два очень разных (но одинаково увлеченных) человека. Первая часть каждой главы — это искренний и невероятно личный рассказ писателя **Джона Патрика Хэтчера** о своем опыте борьбы с тревожным расстройством в подростковые годы. Во второй части главы слово берет доктор **Томас МакДонах** — он говорит о подростковой тревожности и связанных с ней проблемах с научной точки зрения.



## ГЛАВА 1

# Я СХОЖУ С УМА ИЛИ ЭТО ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО?

## У МЕНЯ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО?

Я взялся писать эту книгу в соавторстве с доктором МакДонахом во многом потому, что в подростковом возрасте сам столкнулся с тревожностью. Хотя я всегда был занятым спортсменом и участвовал в соревнованиях, в быту мне не везло. Видимо, потому, что мой беспокойный ум всегда был чем-то занят (но только не тем, чем в это время был занят я). Все началось еще в детстве с целого ряда неудач:

- Я сломал челюсть, пытаясь удержаться на большом пластиковом мяче, чтобы произвести впечатление на свою немецкую овчарку.
- Я отравился таблетками для посудомоечной машины, которые нашел под раковиной в кухне.
- Меня ударило током, когда я гостил у друга на ранчо и в сильный ливень упал на электрическое ограждение.
- В четвертом классе я сломал левую руку и получил сотрясение мозга — всего за одну перемену.
- Совсем недавно я сломал левую ногу, пытаясь сделать сальто в мелкой части бассейна, и повредил барабанную перепонку, занимаясь дайвингом в Монтерее.

Большинство полученных мной порезов, переломов, ссадин и ушибов прямо связаны с моими тревогами. С детства меня прозвали человеком-катастрофой из-за способности притягивать бедствия. Мной управляла тревога. Необходимость выбрать что-то серьезнее, чем хлеб для бутерброда, парализовывала меня. Даже в спорте и на отдыхе я позволял страхам и тревогам сбивать мою концентрацию

и уверенность в себе, что регулярно приводило к травмам. Однажды в субботу я ехал с холма на горном велосипеде и увидел глубокую борозду, которая шла параллельно тропинке. Я испугался, что могу угодить в нее передним колесом и перевернуться, — вполне обоснованный страх. Но я так загляделся, что переднее колесо, конечно же, въехало прямо в нее. Я немедленно попытался вырулить на тропинку, но колесо завязло, и велосипед сделал сальто вперед — вместе со мной. Если бы я смотрел на широкую тропинку прямо перед собой, все закончилось бы хорошо. Я сам создал ситуацию, которой больше всего боялся, позволив страху управлять собой.

Тревога делает нас особенными. В плохом смысле этого слова. В прошлом я удивлялся тому, что никто больше, казалось, не испытывает таких сложностей, как я. И было не важно, какой диагноз мне ставили, потому что мои переживания от этого не менялись. Приступы тревоги нападали на меня и в школе, и в Малой бейсбольной лиге, где я играл. Я считал их чем-то вроде своих персональных закидонов. Я думал, что однажды просто перерасту их. Я еще не разобрался в себе по-настоящему, и мне казалось, что я устроен не так, как другие. Только моими суперспособностями были не невидимость или умение проглотить огромную пиццу за один присест, а чрезмерная настороженность и социальная неприспособленность.

Мало того что я сам не понимал, что со мной происходит, так еще и расспросы окружающих заставляли меня сомневаться в себе. К счастью, мне не удалось долго скрывать свои неврозы от родителей, ведь они для того и нужны, чтобы обращать на своего ребенка внимание и все такое. Они начали расспрашивать меня, что я думаю и чувствую. Мои ответы удивили и испугали их, и они догадались найти мне психотерапевта. В детстве я считал терапию крутой штукой: я на 50 минут приходил в комнату, полную классных игрушек, и получал их в свое распоряжение. Моим родителям было не так весело, потому что игрушек им не доставалось, а вот сеансы оплачивать приходилось. Я думаю, что больше людей обращались бы за помощью к специалистам, если бы и для взрослых существовала игровая форма психотерапии. Они могли бы играть в виртуальный футбол,

онлайн-покер или дженгу. У того психотерапевта, к которой я хожу сегодня, игр нет (а ведь она могла хотя бы завести настольную коробку с песком и грабельками или лавовую лампу!). Но это заставляет меня говорить, взаимодействовать с терапевтом и определять свои эмоции, не отвлекаясь, что приносит мне очень много пользы.

