

Володимир Станчишин

СТІНИ В МОЇЙ ГОЛОВІ

Жити з тривожністю і депресією

віхрла

Київ · 2020

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Відгуки про книжку

Ця книжка викликає професійні ревності на кшталт: «Чому не я це сказала?».

Її можна похвалити за те, що вона написана для широкої аудиторії – бо я майже не знаю людей без тривоги, страху, депресій. Можна похвалити за те, що вона написана простою мовою – бо психологи дуже рідко говорять так, щоб їх зрозуміла людина без вищої дидактичної освіти.

Але я хочу похвалити її за інше: вона не тільки пояснює, як і з чого виростають тривожність і страхи, як протікає депресія і як це лікувати, але й розповідає, як до цього пристосуватися, адаптуватися й жити якісніше, ніж раніше.

Наталя Підлісна, психологиня,
авторка книжки «Про жінок за 50.
Психологія вікових змін»

Я спробувала прочитати цю книжку очима людини, яка має проблеми, описані в ній. Книжка пояснює і дає потрібну інформацію, а ще примушує розмірковувати, відчувати, пригадувати, уявляти, тобто вже здійснює певну психотерапевтичну роботу.

Як системний сімейний психотерапевт, я сподіваюся, що вона також потрапить до рук близьких людей тих, хто має ці проблеми, — бо точно знаю, скільки труднощів виникає в сім'ях через те, що оточення не розуміє поведінки близької людини і неправильно її інтерпретує. Правильне розуміння симптомів може сприяти тому, що буде надана підтримка і можна буде уникнути повторної травматизації.

Олена Добродняк — психологиня, системна психотерапевтка (Реєстр УСП та ЄАП), навчаюча психотерапевтка та супервізорка в напрямку «Системна сімейна психотерапія» Української Спілки Психотерапевтів, голова навчального комітету секції системної сімейної психотерапії УСП, співзасновниця та керівниця напрямку «Системна сімейна психотерапія» в Українському Психотерапевтичному Університеті

Зміст

Вступ.....	13
1. Усі ми тривожні.....	15
Поняття тривоги	
2. Тікати чи не тікати.....	35
Панічний розлад	
3. Просто зроби це.....	55
Соціальна фобія	
4. Я все контролюю.....	74
Обсесивно-компульсивний розлад	
5. Стрибок у минуле.....	96
Посттравматичний стресовий розлад	
6. Просто бути поруч.....	125
Депресія	
7. Про психотерапію.....	159
Подяки.....	174

Вступ

Я завжди хотів розповідати про психотерапію, бо так багато людей не знають, що можуть отримати допомогу, просто звернувшись до фахівця. Що наші тривоги й невеселі думки мають свої назви, що хтось, крім нас, їх теж відчуває, що ми не самі зі своїми труднощами і що є люди, які знають, як із цим давати собі раду.

У цій книжці я вирішив написати про тривогу й депресію, бо багато людей, які страждають від цих розладів, навіть не здогадуються, що з ними відбувається насправді. Коли ми знаємо — ми можемо вирішити, чи звертатися по допомогу, а ще я вірю, що знання визволяє.

Я не придумував методик, описаних у цій книжці, я вивчив їх в Українському інституті когнітивно-поведінкової терапії, багато розповідав про них своїм клієнтам, і разом ми вчилися долати тривожні розлади й депресію. Пізніше я став читати про них лекції й проводити семінари для людей, які хотіли краще зрозуміти психотерапію. Тепер я описую їх

у цій книжці, аби кожен з нас міг знати, що психотерапія – це галузь науки, що спирається на клінічні дослідження й вивчає структуру нашої особистості, природу наших тривог і депресій. Вона ділиться цими знаннями й розробляє методики переживання певних життєвих ситуацій, опрацювання травм дитинства, пошуку ресурсів на щодень і розрізнення того, де наші тривоги є реальними, а де – викликані досвідом чи спровоковані генетичною схильністю.

Я люблю психотерапію і вірю в психотерапію. Я знаю: коли здається, що ми надзвичайно самотні зі своїми проблемами, – це не так. У світі є багато людей, які відчувають те саме, що й ми. Ми – разом.

Гарного читання.

1 Усі ми тривожні

Поняття тривоги

Що робить нас щасливими?

