«Правда ли, что паника заразна, что она, как вирус? И что это такое: болезнь, нарушение психики или это действие потусторонней магической силы, которая проникает в нас? Как ей противиться?»

Д.С., Москва

Кто ты, паническая атака?

ЕВГЕНИЙ САЯПИН
психолог, больница Центросоюза РФ, компания «Мужской консалтинг»

«У оптимистов сбываются мечты. У пессимистов – кошмары».

ДЖОРДЖ БЕРНАРД ШОУ

– Читатель затронул тему, которая сегодня актуальна как никогда. Можно сказать, что ее продиктовала сама жизнь. Недавно я спросил своих коллег-врачей: с чем им чаще всего приходится сталкиваться сегодня в стенах лечебных учреждений, помимо своей специализации. Практически все они отметили: неврозы, тревожность, панические атаки. А все это объединено в медицине под общим названием – генерализованное тревожное расстройство. Интересно, что такие явления наблюдаются практически во всех отделениях клиник: урологических, гинекологических, отоларингологических, хирургических, неврологических и т.д. Паническая атака «косит» всех и вся независимо от профиля и названия основного заболевания.

Что такое паника? Это внезапный сильнейший, неконтролируемый и, как правило, необоснованный ужас, охватывающий сознание человека. Наше сознание – это мышление, интуиция, чувствование и ощущение, и все эти функции мы не способны контролировать в момент паники.

Паника – какая сила?

Попадание на больничную койку – это стресс, дискомфорт. У кого-то из пациентов начинает самостоятельно развиваться сильное чувство страха, а кто-то заражается паникой от соседей по палате. Но есть и такие, у кого прекрасная защита от «вирусов страха» – у них хорошо работает биологический и психический иммунитет, полученный по наследству от родителей (от Рода)

«Предчувствие беды, тревога, напряженность, стресс, беспокойство – а это разновидности страха – вызваны тем, что будущего слишком много, а настоящего мало. Чувства вины, сожаления, возмущения, недовольства, уныния, горечи, так же как и возникновение любой формы непрощения, вызваны наличием слишком большого прошлого и недостатком настоящего».

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ
«Сила момента сейчас»

MAGIA_10_072-74.indd 72 01.09.2014 16:35:44

или наработанный за годы жизни (от умения выстраивать межличностные отношения). Панике подвержены люди, которые страдают неврозом тревоги (см. выше). Панический страх – внезапный и необоснованный: человек не в состоянии рассуждать и делать выводы, он думает только о том, как выжить.

Бывает, что человек сам себя накручивает, начинает паниковать без причины. Например, перед публичным выступлением. В этот момент оратор ощущает себя загнанным в замкнутое пространство, где нельзя ни думать, ни говорить, ни воспринимать информацию.

СТРАХ – ЖИВОЙ

Страх – живая сущность. Как он работает? Он воздействует на мозг, а тот в свою очередь дает команду надпочечникам, и они вырабатывают адреналин. Человек должен выбросить из своего организма адреналин (занятие спортом, уличная драка, скандал, осознанная прогулка по лесу и т.д.), так как иначе он начинает внутри «размножаться» и заставлять нас подпитываться новой порцией страха.

Психологическая литература описывает сотни разновидностей страха, но есть только два определяющих вида страха – реальный и нереальный. Реальный страх – страх высоты, пустоты, замкнутого пространства или четко надвигающейся опасности (например лобовое столкновение с автомобилем). К нереальным страхам относятся те, которые человек сам себе навязывает, например страх летать самолетом, страх быть отвергнутым противоположным полом, страх умереть, заболеть, страх перед животными и т.д.

Как одолеть панику

С паникой трудно справиться самому. Она – самостоятельная живая сила, реальная энергия. Она, как огромная толпа людей, которая начинает прорывать кордон полицейских, если сзади давят на передних. Такой напор почти невозможно контролировать. Так и человек чувствует, что им овладевает непонятная сила, неконтролируемая энергия... Он теряет контроль над собой – входит в ступор либо убегает. В паническом состоянии он забывает, что происходит и что должно произойти на самом деле. Ну а если паника накрывает толпу, включается инстинкт самосохранения – и успокоить людей практически невозможно.

Что же делать в момент паники? Иногда бывает достаточно задать себе вопрос: я нагнетаю обстановку? Реальный или нереальный страх руководит мною? На какой-то момент это поможет, но все равно необходимо владеть определенными техниками, например визуализации своего страха (в этом могут помочь психологи).

Паника – родом из детства?

Опираясь на труды западных психоаналитиков (Луиза Хей, Антонио Меннегетти, Лиз Бурбо), можно с уверенностью говорить, что многие болезни мы формируем в своем теле самостоятельно годами, а иногда и десятилетиями. Мы их взращиваем в себе, лелеем, заботимся о них. К таким болезням относятся все виды расстройств нервной системы. «Все болезни от нервов», – говорят многие из нас, хотя ни один хирург не может с уверенностью сказать, что видел их, эти нервы, при препарировании живого организма.

Неврозу подвержены практически все люди – кто-то больше, кто-то меньше. Невроз влияет на психику человека, который считает себя жертвой неразрешимых проблем. Тот, у кого невроз ярко выражен, обладает маниакальным (навязчивым) типом характера. Такие люди часто злятся, испытывают гнев как на себя, так и на окружающих. Причина такого поведения, как считает психосоматика, может быть связана с каким-то неразрешенным конфликтом с родителями (с одним из них или с обоими). Если в детстве человек не получил достаточного тепла, любви, внимания от своих родителей (как он сам определяет), то во взрослом возрасте ему практически гарантирован невротический стиль поведения. Конечно, родители в меру сил и возможностей воспитывали и любили своего ребенка, но выросшее дитя во многих случаях предъявляет им претензии (явно или внутри себя), что любви было мало. И человек начинает зависеть от навязанных себе самому установок и мыслей.