*У меня 99 проблем, и 93 из них — это просто выдуманные вещи, которые заставляют меня нервничать безо всяких на то причин.*

Психотерапия началась для меня в 13 лет и продолжается до сих пор. Приложив некоторые усилия, я освоил немало ценных инструментов для борьбы с тревогами и даже депрессией. Я мастерски овладел приемами когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и диалектической поведенческой терапии (ДПТ). Не надо пугаться этих аббревиатур. КПТ — это всего лишь набор отработанных когнитивных навыков, которые помогают разрешать текущие проблемы, меняя негативные стереотипы нашего мышления и поведения на позитивные (см. с. 39). ДПТ — это разновидность КПТ, разработанная в конце 1980-х годов психологом Маршей Линехан (см. с. 41).

В этой книге мы научим тебя тем же вещам, которые когда-то помогли мне. Также в ней будут те приемы, которым доктор МакДонах и другие психотерапевты учат своих пациентов. Сидеть напротив незнакомого человека и рассказывать ему о себе поначалу непросто. Но если поверить, что врач искренне желает тебе добра, ты почувствуешь себя свободнее. Это большое преимущество — иметь в жизни непредвзятую и справедливую третью сторону, будь то терапевт, школьный психолог-консультант или твой духовный лидер. Психотерапия похожа на силовую тренировку: что ты вложишь в нее, то и получишь. Она может принести пользу любому человеку. Большинство из нас регулярно подхватывают идеи друзей и ищут совета у близких. Психотерапевт — это компетентный источник по-

мощи и хороших советов, на 100% посвященный в твои дела. Самые влиятельные и успешные люди в мире — от руководителей крупных компаний и выдающихся спортсменов до президентов — имеют персональных советников, которые помогают им. К сожалению, подростки часто позволяют тревогам влиять на важные жизненные решения. Это может завести тебя туда, где ты точно не хочешь оказаться. Если оставлять тревоги без внимания, они начнут управлять всеми твоими действиями. Лично я принимал тысячи сомнительных решений, вместо того чтобы разобраться, что на меня влияло, и недоумевал, почему все и всегда складывалось по плохим сценариям, которые держали меня на месте, а то и вовсе отбрасывали назад. Ты сможешь победить симптомы тревожности, просто признавая их и называя их по имени, когда они появляются. «А вот ко мне снова крадется старая добрая Тревожность».

*Тревожность — это тот самый хулиган, которому все время нужно давать отпор, или он начнет командовать тобой.*

## Как распознать тревожность?

Итак, как понять, что у тебя тревожное расстройство или какая-то еще более коварная штука из «Настольного справочника психиатра»? Загляни в «Симптомы тревожных состояний» на с. 12.

То состояние, о котором мы говорим в этой книге, имеет мало общего со здоровой тревогой, которая помогает тебе готовиться к экзаменам или убегать от навязчивых консультантов в магазине. Эта болезненная тревожность выходит за рамки коротких и в целом даже полезных беспокойств и страхов.

Согласно специалистам Американского национального института психического здоровья (NIMH), «сильные тревожные



состояния, которые длятся как минимум шесть месяцев, считаются проблемой, которая требует тщательного исследования и лечения. Такие тревожные расстройства сопровождаются различными симптомами, но все они группируются вокруг неестественных, иррациональных страхов и фобий». Вместо того чтобы мотивировать тебя на необходимые действия, тревожность такого уровня мешает твоей повседневной жизни, занятиям и взаимоотношениям с людьми. Некоторые симптомы, например беспокойство и страхи, проявляются во всех тревожных состояниях, но каждое из них характеризуется еще и своими конкретными симптомами.

В дополнение к тому, что происходит в твоей голове, у тревожного расстройства есть и много физических проявлений, а именно:

- сбои в работе сердца / учащенное сердцебиение;
- чрезмерная потливость;
- тремор конечностей, приступы слабости;
- сбои дыхания, гипервентиляция;
- ощущение нехватки воздуха / трудности при глотании;
- головокружение;
- приступы жара или холода;
- частое мочеиспускание или диарея;
- напряжение и боль в мышцах;
- головная боль;
- усталость;
- бессонница или проблемы со сном;
- переедание или недоедание.

Зачастую тревожные состояния тесно связаны с депрессией. «Очень редко встречаются пациенты, которые испытывают депрессию и не имеют тревожных расстройств. Так же трудно найти людей с тревожным расстройством, у которых нет какой-либо формы депрессии», — говорит доктор Чарльз Гудстейн, профессор психиатрии в Медицинской школе университета Нью-Йорка. Поэ-

тому не укоряй себя, если вдобавок ко всему прочему обнаружишь еще и депрессию: это было вероятнее всего. И хотя между симптомами депрессии, тревожных расстройств и даже биполярных состояний есть некое сходство, все они требуют разных подходов к лечению и разных лекарств. Именно поэтому, чтобы справиться с ними, так важно получить профессиональный диагноз. Сегодня тревожное расстройство — это вовсе не клеймо. Это просто значит, что ты по-настоящему живешь.

*Тело человека на 80% состоит из воды, так что,  
по сути, мы просто огурцы со своими тревогами.*

Аноним