Якщо вважати, що такими ми є у стані, коли все добре, то виявиться що насправді щасливими ми не буваємо ніколи. Завжди щось іде не так: на роботі проблеми, у дітей проблеми, у країні проблеми – з нами, тривожними людьми, увесь час щось трапляється. І причина навіть не в тому, що стаються якісь катастрофи, і не в тому, що ми весь час маємо бути невдоволеними, просто в нас постійно є нагода за щось та й попереживати. Чи не так? Бо якщо так – то, значить, усе окей, у ваших руках – правильна книжка. Книжка про нас, «тривожних пацієнтів».

Але повернімося до щастя: його завдання – приймати життя таким, у якому постійно стаються різні (не завжди позитивні) події, і робити нас задоволеними, незважаючи на те, що все майже завжди йде не за нашим, ну, майже геніальним, планом. Це також основне завдання психотерапії: не навчити НЕ тривожитися, а навчити бути щасливим, попри те що тривога супроводжує нас постійно.

Що таке тривога і для чого вона потрібна?

Тривога — це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося. Здавалося б, навіщо вона потрібна? Чому її не можна відкинути й отримувати насолоду від життя? Насправді цей стан дуже потрібен, і ось чому.

Перше завдання тривоги — це сигналізування про небезпеку. Якби не було тривоги, ми ні за що не переживали би. Оскільки цей механізм у нас у голові є, то ми можемо хвилюватися, наприклад, коли переходимо дорогу на червоне світло, принаймні здатні подивитися у два боки: чи не їде машина, яка може нас збити? Уявіть, якби в нас не було вмонтовано в голові якогось тривожного елемента, який мав би нас захищати. Ми преспокійно переходили би дорогу в неналежному місці, якою летів би зі швидкістю 180 кілометрів за годину лексус, за кермом якого сидів би так само нетривожний водій. Ми не хвилюємося, він не хвилюється — і зовсім неважко спрогнозувати результати такої ситуації, авжеж? Грубо кажучи: якби не було тривоги, ми всі вимерли би. Тривога потрібна для того, щоб ми просто вижили. Це суперелемент, вмонтований у нашу голову Творцем, природою, чи що вам більше до смаку, і я певен: треба вміти дякувати нашій тривозі. (Ось вам перше домашнє завдання: 10 вечорів поспіль дякувати своїй тривозі за те добро, яке вона зробила для вас саме сьогодні).

Друге завдання тривоги — мобілізація. Тривога мобілізує внутрішні ресурси, аби справлятися з небезпекою, про яку вона сигналізує. Це відбувається несвідомо — тіло наперед знає, що потрібно робити в ситуаціях загрози. До прикладу: якщо ви перегорнете сторінку цієї книжки, і з неї раптово вилізе страшний павук — ви автоматично її відкинете. Більшість

із вас закричить, дехто намагатиметься того павука вбити своїм капцем (сподіваюся, ви зараз сидите в капцях).

Отож якщо тривога працює, то ми легко виходимо сухі з води.

Ми народжуємося з різним рівнем тривожності, а схильність до тривоги є генетично зумовленою. Є люди, які мало хвилюються не тому, що вони гірші чи кращі, просто їхня нервова система (тонка павутина нервів, що оповиває наше тіло і по якій проходять усі імпульси від рецепторів до головного мозку й назад) складається з трохи товстіших волокон. По такому волокну імпульс іде трохи довше, і тому ці люди спокійніші. Також відділи мозку, що відповідають за сприйняття тривожних імпульсів, працюють у більш розслабленому режимі. Від нашої волі це не надто залежить.

І є ті, хто має дуже чутливу нервову систему. Волокна їхньої нервової системи тонші (ми говоримо про мікрони у волокнах, звісно), і такі люди реагують на подразник дуже швидко. Система реагування на тривогу в їхньому мозку також чутливіша. І це теж не залежить від наших вольових зусиль.

На рівень тривоги також впливають психологічні чинники: стресові ситуації в дитинстві, самооцінка, життєвий досвід тощо. Разом генетика і життєвий досвід вибудовують із кожного з нас людину з певним, відмінним від інших, рівнем тривожності.

Ми не можемо бути однаково тривожними, так закладено природою і нашим життєвим досвідом. Єдине, що ми можемо зробити, — це доброзичливо сприймати інших людей, більш або менш тривожних від нас. Коли ви занадто тривожні, а ваш партнер — спокійний, часто виникають претензії: «Ти ні про що не думаєш...», «Ти занадто спокійний...» — і це також викликає злість. Проте ви не мусите бути однаковими

у тривозі. Зрозуміти тривогу одне одного — це велике вміння, і ми здатні його опанувати.

