

ЛАСКАВО ПРОШУ

Я відчувала тривогу стільки, скільки себе пам'ятаю.

У гіршому випадку вона настигала мене пізно вночі, і тоді я беззвучно кричала собі в подушку від чистого жаху доти, доки моє тіло не витратило весь свій запас адреналіну, перетворюючи мене на заціпенілу грудку. Зі звуками ранкового будильника я щоразу натягувала свою «соціальну маску», готова йти до школи чи університету і вдавати, що все нормально. Тоді я навіть не знала, що саме зі мною відбувається. Я просто думала, що всі ці нав'язливі думки, які кружляють у моїй голові під час панічних атак, означають, що я «божеволю» — і це лише підсилювало мій страх, змушуючи відчайдушно намагатися приховати свої симптоми.

За останні тридцять з лишком років я навчилася багатьом різноманітним стратегіям подолання тривоги та депресії (останнє, на щастя, буває все рідше, але все ж потребує певного управління, коли трапляється). Величезним проривом для мене стало те, що я зустріла свого партнера, який також страждає від подібних проблем, і ми виявили, що чимало речей, які ми звикли говорити собі для заспокоєння під час паніки чи сильного стресу, були значно ефективнішими, коли ми чули їх від когось іншого. Я вже не кажу про те, що мати відчуття перспективи в житті набагато легше, коли тебе не мучить тривога.

Усвідомивши це, я спробувала записати деякі фрази, які ми часто повторювали одне одному, і розмістити їх в інстаграмі, щоб побачити, чи зможуть вони допомогти іншим людям. Ці фрази я ілюструвала крихітними

монстриками, що нібито мають ті самі проблеми. Часом я зображала, як вони справляються з тими проблемами, часом — як вони просто посміхаються чи привітно виглядають. Те, які ці монстрики маленькі та милі, викликає у мене бажання пригорнути їх до себе та допомогти з їхніми проблемами, а це, в свою чергу, допомагає мені схожим чином ставитись до самої себе в ті часи, коли мені важко.

Інстаграм-акаунт «AnxiousLittleMonsters» набув популярності. Я була вражена кількістю коментарів під його дописами, в яких говорилося, що мої ілюстрації справді допомагають, або що я написала саме те, що потрібно було почути комусь у певний час.

Тому я сподіваюся, що це допоможе і вам. Я не лікар чи медпрацівник — я просто людина, яка знайшла щось, що можна сказати та зробити, аби дійсно допомогти собі й іншим. І я дуже хотіла би, щоб ці знахідки допомогли і вам також.

Як читати цю книжку

Розділи в книжці я розташувала таким чином, щоб це нагадувало подорож – починаючи з кризового стану і закінчуючи тією точкою, де ви нарешті бачите вихід. Моя ідея полягала у тому, щоб ви почали безпосередньо з того моменту, у якому перебуваєте — під час повномасштабної панічної атаки чи переживаючи почуття провини за те, що вона у вас була, в момент прийняття того факту, що життя буває дуже складним, чи просто потребуючи невеличкого підбадьорення у своїх щоденних справах. Щойно ви прочитаєте один розділ, найкориснішим для вас буде наступний.

РОЗДІЛ 1

ХИБНА ТРИВОГА

Тривожність — це жах. Я довго з нею боролася. І я також знаю, що частіше за все боротьба з панікою лише підсилює її. Проте якщо ви зможете прийняти паніку як щось подібне до бурі — жахливо, але скоро відступить, — тоді набагато легше буде вистояти, а не бути знесеним нею.

Одна з речей, що чудово допомагає мені прийняти ці стани, — сприймати напади тривоги чи паніки як хибну тривогу. Реакції мого тіла та мозку не є неправильними чи поганими — вони намагаються захистити мене, надсилаючи сигнали! Але щось пішло не так, і ці сигнали були помилково активовані чимось, що насправді не є небезпечним. Скажімо, як димова сигналізація в кухні спрацьовує від того, що ви забули вчасно вимкнути тостер!

Коли таке трапляється, це не зовсім приємно, проте ви не відмовляєтеся від димової сигналізації. І щойно ви усвідомлюєте, що її спровокував підгорілий тост, а не пожежа на кухні, стає очевидно, що евакуюватись з будівлі зараз не потрібно.

Ваше тіло реагує на загрозу.

Це цілком нормально –
це лише хибна тривога.



Ви зможете
це подолати.

