

Михаил Иванус

# Паникуем правильно!

Как навсегда избавиться  
от панических атак



Геленджик  
2023

**Михаил Михайлович Иванус**  
**Паникуем правильно!**  
**Как навсегда избавиться**  
**от панических атак**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69231184](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69231184)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

В этой книге вы узнаете, почему возникают панические атаки, и где действительно находится выход. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	5
Возникновение	7
Закрепление	9
Исцеление	19
Заключение	25

**Михаил Иванус**  
**Паникуем правильно!**  
**Как навсегда избавиться**  
**от панических атак**

Не является медицинской рекомендацией!

Пожалуйста, проконсультируйтесь с лечащим врачом!

# Введение

...И тут случилось ЭТО... В голову ударила горячая волна, стало тяжело дышать, грудь как будто придавило бетонной плитой. Бешено забилося сердце, затряслись руки, закружилась голова. «Я умираю!» – пронзила мысль гаснущее сознание. И от этой мысли ещё сильнее всё забилося и затряслось.

Правда сознание так и не погасло. Разве что реальность как-то отдалилась.

«Скорая помощь», капельница, ЭКГ. И добродушный голос врача: «Со здоровьем всё в порядке – обычная паническая атака. Вам бы к психотерапевту...»

Но кто ж ему поверит? Сначала марш-бросок по врачам. Снова ЭКГ, КТ, МРТ. И конечно – Google, великий и ужасный. А, как известно, любая болезнь смертельна – если правильно гуглить.

Дальше к бабкам – сглаз порчи снимать. Заодно можно и в церковь заскочить – одно другому не мешает.

Потом психиатр и таблетки, от которых становишься бесчувственным, как патиссон. Но атаки всё равно нет-нет, да и пробиваются сквозь химический кордон.

И вот наконец, пройдя все круги ада, измученный путник добирается до психотерапевта. Это уже последняя станция на пути, в которую не верится совсем. Если не помогли бабки

и таблетки, то чем может помочь этот болтун? Что он такого скажет, чтобы эти ужасные, невероятные, неконтролируемые состояния вдруг ушли?

Спойлер – ничего. Помогать придётся себе самому – возвращать контроль над своим слетевшим с катушек организмом. НО! Именно психотерапевт станет тренером, который этому научит и поддержит в трудную минуту.

Но не будем забегать вперёд! Прежде, чем что-то делать, нужно понять, а что же произошло.

# Возникновение

*Не плакать, не смеяться,  
не ненавидеть, а понимать.*

*Б. Спиноза*

Так что же это было? Дело в том, что паническая атака – это уже «второй акт пьесы». А первый прошёл незамеченным. Поэтому кажется, что всё началось беспричинно, как бы ни с того ни с сего.

Паническая атака – это **ОТСРОЧЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ**.

Именно отсрочкой паническая атака отличается от обычной паники, при которой причина очевидна.

Чаще всего незамеченный первый этап – это **ПОДАВЛЕННЫЙ ГНЕВ**. Кто-то или что-то сильно взбесило, однако проявлять злость нельзя, и человек подавляет её.

Но шила в мешке не утаишь. Проходит немного времени, и гнев всё равно прорывается в виде телесных ощущений: учащается сердцебиение, бросает в жар, лицо краснеет, поднимается давление, становится трудно дышать.

Все эти ощущения вполне оправданы – гнев готовит тело к драке. Усиление сердцебиения и повышение давления со-

здают прилив крови к мышцам. Энергия поднимается вверх, к рукам и голове, чтобы бить, рвать, кусать. Задержка дыхания нужна, чтобы выдать максимальное усилие – поднимая и бросая тяжёлые предметы, мы натуживаемся.

Но не только гнев – другие эмоции тоже могут проявляться в виде панических атак. Например, ИСПУГ. Если случилось что-то внезапное и очень плохое – физическое насилие, ДТП, стихийное бедствие, тяжёлая болезнь, смерть близкого – через какое-то время могут начаться атаки. Причём они начинаются тогда, когда всё уже казалось позади. Часто ночью, когда человек погружается в полный покой, и вдруг просыпается в ужасе.