Будь-який вид тривожності є корисним

Більш тривожні люди класні, бо допомагають побачити небезпеку швидше, уважніше вивчають поставлені задачі, мають завбачливіші варіанти розвитку подій, прискіпливі до деталей — і це, погодьтеся, круто.

Менш тривожні люди теж класні, бо допомагають швидше діяти, готові йти в атаку, рушають процес з мертвої точки там, де тривожні люди схильні загальмувати, аби «ще трошки вдосконалити».

І звісно, і перші, і другі мають власні труднощі: тривожні люди можуть довго наважуватися почати діяти, безліч разів перевіряють перевірене, постійно сумніваються, а нетривожні діють імпульсивно, не завжди замислюються про наслідки й можуть бути нечутливими до переживань інших.

Хоча, якщо чесно, я не ділив би людей на два різних типи — тривожних і нетривожних, — адже кожен із нас є лише одним з безлічі складних наборів якостей обох типів тривожності.

Коли стається небезпека?

Небезпек і тривожних ситуацій у світі — незліченна кількість. Порахувати їх чи звести до якихось типів неможливо, адже щомиті трапляється щось таке, чого не бувало раніше. Але при цьому є хороша новина! Попри всю цю незліченність, природа все одно подбала про нас, нещасних «тривожних пацієнтів», адже придумала лише три способи, у які можна із цими небезпеками справлятися. Запам'ятайте три прості слова: НАПАД, ВТЕЧА, ЗАВМИРАННЯ. Геній матінки-

природи полягає в тому, що в цих трьох способах зашифровані всі можливі варіанти нашої поведінки в усіх без винятку тривожних ситуаціях.

НАПАД

Як це відбувається в житті?

Якщо десь у дикій савані зустрічаються дві великі тварини, вони починають ділити територію, атакуючи одна одну. Переможець відстоює свою територію.

Коли на вашу зарплатну картку приходять сума, менша від очікуваної, ви йдете в бухгалтерію з'ясувати, що трапилось.

Коли в маршрутці хтось без вашої згоди захоче сісти вам на коліна, ви автоматично відштовхнете цю людину.

Коли ваші батьки знову будуть незадоволені вашим вибором партнера, ви подумаете: «Я знаю краще», — скажете про це батькам і, певно, на зло світу, одружитесь з ним.

ВТЕЧА

Є й інша ситуація, наприклад, коли в тій-таки савані велика тварина нападає на меншу. Якщо менша тварина почне захищатися у відповідь, то результат очевидний — вона загине. І тому менші тварини обирають інший спосіб захищатися від небезпеки. Вони тікають. І тому природа каже, що другий спосіб захисту від небезпеки є не менш важливим і не менш корисним, ніж постійно нападати.

Ми звільняємося, коли бачимо, що на роботі нас обманюють.

Ми тікаємо від гопників, коли розуміємо, що в маршрутці нам буде непереливки.

Ми обманюємо батьків, коли боїмося, що вони нас укотре не зрозуміють.

Якщо я побачу кілька підпилих молодиків на вулиці, які агресивно обговорюють, що всі наколо лохи і всі їм винні, що я зроблю? Я втечу від небезпеки. Це не так по-геройськи, не так круто, але це збереже мої нерви і, можливо, життя чи здоров'я. І тому природа мені каже, що тікати — це також нормально. Коли ти не можеш нападати у відповідь, треба тікати.

ЗАВМИРАННЯ

Ми знаємо й таких тварин, які не можуть утекти, бо дуже маленькі. Що роблять ці тварини? Дуже просто — прикидаються мертвими. У такий спосіб вони очікують, що великі тварини вважатимуть їх померлими й не захочуть їсти падалі. Це допомагає вижити.

Природа втретє каже, що це хороший спосіб.

Якщо в мене трое дітей і я не маю перспектив улаштуватися на іншу роботу, я вислуховуватиму претензії й брехню шефа, просто киваючи головою.

Я віддам гаманець і телефон, коли мої любі гопники приставлять ніж до мого живота (чи просто страшно на мене подивляться).

Я залишу свого партнера, якщо батьки виростили в мені страх перед їхнім авторитетом. Річ навіть не в тому, що це правильно, — просто в певний момент для мене це єдиний спосіб упоратися із ситуацією.

Інколи завмирання — це єдине, що ми можемо зробити.

Усі три способи опанування небезпеки є добрими за певних обставин. Коли вони стають поганими? Коли ми обираємо тільки один спосіб.

Наприклад, є ціла категорія людей, які вважають, що вони можуть тільки атакувати. Чи це правильно? Не знаю, але вони ніколи не зупиняються. Їх звіль-