Паника. Как знания о работе мозга помогут навсегда победить страх и панические атаки

Автор:
Клаус Бернхардт

Паника. Как знания о работе мозга помогут навсегда победить страх и панические атаки

Клаус Бернхардт

Психологический бестселлер (Эксмо)

Необъяснимое чувство страха, учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение и потеря контроля над ситуацией – все это симптомы панической атаки, которые зачастую принимают регулярный характер и мешают вести полноценную жизнь. Причины, вызывающие тревожные состояния, могут быть самыми разными, но все они, как правило, сводятся к недостаточному пониманию собственных эмоций. Откажитесь от антидепрессантов и неэффективных традиционных методов лечения и узнайте, как победить страх с помощью новейших ментальных упражнений, разработанных на основе последних исследований мозга.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Клаус Бернхардт

Паника. Как знания о работе мозга помогут навсегда победить страх и панические атаки

Klaus Bernhardt

Panikattacken und andere Angstst?rungen loswerden

Copyright © 2016 Klaus Bernhardt

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие

Только на территории стран, говорящих на немецком языке, более 14 млн человек страдают от официально диагностированного тревожного невроза, а около 2 млн из них мучаются от постоянных приступов паники. Заветным желанием этих людей является скорейшее возвращение к нормальному существованию – к жизни без страха перед страхом.

Несколько лет назад, основываясь на собственном опыте лечения этих заболеваний, я принял решение сделать все, что в моих силах, чтобы помочь страдающим от приступов паники людям как можно скорее избавиться от них, используя новые комплексные методы, которые более эффективны, чем те, что применялись ранее. В связи с этим в нашей психотерапевтической клинике, находящейся в Берлине, мы специализируемся именно на лечении различного рода невротических расстройств. Мы с женой применяем совершенно новый тип терапии, основанный на результатах современных исследований мозга. Наша методика имеет мало общего с теми подходами, которые пациенты с неврозами обычно ожидают от врачей. Мы не применяем методы экспозиционной терапии[1 - Экспозиционная терапия – основная техника поведенческой терапии, направлена на избавление человека от невротического поведения путем непосредственной встречи со стрессовой ситуацией (прим. ред.).], не используем дыхательные упражнения и так называемое осознанное расслабление мышц, не копаемся в детских воспоминаниях наших больных. Мы также отказались от применения антидепрессантов и транквилизаторов и прописываем их только в особых случаях. Нас часто спрашивают, почему же наша форма терапии так радикально отличается от тех методов лечения, которые используют наши

коллеги. И тогда я охотно привожу цитату Альберта Эйнштейна, который однажды очень метко сказал: «Чистейшая форма безумия – постоянно делать одно и то же, но надеяться, что при этом что-то изменится»[2 - Существуют сомнения, что Эйнштейн действительно говорил что-то подобное, хотя большинство источников из раза в раз приписывают ему эти слова (прим. ред.).].

Я вынужден с сожалением констатировать, что это мудрое высказывание очень точно описывает то, как сегодня принято обходиться с пациентами, страдающими тревожными неврозами. Практикуются одни и те же виды терапии, несмотря на то что они либо не дают никакого результата, либо приносят лишь незначительное облегчение. В то же время новые знания в сфере исследования мозга игнорируются и не замечаются. Вместо того чтобы использовать свежие данные для разработки новых, более эффективных стандартов лечения, по всему миру врачи так и продолжают прописывать антидепрессанты и применять методы, которые на протяжении нескольких десятилетий, в сущности, почти не изменились. При этом именно за последние 20 лет было получено много новых знаний о мозге и принципах его работы. Благодаря методам визуализационной диагностики мы теперь имеем возможность наблюдать за клетками серого вещества непосредственно в процессе мышления. Мы можем проверить, какие мысли и ментальные процессы вызывают определенные реакции. К тому же у специалистов всего мира есть возможность обмениваться данными по Интернету.

