

# Содержание

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

## ТРЕВОГА

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

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Связь тела и разума</b> .....                                  | 79  |
| Медитация и осознанность.....                                     | 81  |
| Следите за мыслями.....                                           | 83  |
| Наблюдение за разумом.....                                        | 85  |
| <b>Стыд и тревога</b> .....                                       | 89  |
| <b>Диссоциативное расстройство</b> .....                          | 93  |
| <b>Ну ладно, поговорим о тревоге, наркотиках и алкоголе</b> ..... | 102 |
| <b>Уверенность и самосострадание</b> .....                        | 108 |
| Посылаем свет.....                                                | 111 |
| Молоко.....                                                       | 116 |
| Вязальная лихорадка.....                                          | 118 |
| Больше вклада, меньше критики.....                                | 121 |
| Устанавливаем границы.....                                        | 122 |
| <b>Свидания, отношения и тревога</b> .....                        | 124 |
| Краткая история любви. Келси и ее тревожные расстройства.....     | 128 |
| <b>Тревога в толпе</b> .....                                      | 131 |
| План спасения.....                                                | 132 |
| <b>Похмелье и тревога</b> .....                                   | 135 |
| <b>Тревога из-за магазинов и еды</b> .....                        | 137 |
| <b>Тревога из-за работы</b> .....                                 | 141 |
| <b>Хорошенько отдохните в воскресенье!</b> .....                  | 145 |
| <b>Тревожность от новостей и социальных сетей</b> .....           | 151 |
| <b>Нейропластичность</b> .....                                    | 160 |
| <b>Разбираемся в видах психотерапии</b> .....                     | 164 |
| Банка со всем хорошим.....                                        | 169 |
| <b>Тревога. Советы для партнеров</b> .....                        | 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,<br>чтобы помочь мне пережить паническую атаку ..... | 214 |
| Так когда панические атаки превращаются<br>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 выдавить 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?