И это понятно. Во время события было столько негативных эмоций, которые пришлось подавлять, что только в покое, когда можно расслабиться, организм начинает навёрстывать упущенное – сбрасывать все те эмоциональные реакции, которые не разрядились вовремя.

И ещё один фактор, который часто провоцирует начало панических атак – ОТРАВЛЕНИЕ. Это может быть и приём недоброкачественной пищи, и введение медикаментов. Но чаще всего алкоголь или марихуана присутствовали перед первым приступом. Видимо, эти химические вещества усиливают эмоциональные реакции, доводя их до уровня паники.



# Закрепление

Но сама по себе единичная паническая атака – это ещё не проблема. По статистике почти каждый второй за жизнь переносит хотя бы одну паническую атаку. Большинство отделяются мыслью «Ой, мама, что это было????!!!» и дальше живут обычной жизнью.

Однако у некоторых людей на этом история не заканчивается. Они начинают активно закреплять атаки. И тогда развивается так называемое паническое расстройство – состояние, существенно влияющее на жизнь и благополучие человека. Как же они это делают?

## **Закрепление 1.**

### **Эмоциональный дальтонизм**

Есть такое врождённое заболевание – дальтонизм. При нём человек не различает цвета, чаще всего красный и зелёный. Для него это один и тот же цвет. По аналогии можно сказать, что при панических атаках может случиться «эмоциональный дальтонизм» – человек перестаёт различать эмоциональные реакции и симптомы болезни.

Ошарашено пытаюсь понять, что же с ним происходит, человек решает, что это какая-то страшная болезнь. Что прямо сейчас у него случится инсульт, инфаркт, он сойдёт с ума, потеряет сознание, упадёт и умрёт. Особенно если раньше он

был свидетелем инсульта или инфаркта у другого человека.

В наше тело встроено три эмоциональных реакции на опасность: бей, беги, замри. И все «симптомы» панической атаки – это та или иная их комбинация. Например:

**Повышение давления и усиленное сердцебиение** – улучшает кровообращение мышц, готовя их к физической нагрузке;

**Дрожь** – разогрев мышц перед физической нагрузкой;

**Ощущение жара внутри** – прилив крови к мышцам;

**Повышенное потоотделение** – система охлаждения мышц, выделяющих тепло при физической нагрузке;

**Комок в горле, давление в области груди или живота** – напряжение мышц для защиты этих уязвимых частей тела от ударов;

**Тошнота, диарея** – освобождение желудка и кишечника, чтобы тело стало легче и можно было быстрее убежать;

**Головокружение** – стремление быстро крутить головой, чтобы высматривать опасность;

**Ватные ноги** – стремление остановиться, не двигаться, замереть;

**Ощущение что вот-вот упадёшь** – стремление быстро упасть на землю и затаиться;

**Затруднённое дыхание** – организм пытается затаить дыхание и не дышать, чтобы хищник не услышал и прошёл мимо, или же задержать дыхание, чтобы натужиться для уда-

ра или броска;

**Ощущение, словно реальность куда-то отодвигается** – помогает затаиться, закрыться «в себе», не реагировать на внешние воздействия;

**Холодные руки и ноги, онемение рук, лица** – отлив крови от частей тела, которые часто повреждаются в драке или при беге – чтобы было меньше кровотечение.

Все эти ощущения совершенно безвредны. Любая физическая нагрузка приводит к повышению давления и усиленному сердцебиению. Это не просто нормально, это хорошо – это тренирует сердце. Повышенное давление опасно только в том случае, если оно сохраняется постоянно даже не годами, а десятилетиями.

Ещё один страх – что эти реакции будут нарастать и нарастать без конца, пока сосуды не лопнут, сердце не взорвётся и ум не потеряется навсегда. И это опасение тоже беспочвенно, ведь мы имеем дело с физиологическими, нормальными реакциями организма на опасность. Они усиливаются до определённого уровня, а потом начинают спадать. И после окончания панической атаки обычно чувствуется слабость, сонливость, заторможенность – организм восстанавливает силы после активной работы.