Все это привело к тому, что сегодня мы точно знаем, какие процессы должны протекать в мозге, чтобы приступы паники в принципе могли возникнуть, а также знаем, что можно сделать для того, чтобы раз и навсегда победить эти страхи. Все техники, описанные в этой книге, проверялись и апробировались в нашей клинике на протяжении нескольких лет, и мы постоянно совершенствуем и оттачиваем их. Вы не поверите, но в среднем требуется менее 6 сеансов, чтобы навсегда избавить 70 % наших пациентов от приступов паники!

Конечно же, никакая книга не может – и не должна! – заменить работу с опытным врачом или терапевтом. Тем не менее эта книга может помочь вам понять, что именно вызывает у вас панику. Одновременно здесь также предлагаются интересные и простые в изучении техники, при помощи которых многим нашим пациентам уже удалось вернуться в жизнь без страхов, тревог, неврозов и других расстройств.

Я очень надеюсь, что следующие главы помогут и вам достичь данной цели в скорейшем времени.

Ваш Клаус Бернхардт, научный и медицинский журналист, практикующий психотерапевт и член Академии нейронаучного образовательного менеджмента AFNB.

1. Приступы паники – почему они случаются?

Страхи (к ним относятся и приступы паники) в целом представляют собой в первую очередь совершенно правильную и здоровую реакцию нашего организма. Ведь у страха есть лишь одна задача – защитить нас. Если, например, из-за кустов перед вами выпрыгивает голодный лев, ваш организм в тот же момент начинает выбрасывать в кровь адреналин, сердце принимается стучать так, будто вы взбираетесь на гору, и в течение нескольких миллисекунд вы принимаете решение: желаете вы драться (что при встрече со львом совершенно не рекомендуется) или же предпочтете убежать подальше. Это совершенно нормальная и необходимая реакция человеческого организма, которая обеспечивает наше выживание.

Однако что же происходит в вашем теле, когда вас не поджидает лев, а сердце тем не менее ни с того ни с сего начинает стучать как сумасшедшее, появляется чувство потери контроля над собой или же начинает казаться, что вы сходите с ума? Когда вас охватывает головокружение, вы утрачиваете слух, испытываете недостаток воздуха и на вас накатывает приступ отвращения – причем все это возникает как гром среди ясного неба?

Что происходит в вашем мозге и какие у вас имеются основания реагировать подобным образом? В сущности, можно назвать по крайней мере четыре причины появления таких состояний. Я расскажу о них в отдельной главе, и будет лучше, если вы не перескочите сразу туда, а прочтете книгу целиком, так как приступы паники часто вызываются не одним, а несколькими факторами. Только тот, кто знает их все и впоследствии использует подходящие техники, сможет быстро и надолго избавиться от своих страхов. Поэтому прежде мы

вкратце рассмотрим четыре наиболее распространенные причины появления приступов паники.

1.1. Предупреждающие сигналы, которые мы игнорируем

Из того опыта, который я получил в течение последних лет практической работы в клинике, я могу сделать заключение, что подавленные или проигнорированные / незамеченные сигналы являются основной причиной появления первых приступов паники.

Что же именно относится к таким предупреждающим сигналам? В большинстве случаев все начинается с того, что вы слишком долго не прислушиваетесь к своему внутреннему голосу. Интуиция представляет собой рупор вашего подсознания и, можно сказать, голос вашей психики. Чем чаще вы пытаетесь привести еще один аргумент своему разуму, объясняя, почему в очередной раз не прислушались к своему чутью, тем отчетливее и громче кричит ваше недовольное подсознание. При помощи различных предупреждающих сигналов, которые могут иметь как психическую, так и соматическую природу, ваша психика пытается подвигнуть вас к осуществлению изменений в тех сферах жизни, где уже давно наблюдается разлад.

К психическим сигналам относятся, например, неожиданные нарушения памяти, утрата способности к концентрации, недостаток активности, снижение мотивации, слабость и якобы беспричинная грусть. Приступы паники сами по себе являются последней ступенью, а потому могут быть названы самой сильной формой психических предупреждающих сигналов.

К соматическим сигналам относятся, среди прочего, проблемы с желудком или кишечником, неожиданное ухудшение зрения, раздражение кожи, непроизвольные подергивания мышц (так называемые тики), повышенные позывы к мочеиспусканию. Даже грыжи межпозвоночных дисков и опоясывающий лишай, как было научно доказано, часто обусловлены психосоматическими процессами и поэтому тоже причисляются к таким предупредительным «звоночкам» нашего тела. Как это все вместе связано и что именно вы можете сделать, чтобы ваша психика не вела себя подобным образом, я подробно расскажу в главе 2.