Окончание на стр. 74

MAGIA_10_072-74.indd 73 01.09.2014 16:35:46

Окончание. Начало на стр. 72

Из практики психоаналитика

Как-то в клинике врачи из разных отделений практически в один голос уверяли, что я как психолог должен побеседовать с одним молодым человеком (очень необычный случай), который страдает паническими атаками, страхами, неврозами «в одном флаконе». С их слов, они сделали всё, что можно, но он все равно «вытаскивает им жилы» и «выносит мозги».

ВОТ ЕГО ИСТОРИЯ:

Валерий, 33 года, диагноз паническая атака, невроз. Родился и вырос в полной семье. Окончил школу и поступил в Академию ФСБ. Участвовал в боевых операциях в горячих точках нашей страны. Сейчас тоже на службе ФСБ. Первый половой опыт был в 18 лет – с девушкой 20 лет, которая со временем его бросила. Мама его выбор в отношении девушек никогда не одобряла. Отношения с мамой были неровные (она подчиняла себе сына, равно как и мужа). Валерий выбрал неосознанно специальность, желая придать себе мужества и уверенности. В 24 года женился «просто так», по его словам: вроде как возраст уже и вроде как пора создать семью, хотя влюбленности не было. В браке родился сын. Прожили 4 года, а потом начался тяжелый бракоразводный процесс. Обвинения сыпались с обеих сторон. Валерий обвинял жену в неверности и в том, что она бьет маленького сына. Жена сетовала, что он мало зарабатывает, очень пассивный. Холостым Валерий проходил недолго – встретил свою вторую жену, у которой уже был сын от ее первого брака. Говорит, что это та женщина, которую он искал всю жизнь. Ее сына он усыновил, и их дети от первых браков периодически встречаются. Вторая жена – очень волевая и жесткая женщина. В первом ее браке были измены и избиения со стороны мужа, затем – развод со скандалом, тяжелое психологическое состояние, проблемы по части гинекологии (согласно психосоматике, ненависть к мужскому полу) и с системой пищеварения, операция и реанимация. Сегодня в семье очень тяжелый климат: жена постоянно испытывает ненависть и агрессию по отношению к Валерию. Предъявляет постоянно претензии (мало получает, не ведет мужскую линию поведения), подумывает, стоит ли продолжать жить вместе. Валерий очень боится остаться в одиночестве, быть брошенным и отвергнутым. Надо заметить, что у Валерия есть старший брат, линия поведения которого практически такая же: два брака (оба несчастливые), постоянные претензии к женщинам и соответственно женщин – к нему.

На встрече со мной он больше говорил не про себя, а про то, что его жене необходима психологическая помощь, что ей надо помочь осознать и уговорить ее, что жить с таким человеком, как он, – нехудший вариант. У Валерия полностью перекрыто сознание. Он маниакально говорит одно и то же в отношении жены. Им управляют страх и тревога остаться одному. Он постоянно говорит одно и то же всем врачам, кто входит в его палату. Я пытался показать ему, что он должен справляться со своим состоянием самостоятельно и для этого у него должны быть желание и вера в то, что это получится. Психолог или врач может помочь пациенту только в том случае, если человек сам искренне этого захочет.

Что делать?

- Чтобы справляться с панической атакой, нужно использовать свое сознание (интуиция, ощущение, мышление, чувствование), т.е. в момент паники постараться анализировать: о чем думаете, что ощущаете, что чувствуете. По возможности (это со временем) научиться управлять своим состоянием, «договариваться» со своей психикой.
- Осознавать свои глубинные страхи (реальные или нереальные).
- Учиться управлять своими страхами (в этом помогут психологи).
- Пересмотреть свои жизненные верования и осознать, что они вредят вам, особенно те, которые постоянно «навязываются».
- Сосредоточиться только на хороших моментах своего прошлого и сказать себе, что родители желали вам только добра.
- Учиться жить и действовать самостоятельно, а если и прибегаете к помощи других людей, то помните: вы можете справиться и сами, если приложите усилия и волю.
- Поверить в собственные силы, возможности и способности.
- Использовать практику приятия и прощения в отношении родителей (неважно, считаете ли вы их хорошими или плохими), а также людей, к которым испытываете злость и гнев.

ЭГРЕГОР ПАНИКИ

В эзотерике считается, что у каждой болезни есть свой эгрегор: энергетическое образование, «мыслесборник». Вообще эгрегор есть у каждой семьи, страны, профессии, специальности, сообщества, религии. Участники эгрегора накачивают его своей энергией, а он защищает их от других, чуждых ему энергий. И тут очень важно, какова энергия того или иного эгрегора – светлая или темная. Попасть в него порой легко, а вот выйти очень трудно (пример – эгрегор наркоманов или алкоголиков): он не отпускает и питается энергиями своих участников. Тем, кто силой воли пытается выйти без осознанного диалога с ним, эгрегор может мстить – атаками болезни, например. Так, эгрегор панических атак может вызвать у тех, кто нарушает его покой, приступ мигрени или головокружения на ровном месте.

Дорогие читатели, психолог Евгений Саяпин готов ответить на ваши вопросы. Пишите на адрес psyhomagia@mail.ru

MAGIA_10_072-74.indd 74 01.09.2014 16:35:46