Стоит добавить, что к этим характерным для всех ощущениям иногда добавляются особые – индивидуальные для данного конкретного человека. Например, боль в руке, чув-

ство, словно тянут за волосы, ощущение воткнутой иглы и т. д. Они имеют другое происхождение – тело в момент опасности вспоминает те ощущения, которые были в травмирующей ситуации. Смысл – чувствуя это заранее, мы можем избежать того, что это вызвало (поранили руку, тянули за волосы, воткнули иглу).

Первое следствие эмоционального дальтонизма – беготня по врачам, особенно достаётся кардиологам и неврологам. Кроме того, человек решает, что паническая атака – это что-то очень опасное, что может привести к инвалидности и смерти. И так он переходит ко второму закреплению:

## **Закрепление 2.**

### **Паника по поводу паники**

Если раньше панические атаки были отсроченной эмоциональной реакцией на какое-то внешнее событие (кто-то взбесил или что-то напомнило о болезненном эпизоде из прошлого), то теперь паника становится причиной самой себя.

Человек постоянно прислушивается к ощущениям в теле. И если ему кажется, что какое-то ощущение напоминает то, что было при панической атаке, он тут же впадает в панику по этому поводу. Получается замкнутый круг: **чем сильнее ощущения, тем сильнее паника; чем сильнее паника, тем сильнее ощущения.**

Наш организм – это результат миллионов лет эволюции. И

на протяжении всего этого времени у нас был, по сути, один враг – хищные животные. Поэтому и наша эмоциональная система настроена на защиту именно от хищников. Никто не боялся инсультов и инфарктов – древние люди даже не подозревали об их существовании. Да и просто почти никто не доживал до возраста, когда обычно встречаются эти болезни – риск умереть молодым в лапах тигра или медведя был несоизмеримо выше.

Думая в ужасе: «Сейчас у меня начнётся паническая атака», мы посылаем сигнал своему телу: «Нам грозит опасность! Спасай нас!». И тело честно начинает нас спасать – запускает реакцию паники, которая по его многомиллионному опыту отличное средство от хищников.

Тело не в курсе, что именно реакция паники и есть та самая опасность, от которой мы просим его нас спасти. Для него что «паника», что «онкология», что «очень важный экзаме́н» – это всё какие-то виды хищников, и ответ на них один: бей, беги, замри.

И если мы в ужасе кричим «Аааа! Вот же она, эта паника уже началась, она усиливается!!!», организм решает, что видимо недостаточно сильно включил защитные эмоциональные реакции, и ещё больше усиливает их. Так раскручивается спираль паники, пока не доходит до пика и потом спадает.

Ещё один нюанс – когда мы в ужасе удираем от настоящего хищника, нам некогда прислушиваться к ощущениям в теле. Что там у нас с сердцебиением или где там что сжи-

маемся. Мы отбиваемся, убегаем, зовём на помощь, прячемся, затаиваемся. Всё внимание – на хищнике, на его когтях и клыках.

Когда же никакого хищника поблизости нет, а паника почему-то включилась, ум начинает усиленно выискивать опасность. И находит – он решает, что паника и есть та опасность, по поводу которой нужно паниковать.

Так человек начинает жить в полном опасностей дремучем лесу, окружённый волками, тиграми и змеями. Только этот лес – его тело. А «волки», «тигры» и «змеи» – это «опять сердцебиение», «давит в груди» и «сейчас задохнусь». Каждый день превращается в борьбу со своим телом. Увы, в этой борьбе победить невозможно.

### **Закрепление 3. Избегание мест**

По-научному это называется агорафобия (*агора* по-гречески рынок). Потому что чаще всего человек начинает избегать рынообразных мест – где много людей или большие открытые пространства.

И это вполне объяснимо: толпа вызывает раздражение, бесит. А значит появляются ощущения, связанные с гневом, которых человек пугается, и начинается паническая атака. По этой же причине люди с паническим расстройством не переносят ожидания на светофоре и автомобильных пробок.

Ещё сюда добавляется страх общественного позора и осуждения, если вдруг случится паническая атака на публи-

ке. Беспокойство по этому поводу запускает панику.

Дальше больше. Если в этой пещере на нас напал пещерный медведь, то в неё впредь лучше не ходить. Логично? Если у нас случилась паническая атака в... (метро, кресле стоматолога, самолёте, на почте и т. д.), то вполне логично этих мест избегать – ведь именно в них водится хищник по имени «паника».

Другой вариант – клаустрофобия. *Клаустра* на латыни означает *закрытое помещение, кладовка*. Тут логика такая: из этого места не возможно быстро выбежать, а, значит, если вдруг нападёт страшный зверь «паника», то всё, конец. А дальше обычная история: мысль, что отсюда быстро не убежать – эмоция страха – ощущения (сердцебиение, сжимание мышц) – мысль: начинается! – страх усиливается – ощущения страха усиливаются – страх ощущений усиливается и т. д. по обычному сценарию.

Иногда дело заходит так далеко, что человек полностью изолирует себя в границах своей квартиры. Только здесь он чувствует себя в полной безопасности. Выход на улицу сопровождается таким обилием ощущений, что человек совершенно уверен – всё, это точно insult. Но как только он сломя голову забегает домой (с insultом!), весь insult тут же испаряется. Чудеса!

#### **Закрепление 4. Ходим парой**

С Тamarой. Или с Александром, Надеждой, Сергеем. В об-

щем, с тем, кого назначаем защитником. Потому что он, если что, точно вызовет «Скорую», и мы будем спасены.

А вот если я остался один – тут не факт. Люди равнодушны, будут проходить мимо валяющегося без сознания человека, ещё и насмехаться. Да и вообще это позор – вот так лежать посреди улицы, точно во всех новостях покажут. Такие мысли тут же запускают страх, который проявляется в ощущениях, которые человек принимает за симптомы болезни – и паническая атака обеспечена. В результате полностью теряется самостоятельность – теперь на улицу только в сопровождении надёжного человека.

Но иногда это приносит неожиданную пользу. Например, панические атаки помогают сохранить трещащий по всем швам брак. Муж бы и рад уже закончить отношения, но как бросишь беспомощную жену? Жена бы и рада избавиться от панических атак, но тогда муж вздохнёт с облегчением и уйдёт, а что же за жизнь без мужа? Так и живут.

## **Закрепление 5. Антидепрессанты**

Ну, и, как говорится, клубничка на пирожном – поход к психиатру, который, конечно же, выписывает антидепрессанты. Стоит признать, что иногда они помогают. Антидепрессанты блокируют эмоциональные реакции, и человек постепенно привыкает к тому, что паника в раннее «опасных» местах не наступает. Он настолько к этому привыкает, что и после отмены антидепрессантов панические атаки не



возвращаются.

Но это скорее исключение, чем правило. Обычно полностью подавить эмоциональные реакции не удаётся. Организм всё равно продолжает упорно спасаться от «хищников», пробиваясь сквозь химический дурман. И когда антидепрессанты отменяют, панические атаки возвращаются с новой силой. Иногда ещё и с дополнительными проблемами, типа бессонницы или постоянной тахикардии. Поэтому большинство принимающих подсаживаются на них навсегда.

Кроме того, приём таблеток становится для человека подтверждением, что он действительно тяжело болен, и самому ему не справиться. Это подпитывает беспомощность перед собственным организмом. Вместо того, чтобы разбираться, что произошло, и учиться возвращать себе контроль над эмоциями, он покорно глотает таблетки.

Ну, и в довершение антидепрессанты могут вызвать весьма неприятные побочные эффекты: ожирение, нарушение менструального цикла у женщин, снижение либидо и потенции у мужчин.

\*\*\*

Вот в таком виде обычно попадают люди с паническим расстройством к психотерапевту – надёжно «прибив» панические атаки к себе двумя, тремя, а то и всеми пятью «гвоздиками». И все эти «гвоздики» потом приходится с большим трудом отрывать. Поэтому чем раньше после первой атаки человек обратится к психотерапевту, тем быстрее и легче бу-

дет исцеление.

# Исцеление

Вот мы и добрались до главного – что со всем этим делать. И всё же прежде несколько слов о том, чего делать не стоит.

## **Как НЕ стоит бороться с паническими атаками.**

Любая проблема имеет простое, понятное, дешёвое, НЕправильное решение.

## **Пытаться избежать**

Мы выше уже неоднократно об этом говорили. Избегание мест и ситуаций, в которой могут возникнуть панические атаки, приводит к их усилению и учащению. Постепенно человек превращается в раба паники – теперь вся его жизнь построена вокруг неё. Каждый свой шаг он теперь планирует, исходя из панических атак – не начнутся ли?

Паническую атаку было бы правильнее назвать паническим бегством. А паническое бегство от панического бегства – это паническое бегство в квадрате.

Пытаться убежать от бегства это всё равно, что пытаться смыть кровь кровью. Или убежать от собственной тени – чем быстрее бежишь, тем быстрее тень гонится за тобой.

Если сказать короче —

**СТРАХ ПИТАЕТСЯ БЕГСТВОМ.**

## **Пытаться подавить**

Это снова про антидепрессанты, но могут быть и алкоголь, и наркотики. Словом, любой способ заблокировать, не чувствовать эти ужасные неконтролируемые ощущения в теле.

## **Пытаться отвлечься**

Сюда относится самый широко известный метод борьбы с панической атакой с помощью дыхания. Также советуют смотреть по сторонам, чтобы не заикливаться на ощущениях, горячо молиться и т. д.

Эти методы действительно могут помочь, так как разрывают порочный круг: ощущения – страх – усиление ощущений – усиление страха. Но минус в том, что в них неявно присутствует всё та же идея бессилия и бегства – с моим телом происходит что-то непонятное, оно живёт своей не подконтрольной мне жизнью. Поэтому мне остаётся только либо успокаивать его удлинённым дыханием, либо отвлекать, как плачущего младенца «ой, смотри, птичка полетела!»

## **ТАК А ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?**

*Если безобразие невозможно предотвратить, его нужно возглавить!*

### **Шаг 1. Воспроизводить**

Что делать если автоматика сбоят? Переходить на ручное управление!

При панической атаке эмоции отталкивают разум и начинают управлять телом по своим эмоциональным шаблонам – бей, беги, замри. А нам теперь нужно **ПЕРЕХВАТИТЬ УПРАВЛЕНИЕ** у эмоций назад, вернуть его под свой контроль.

Это значит, что при возникновении панической атаки нужно начать **НАМЕРЕННО ВОСПРОИЗВОДИТЬ** те эмоциональные реакции, которые возникают в теле спонтанно:

**появляется дрожь** – начать дрожать намеренно,

**возникает давление в груди** – давить руками на грудь,

**тяжело дышать** – задерживать дыхание,

**ускоряется сердцебиение** – надавливать рукой на область сердца, имитируя сердечные сокращения,

**началось головокружение** – вращать головой,

и т. д.

Как вариант – «переносить» ощущения на подушку – сжимать, трясти, крутить не себя, а её.

**ВНИМАНИЕ!**

Я настоятельно **НЕ** рекомендую делать это самостоятельно без предварительной консультации с психотерапевтом! В каждом индивидуальном случае есть нюансы, которые лучше обсудить со специалистом!

Кроме того, стоит **ПРОГОВАРИВАТЬ ВСЛУХ** или хотя бы шепотом те мысли, которые появляются в голове: «Мне тяжело дышать!», «Сейчас я упаду и умру», «Я схожу с ума».

Эти фразы нужно проговаривать снова и снова, продолжая воспроизводить эмоциональные реакции в теле.

При таком подходе интенсивность ощущений постепенно начинает снижаться, тело успокаивается – ему теперь незачем вас спасать, если вы сами взяли дело в свои руки.

Со временем вы научитесь перехватывать инициативу в зародыше, когда паническая атака только-только собирается начаться. Достаточно будет проговорить несколько раз вслух или шепотом те мысли, которые провоцируют панику, чтобы вернуть контроль над телом.

Те, кто не знаком с психотерапией, могут подумать: «Что за дичь?! Что за странное лечение?!» Оно действительно выглядит странно. Но ведь и панические атаки – странная «болезнь»: в теле жутчайший дискомфорт, а врачи говорят: «Вы здоровы!». Так что всё верно: для обычных болезней подходит обычное лечение – таблетки, уколы. А при странных «болезнях» только странное «лечение» и может помочь.

## **Шаг 2. Устранить причины**

Но это только полдела. Вторая половина – устранить причины, заставляющее тело снова и снова пугаться несуществующих хищников. Увы, эту работу практически невозможно сделать самостоятельно – здесь понадобится помощь психотерапевта. Эта помощь включает в себя следующие компоненты:

Вспомнить и пересмотреть случаи наиболее сильных па-

нических атак. Чтобы понять, что же именно тогда произошло, какие события и мысли вызвали отсроченную эмоциональную реакцию, проявившуюся в виде атаки.

Проработать воображаемые последствия панической атаки – смерть, инвалидность, безумие.

Снять эмоциональный заряд с наиболее сильных травматических событий прошлого – физическое насилие, ДТП, стихийное бедствие, тяжёлая болезнь, смерть близкого. В психотерапии существуют методы, позволяющие это сделать.

Разобраться с установками и убеждениями, которые подпитывают панику. Это въевшиеся в разум идеи «Я больной», «Самому мне с этим не справиться», «Эти ощущения невыносимы» и т. д.

Иногда требуется ещё практика в реальных ситуациях – отправиться туда, где обычно возникали панические атаки, находясь на аудиосвязи с психотерапевтом.

И вот теперь, когда:

Проработаны травматические эпизоды прошлого и воображаемые последствия панических атак;

Есть полная уверенность, что ощущения в теле – это всего лишь безопасные эмоциональные реакции, а не симптомы смертельной болезни;

Есть полная уверенность, подкреплённая многократным успешным опытом, что с панической атакой возможно справиться самостоятельно!

ВОТ ТЕПЕРЬ МОЖНО

**РАСПРОЩАТЬСЯ С ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ НА-  
ВСЕГДА!**



# Заключение

Надеюсь, теперь вам стало понятнее, почему возникают панические атаки, и где действительно находится выход. Ну, а если вам нужна будет моя помощь – можно записаться на консультацию через сайт: <http://ivanus.ru/> Михаил Иванус, врач, психолог

# Компоненты психотерапии панического расстройства



## Немного обо мне



Родился в семье врачей. Почти с рождения и по сей день живу в городе Геленджике. В 1996 году окончил Кубанский

государственный медицинский университет, и с того времени почти 25 лет проработал врачом акушером —гинекологом.

Но ещё со студенческой скамьи интересовался психотерапией и в течение всех этих лет практиковал её в качестве хобби. Ежегодно проходил курсы по разным направлениям психотерапии.

Постепенно психотерапия забирала всё больше и больше моего внимания и времени. И в конце концов я принял решение оставить гинекологию и полностью сосредоточился на психотерапии.

В настоящее время я работаю психотерапевтом онлайн, по видеосвязи Skype или Telegram. Это позволяет помогать русскоязычным клиентам со всего мира – среди моих клиентов есть жители Германии, США, Швеции, Турции, Узбекистана и других стран. И, конечно, всей России – от Краснодара до Хабаровска.

Психотерапия по видеосвязи также эффективна, как и очно. И она значительно удобнее, так как клиент остаётся в привычной домашней обстановке, а к кабинету психотерапевта ещё нужно привыкнуть.

Я работаю по собственной авторской методике, которую кропотливо выстраивал на протяжении 30 лет. Мне хочется надеяться, что мне удалось найти тот ключевой элемент, который делает психотерапию эффективной.

Одной из особенностей моего метода является то, что

длительность сессии (сеанса) строго не фиксирована – от 1.5 до 3 часов (при необходимости и более). Это связано с тем, что работаем не по времени, а пока не достигнем запланированного на эту сессию результата.

Если вам нужна моя помощь – можно записаться на консультацию через сайт: <http://ivanus.ru/> Михаил Иванус, врач, психолог