1.2. Вещества, которые могут вызвать приступы паники

Есть некоторые медикаменты, которые однозначно могут вызывать приступы паники. Наряду с нейролептиками, которые прописываются, например, при шизофрении, приступ может спровоцировать гормон тироксин, который назначается при нарушенной функции щитовидной железы. Прежде всего у женщин, которым был поставлен диагноз «болезнь Хашимото»[3 - Хроническое аутоиммунное воспаление щитовидной железы (прим. пер.).], неправильная дозировка синтетически полученного тироксина может привести к возникновению приступов паники. Здесь в любом случае рекомендуется проверить, правильно ли вам назначили дозировку лекарства. Некоторые мои пациенты перешли (и весьма успешно) на медикаменты, произведенные из щитовидной железы свиней, то есть естественные препараты. Больше информации по этой теме вы найдете в главе 3.1, а также на нашем сайте hilfe-bei-hashimoto.de, который мы с женой специально создали для пациентов, страдающих от этого недуга. На настоящий момент там есть страницы на немецком, английском и французском языках, а переводы на другие языки будут сделаны в ближайшее время.

Впрочем, гораздо чаще, нежели медикаментами, приступы паники вызываются наркотиками. В первую очередь это действующее вещество ТГК (тетрагидроканнабинол), которое поступает в организм любителей марихуаны, а также MDMA (известное как «экстази») и кокаин – все они могут сыграть свою негативную роль. Есть еще и псилоцибин, который является психоактивным веществом, содержащимся в грибах некоторых видов, – он стоит в первых строчках списка соединений, вызывающих приступы паники. Сюда же стоит отнести и множество синтетически произведенных наркотиков, которые наводнили сегодня рынок. Все эти вещества вторгаются в систему нейромедиаторов нашего тела и на некоторое время отключают определенные защитные функции мозга. Интересен тот факт, что после приема ряда психоактивных веществ умственные показатели нашего мозга как бы повышаются. Из биографий известных художников и писателей, к которым, в частности, принадлежит и автор бестселлеров Стивен Кинг, нам известно, что большое число произведений искусства создавалось и создается под влиянием наркотиков.

Работу находящегося в мозге защитного фильтра, который отключается после приема наркотиков, можно проиллюстрировать на следующем примере: представьте, что из водопроводной системы вытащили фильтр-грязеуловитель. Благодаря этому вода начинает течь немного быстрее, но находящаяся в ней грязь, к сожалению, распределяется во всей системе и при особых обстоятельствах может причинить ей значительный вред. Одно из возможных негативных воздействий: в мозге создаются определенные нейронные связи, которые могут вызывать приступы паники. Если такое случилось хотя бы один раз, опасность возникновения приступов в будущем, при каждом последующем приеме наркотика, повышается. Если первый приступ паники произошел в течение 48 часов после приема наркотика, это говорит о том, что вам стоит держаться подальше от данного вещества. Впрочем, не играет никакой роли тот факт, принимали вы его в первый раз или на протяжении уже нескольких лет. Как только тело отреагировало на то или иное вещество паникой, оно тотчас же должно стать для вас абсолютным табу. Ведь опасность заполучить новый приступ паники после приема наркотиков у вас особенно велика, потому что мозг уже приобрел опыт, который отложился в памяти.

Впрочем, известно ли вам, что большинство людей в течение своей жизни переживали одну или две ситуации, при которых чувствовали приступ паники? Такие ситуации – иногда в большей, а иногда в меньшей степени – откладываются в памяти, и причины могут быть абсолютно разными. Аллергическая реакция на антибиотик, например, или же временный дефицит витамина B

. Кратковременное ослабление функции щитовидной железы, обусловленное привычками питания или непереносимостью каких-либо продуктов, также может послужить провокатором подобных приступов. Однако при недостатке витаминов или других питательных веществ наше тело, как правило, само может позаботиться о том, чтобы этот дефицит был как можно скорее восполнен. В такой момент мы испытываем острую потребность в каком-либо продукте, где в избытке содержится недостающее вещество. После того как данная потребность удовлетворена, чувство паники пропадает так же неожиданно, как появилось.

Вегетарианцам и веганам, которые из-за особенностей диеты не получают достаточного количества витамина B

, содержащегося, к примеру, в печени, мясе, молоке и яйцах, я бы порекомендовал принимать при панических расстройствах этот витамин в виде пищевых добавок.

Кроме того, пучащие продукты питания, или глютен (то есть клейковина, которая содержится почти во всех зерновых продуктах), при непереносимости этого вещества могут привести к приступам паники. А виной всему так называемый синдром Ремхельда (синдром Боткина[4 - Синдром, при котором происходит комплекс нарушений работы сердца, вызванных приемом пищи (прим. ред.).]). Он был назван по имени своего открывателя Людвига фон Ремхельда, сделавшего в XX веке важное открытие. Он обнаружил, что люди, страдающие от пучения живота или отрыжки, часто жалуются на симптомы, которые в первую очередь наблюдаются у пациентов с неврозами: приливы жара, недостаток воздуха, сердцебиение, одышку, тревожные состояния, головокружения, нарушения сна и так называемые экстрасистолы, больше известные под названием «пропущенные сокращения сердца».

Но что же скрывается за всем этим? В книге «Экзоплан. Краткое руководство по клинической медицине» этот феномен описывается следующим образом: «Из-за накопления воздуха в желудочно-кишечном тракте диафрагма поднимается вверх и может напрямую или опосредованно давить на сердце. В результате могут возникать различные осложнения на сердце, помимо других болей, которые напоминают симптомы стенокардии (грудной жабы). В тяжелых случаях подобные состояния могут приводить к кратковременным обморокам»[5 - H. Emminger, T. Kia, (Hrsg.): Exaplan. Das Kompendium der klinischen Medizin. 7. Auflage. Elsevier, Urban & Fischer 2011.].

Если и вы часто страдаете от вздутия живота или отрыжки, вполне возможно, что у вас «всего лишь» синдром Ремхельда. К счастью, это можно узнать после проведения быстрого теста. К тому же есть целый ряд проверенных временем домашних средств, которые также разрешается использовать для проверки. Именно на начальной стадии подозреваемого тревожного невротического расстройства, пока страх структурно еще не укоренился глубоко в мозге, при синдроме Ремхельда действует твердое правило: нет давления на диафрагму, нет и страха.

Самый простой вариант избавиться от данной проблемы – как было принято во времена Лютера – рыгать и выпускать газы сколько душе угодно. Тогда пучения в животе просто бы не возникало, так как внутреннее давление понемногу бы

снижалось, что и нужно для снятия этих неприятных симптомов.

Большинство людей в течение своей жизни переживали одну или две ситуации, при которых чувствовали приступ паники.

Поскольку сегодня такие методы снижения страха неприемлемы ни в домашнем кругу, ни на работе, я бы посоветовал вам просто частично изменить рацион. Попробуйте ради эксперимента на протяжении 14 дней не употреблять продукты, вызывающие пучение. Если вас действительно постиг синдром Ремхельда, то, всего лишь немного изменив свое меню, вы сможете добиться значительного снижения симптомов тревоги.

Список продуктов, которые вызывают особенно интенсивное пучение живота, как и второй список – с продуктами, которые почти не влекут его, я опубликовал на нашей странице на сайте Panikattacken-loswerden.de. Вы можете ознакомиться с ними совершенно бесплатно в разделе блогов под заголовком «Синдром Ремхельда – когда вздутие живота приводит к возникновению страха».

Первый список – с перечислением продуктов, не рекомендованных вам к употреблению, довольно длинный, а здоровая еда и сбалансированное питание сильно связаны с качеством жизни. Поэтому я хотел бы раскрыть четыре трюка, при помощи которых вы сможете значительно уменьшить пучение в животе, даже если не будете пристально следить за своим рационом.

ТРЮК 1

Для начала ради эксперимента откажитесь хотя бы на неделю от всех глютеносодержащих продуктов, то есть от всего, что содержит злаки: пшеница, рожь, полба, овес или ячмень. Многие люди страдают именно от нераспознанной непереносимости к глютену. Это объясняется тем, что нынешние методы исследования крови могут только показать, вырабатываются ли у вас антитела к глютену, но как ваш организм и мозг реагируют на эту клейковину, они не объясняют. К счастью, вы можете без проблем проверить себя сами. Пронаблюдайте в течение двух дней, не появляется ли у вас усталость после еды. Если да – как быстро она возникает, уменьшается ли у вас концентрация внимания при этом? Как отражаются на вашей производительности те дни,

когда вы едите только овощи, а вместе с ними, может быть, немного рыбы или мяса, по сравнению с теми, когда вы, вдобавок ко всему, решительно хватаетесь за пакет с хлебом? Я, например, замечаю огромную разницу между такими днями. Я очень люблю свежий хлеб, но после обедов с мучным долго не могу сконцентрироваться и демонстрирую не такую высокую производительность, как в те дни, когда отказываюсь от глютеносодержащих продуктов. Впрочем, мое пищеварение в такие дни оставляет желать лучшего.

ТРЮК 2

Ешьте продукты в правильной последовательности и по возможности отдельно друг от друга, а между блюдами делайте небольшой перерыв. Возьмем для примера такую комбинацию: сочный кусок медовой дыни, обернутый пармской ветчиной. Лично я очень люблю это сочетание, хотя для многих людей оно является гарантией возникновения пучения и проблем с желудком. Почему так? Если бы вы съели дыню отдельно, то самое позднее через 30 минут она бы уже покинула желудок и поступила в кишечник для дальнейшего усвоения. Но когда она попадает внутрь вместе с ветчиной, все происходит по-другому. Желудку нужно значительно больше времени на переработку ветчины, поэтому быстрое переваривание дыни блокируется. Из-за длительного нахождения в желудке овощи начинают бродить, а возникающий в результате газ давит на диафрагму, сдвигая ее вверх. Все это, в свою очередь, ведет к проявлению у чувствительных людей уже упомянутого синдрома Ремхельда – вместе с его неприятными последствиями.

Если вы употребляете блюда в правильной последовательности, то продукты с высоким содержанием воды должны съедаться в первую очередь! То есть фрукты нужно съедать не в качестве десерта, а перед приемом основных блюд. Затем, выдержав небольшую паузу, можно есть продукты, богатые белком и жирами. И вы увидите, как вздутие живота понемногу уменьшится.

ТРЮК 3

В качестве пряности для блюд стоит использовать тмин. Также будет полезно, если перед едой вы будете съедать по чайной ложке свежего натертого имбиря, так как оба эти растения значительно снижают вероятность пучения. Тот, для кого такое сочетание является слишком острым, может просто выпить чай с

имбирем. Чай с фенхелем, как и смесь чаев из аниса, фенхеля и тмина, тоже снижает газообразование.

ТРЮК 4

Занимайтесь спортом или по крайней мере регулярно гуляйте. Это усиливает мышцы диафрагмы: чем сильнее они становятся, тем труднее газам оказывать давление через ЖКТ на сердце. В идеале было бы неплохо комбинировать все четыре приема. Вы должны отказаться всего лишь от некоторых действительно сильно пучащих живот продуктов, таких как бобовые, лук-порей и определенные сладости. В качестве вознаграждения вы станете значительно меньше уставать. Кто знает, может достаточно будет лишь физических нагрузок в сочетании с новыми привычками питания, чтобы избавиться от приступов страха.

1.3. Негативные мысли и их ощутимые последствия для мозга

Есть такие люди, которые уже после единичных приступов паники начинают задумываться: что бы это могло быть? Начало шалить сердце, появилась опухоль в мозге или беспокоит какая-нибудь другая плохая болезнь? Полные страхов и опасений, они едут в отделение неотложной помощи какой-нибудь клиники, чтобы обследоваться с ног до головы. Чаще всего эти люди благополучно уезжают оттуда домой с рекомендациями, где говорится, что речь, скорее всего, идет лишь о приступе паники, а в организме с точки зрения физиологии все в порядке.

Большинству в это сложно поверить, поскольку они чувствуют, что в их теле что-то идет не так. Поэтому размышления и копания продолжаются. Они опять консультируются с врачами, чтобы пройти очередные исследования и найти новую «причину».

Именно такое поведение способствует тому, что из единичного переживания возникают постоянно повторяющиеся приступы страха. Ведь регулярные тревожные мысли в комбинации с сильными негативными эмоциями постепенно меняют структуру мозга. Страх перед страхом в течение нескольких недель – или даже дней – превращается в полностью автоматическую привычку, то есть в

мыслецикл, который глубоко укореняется в синаптических связях у нас в голове. Как такое возможно?

Когда вы о чем-то думаете, вы можете спустя время вернуться к своим размышлениям. Получается, мысли должны где-то сохраняться в мозге. Но в голове нет жесткого диска, куда можно было бы записывать информацию, как на компьютере. Скорее, мысли сохраняются биологическим способом, в форме синапсов. Каждая мысль вызывает в голове создание определенных нейронных связей, и это происходит именно в ту секунду, когда вы продумываете данные мысли. За это открытие в 2000 году была присуждена Нобелевская премия по медицине. Оно внесло значительный вклад в создание возможностей для разработки новых, эффективных методов борьбы со страхами и победы над ними. Ученого, которого мы должны благодарить, зовут профессор Эрик Кандел, и он один из самых значительных современных исследователей мозга.

Профессор Эрик Кандел доказал, что все наши мысли и впечатления сохраняются в мозге в виде синаптических связей. Чем сильнее эмоции, которые лежат в основе той или иной мысли – хоть положительные, хоть отрицательные, – тем мощнее будет нейронная сеть. Частые негативные мысли создают, так сказать, нейробиологические предпосылки, на основе которых могут возникнуть приступы паники. Так что тот, кто достаточно часто прокручивает такие мысли в голове, неизбежно выстраивает в мозге определенные пути передачи данных, этакую информационную магистраль, которая ведет в направлении плохого самочувствия и страхов. А вот пути, ведущие к радости и легкости, часто представляют собой всего лишь узкую тропинку.

Пациенты спрашивают меня, почему страх возникает в первую очередь тогда, когда они пребывают в спокойном состоянии – лежат вечерами на диване, находятся в отпуске или же занимаются рутинными, бытовыми занятиями (скажем, едут длинной скучной дорогой по шоссе). На этот вопрос есть очень простой ответ: человеческий мозг – не только под стрессом, но и в спокойные периоды жизни – автоматически реагирует на происходящее таким образом, как он привык это делать согласно созданным в мозге нейронным связям. Дело еще осложняется тем, что наша голова всегда должна быть занята хоть чем-нибудь. До тех пор, пока мы интенсивно занимаемся каким-либо делом, например говорим по телефону, ищем решение трудной проблемы или находимся в цейтноте, у нашего сознания достаточно задач для выполнения, и мы по большей части свободны от страхов и забот. А вот когда наступает покой, в

голову лезут разные мысли. Ведь наш мозг стремится как можно быстрее найти себе какое-нибудь новое задание. И по какому же пути побегут мысли? По широкой и наезженной магистрали передачи данных негативных дум и страхов или же по узким тропинкам радости и легкости? Правильно, по широкой магистрали. Поскольку в голове уже имеются созданные негативными мыслями стойкие нейронные связи, человеку гораздо легче и проще в данный конкретный момент вызвать у себя страх, чем чувство расслабленности и спокойствия.

Регулярные тревожные мысли в комбинации с сильными негативными эмоциями постепенно меняют структуру мозга.

Ваш образ мышления, то есть то, о чем вы думаете, снова и снова определяет, какие нейронные сети будут возникать в вашем мозге. День за днем в нашей голове возникает более 100 тыс. связей, в которых сохраняется все, о чем вы думали в тот или иной момент. Мысли, которые часто повторяются, становятся все более частыми. А к тому, что вы повторяете редко, доступ затрудняется – нейронные связи ослабевают. Вот объяснение, почему вы совершенно не помните математические формулы, которые выучили когда-то давно на уроках математики в школе. Вы просто не пользовались этими знаниями впоследствии, то есть не занимались данным видом мыслительной деятельности, и поэтому утратили прямые синаптические связи к этой информации. Точно так же вы потеряли доступ и к положительным мыслям.

Наш мозг реагирует на события и процессы полностью автоматически – так, как он большей частью используется. Это соответствует его биологическому предназначению. При выполнении определенных действий вырабатывается своего рода автоматизм, который в один прекрасный момент создает такие условия, при которых уже не вы управляете мозгом, а он – вами. Что особенно коварно, из-за этого у человека создается преднамеренный пессимизм. Вместо того чтобы ограждать себя от разочарований, ваш мозг постоянно тренируется воспринимать больше негатива, чем позитива. Другими словами, вы, в истинном смысле этого слова, становитесь слепы к красоте, которая вас окружает, и ко всем возможностям, которые имеются у вас, чтобы сделать свою жизнь более приятной, комфортной и успешной. Что же именно происходит в вашем мозге, я объясню подробнее в главе 4.

Является причиной приобретенный вами когда-то опыт, заставляющий концентрироваться на темных сторонах жизни, недостатке и отсутствии чего-то, или же вы унаследовали подобный образ мышления от своих родителей – это не имеет значения. Важно лишь то, что вы можете – при помощи простых уловок, упражнений, приемов – снова направить свои мысли по правильным нейронным путям. Для этого вам, конечно же, нужно немного потренироваться, но результат того стоит! Как только вы выучите все описанные в этой книге техники и выберите из них подходящие, можете тут же начать работу над собой и собственными усилиями перепрограммировать свой мозг, настроить его на жизнь, полную радости, жизнь, где нет места страху или панике.

На данный момент все это кажется вам невозможным. Но следует помнить, что в принципе мозг автоматизирует все действия, которые вы совершаете регулярно. Это относится и к чистке зубов, и к езде на автомобиле, и к печати на клавиатуре слепым 10-пальцевым методом. Точно так же это применимо и к привычке заморачиваться плохими мыслями, рисовать мрачные картины или планировать приступы паники. Если у вас есть водительские права и немного практики вождения автомобиля – вы знаете, о чем я говорю. Опытный водитель не будет тратить время на раздумья, когда ему нужно нажать на педаль сцепления, переключить скорость, выбрать передачу. Он не думает, в каком направлении ехать или когда посмотреть в зеркало заднего вида. Все эти действия, которые причиняют новичку мучения и заставляют потеть от нервного напряжения, опытный автолюбитель выполняет автоматически – и совершенно неосознанно. Он может посвятить себя во время поездки другим вещам: поразмышлять над какими-нибудь идеями, послушать радио или же возбужденно поболтать с сидящим рядом пассажиром. Все это происходит потому, что мозг постоянно старается как можно больше разгрузить сознание. Как только он распознает определенный шаблон, повторяющиеся последовательности действий или мыслей переносятся из переднего отдела головного мозга в мозжечок, где они автоматически выполняются под управлением подсознания. Это происходит для того, чтобы наше сознание имело в своем распоряжении как можно больше свободных мощностей для выполнения других видов деятельности.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Экспозиционная терапия – основная техника поведенческой терапии, направлена на избавление человека от невротического поведения путем непосредственной встречи со стрессовой ситуацией (прим. ред.).

2

Существуют сомнения, что Эйнштейн действительно говорил что-то подобное, хотя большинство источников из раза в раз приписывают ему эти слова (прим. ред.).

3

Хроническое аутоиммунное воспаление щитовидной железы (прим. пер.).

4

Синдром, при котором происходит комплекс нарушений работы сердца, вызванных приемом пищи (прим. ред.).

5

H. Emminger, T. Kia, (Hrsg.): Exaplan. Das Kompendium der klinischen Medizin. 7. Auflage. Elsevier, Urban & Fischer 2011.

Купить: https://tellnovel.com/bernhardt_klaus/panika-kak-znaniya-o-rabote-mozga-pomogut-navsegda-pobedit-strah-i-panicheskie-ataki

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити