

Дата _____ Время начала _____
 Пусковые моменты _____
 Ожидаемый приступ _____ Неожиданный _____
 Выраженность "п" _____
 страха 0 ----- ">" ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8
 Отсут- Мини- Умерен- Значи- Чрезвычайно
 ствует мальный ный тельный выраженный
 Отметьте все минимально выраженные симптомы:
 Затруднение дыхания _____
 Сердцебиение/замирание сердца _____
 Удушье _____
 Оцепенение/покалывания/дрожь _____
 Тошнота/дискомфорт в животе _____
 Боль в груди/дискомфорт _____
 Ощущение жара/холода _____
 Потливость _____
 Чувство нереальности _____
 Неустойчивость/головокружение/ обморочное состояние _____
 Страх смерти _____
 Страх утратить контроль/сойти с ума _____

Форма 1.2. Отчет о приступе паники. Из Barlow & Craske (2000). Копирайт 2000 Graywind Publications Inc. and Psychological Corporation. Воспроизведено с разрешения владельцев

Тревога и паника — естественные эмоциональные реакции, которые знакомы каждому. Это неотъемлемая часть человеческих переживаний. Тревога является нормальной реакцией любого человека, прокручивающего у себя в мозгу возможные неприятности или угрожающие события. Под угрожающими событиями понимается физическая угроза, например возможность заболеть, несчастный случай или смерть; социальная угроза, например перспектива попасть в неловкое положение, быть отвергнутым или осмеянным; или психическая угроза вроде возможности сойти с ума, утратить над собой контроль или оказаться на низком интеллектуальном уровне

. С научной точки зрения немедленная или краткосрочная тревога (т. е. панический приступ) называется реакцией борьбы-бегства. Такое название объясняется тем, что все физиологические изменения направлены на то, чтобы организм успешно справился с опасностью либо вступив в борьбу, либо спасаясь бегством. Следовательно, главная цель паники — защита человека от опасности. В те времена, когда наши предки жили в пещерах, для них было жизненно важно, чтобы при встрече с опасностью включалась автоматическая реакция, вынуждая немедленно что-либо предпринять (напасть на врага или убежать). И при современных темпах жизни реакция борьба-бегство продолжает нас выручать. Представьте себе человека, переходящего улицу, на которого, не подавая сигнала, мчится автомобиль. Если бы не существовало такой реакции, как тревога, пешеход неминуемо бы погиб. В действительности активизация физиологической реакции борьба-бегство позволяет быстро покинуть проезжую часть. Мораль этой истории проста — паника выполняет защитную функцию, не причиняя человеку вреда. Это механизм выживания человека. Паниковать — значит быть готовым бороться за выживание.

Когда организм получает информацию об опасности, мозг посылает сигналы к нервам вегетативной нервной системы. Вегетативная нервная система имеет два отдела — симпатический и парасимпатический, каждый из которых непосредственно участвует в энергетическом обмене и подготовке организма к действиям. Попросту говоря, симпатическая нервная система и является системой борьба-бегство, которая высвобождает энергию и готовит организм к действиям (борьбе или бегству). Парасимпатическая нервная система отвечает за восстановление ресурсов организма, возвращая его в нормальное состояние. Активизация симпатической нервной системы, как полагают, и вызывает симптомы паники.

Важный момент заключается в том, что симпатическая нервная система работает по принципу «все или ничего». При ее активизации задействуются одновременно все ее компоненты. Эта особенность реагирования позволяет объяснить тот факт, почему при большинстве панических приступов возникает не один или два, а сразу много физических симптомов. Кроме того, симпатическая нервная система реагирует мгновенно при приближении опасности (водителям не составит труда вспомнить свое возбуждение, когда видишь, как на тебя мчится другая машина и столкновения не избежать). Именно эта особенность лежит в основе практически мгновенного, в течение нескольких секунд, возникновения физических симптомов панического приступа.

В симпатической нервной системе, в частности в надпочечниках, вырабатывается два химических вещества — адреналин и норадреналин. Эти вещества, в свою очередь, выступают в роли передатчиков информации о необходимости для организма продолжать деятельность, которая, начавшись, обычно длится какое-то время или даже усиливается. Однако надо представлять себе, что активность симпатической нервной системы может быть приостановлена двумя путями. Во-первых, адреналин и норадреналин в конце концов разрушаются другими веществами. Во-вторых, парасимпатическая нервная система (эффекты которой обычно противоположны тем, которые оказывает симпатическая нервная система) активизируется и восстанавливает спокойное состояние. В конце концов организм «устает» от реакции борьбы-бегства и активизирует парасимпатическую нервную систему. Другими словами, паника не может длиться вечно, как не может и бесконечно усиливаться до опасных уровней. Парасимпатическая нервная система

представляет собой встроенный предохранитель, не дающий симпатической нервной системе «увлекаться».

Другое важное соображение заключается в том, что химические передатчики информации, адреналин и норадреналин, не могут быть уничтожены мгновенно. Следовательно, даже после приостановки реагирования симпатической нервной системы человек какое-то время будет продолжать чувствовать себя «на взводе», поскольку химические вещества пока еще циркулируют в крови. Такое продолженное возбуждение — естественный и безвредный процесс. В действительности для этого тоже есть причины — в природных условиях опасность часто возвращается. Таким образом, настороженность и готовность к действиям помогает быстро активировать систему борьба-бегство в случае новой опасности.

Активизация симпатической нервной системы повышает частоту сердечных сокращений и ударный объем. Эти физиологические изменения жизненно необходимы для того, чтобы организм смог подготовиться к действиям (борьбе или бегству), поскольку в результате ускоряется кровообращение, к тканям доставляется больше кислорода, а из них удаляются продукты обмена. Кислород необходим мышцам как источник энергии, необходимой для борьбы или бегства. Следовательно, учащение сердцебиения — вполне закономерная реакция во время панического приступа или сильной тревоги.

Физиологические реакции касаются и перераспределения кровотока. Как правило, кровь оттекает от тех мест, где в данный момент в ней нет повышенной потребности (за счет спазма или напряжения стенок кровеносных сосудов) и направляется туда, где она нужнее (благодаря расширению кровеносных сосудов). Например, кровь оттекает от кожи, пальцев рук и ног. Это полезное явление. Обратимся вновь к нашим предкам. Верхние и нижние конечности наиболее часто травмировались. Замедление тока крови в конечностях снижало вероятность смертельного кровотечения. В результате этого кожа бледнеет, ее температура снижается, что особенно заметно в области стоп и кистей рук. Напротив, кровь усиленно приливает к крупным мышцам, например к мышцам бедра, бицепсам и сердцу, которые нуждаются в дополнительном поступлении кислорода, поскольку принимают активное участие в борьбе или бегстве.

Реакция борьбы-бегства изменяет и частоту дыхания. Дыхание учащается, становится более глубоким, поскольку организм нуждается в кислороде, который служит источником энергии для мышц. Иногда, однако, дыхание становится неравномерным, что вызывает безвредные, но неприятные симптомы, например нехватку воздуха, одышку или удушье, боль или стеснение в груди. Кроме того, может уменьшиться приток крови к голове. Хотя это очень незначительные и безопасные изменения, они могут сопровождаться такими проявлениями, как тошнота, пелена перед глазами, потеря ориентации, чувство нереальности происходящего (или полусонное состояние), приливы крови к голове. И вновь защитные физиологические изменения становятся причиной физических симптомов, которые сами по себе не вредны и не служат признаками серьезных нарушений.

Реакция борьбы-бегства усиливает потоотделение. Пот охлаждает тело, защищая его от перегрева и позволяя человеку продолжать борьбу или бегство от опасности. Интенсивное потоотделение делает кожу влажной и гладкой, благодаря чему легче ускользнуть от врага. Следовательно, потоотделение является типичным симптомом тревоги и паники.

Зрачок расширяется, чтобы в глаз попало больше света. Это обостряет зрение и позволяет быстрее заметить приближающуюся опасность. Паника и тревога являются реакциями на восприятие угрозы. Следовательно, в ожидании опасности поле зрения расширяется, чтобы угрожающий объект был лучше виден. Одновременно изменение размера зрачков может вызвать и другие симптомы, например потемнение в глазах, «пятна» перед глазами или повышенную чувствительность к свету.

Еще один физический симптом — снижение слюноотделения, что вызывает сухость во рту. В действительности, все процессы в пищеварительной системе замедляются, чтобы энергия, которая

обычно идет на переваривание пищи, могла быть использована в других целях, в частности направлена к мышцам для борьбы или бегства. Иногда это сопровождается тошнотой и чувством тяжести в желудке или развивается диарея, чтобы избавить организм от всего лишнего, что мешает борьбе или бегству.

Кроме того, во многих мышцах возникает напряжение в ожидании бегства или вступления в борьбу. Это иногда вызывает боль и дрожь. Еще одним интересным эффектом является выработка мозгом анальгетиков естественного происхождения, поэтому человек на фоне страха может не замечать боли. По-видимому, этот механизм позволяет продолжать борьбу или спастись бегством даже при значительных повреждениях. Иначе говоря, боль не мешает человеку драться или убежать. В том же направлении действуют коагулянты и лимфоциты, которые усиленно поступают в кровь, помогая остановить кровотечение и восстановить поврежденные ткани. Кроме того, происходят сокращения селезенки с выделением в кровь красных кровяных клеток, необходимых для транспорта кислорода к тканям, а в печени мобилизуются запасы сахара — источника энергии для мышц.

Наконец, в связи с тем что реакция борьбы-бегства активизирует все системы организма, на что уходит много энергии, человек обычно ощущает усталость и измождение.

Реакция борьбы-бегства вполне оправдана, когда человек подвергается нападению, застревает в лифте, ждет операции или переживает любое другое сильное потрясение. Почему же эта реакция появляется и тогда, когда бояться вроде бы нечего, в отсутствие явной опасности? Панический приступ — нормальная реакция организма на страх. Эта реакция может считаться патологической, если возникает в неподходящее время, когда нет реальных причин для опасений.

Как уже упоминалось, люди, страдающие приступами паники, пугаются физических признаков страха. Иными словами, панические приступы отражают боязнь страха. Панический приступ разворачивается в определенной последовательности. Во-первых, возникают неожиданные физические ощущения (неожиданные по той причине, что они не связаны с неизбежной реальной опасностью). Во-вторых, эти физические ощущения сами по себе вызывают страх.

Неожиданные физические ощущения + Страх физических ощущений = Паника

Вторая часть событий вытекает из первой. Как было показано ранее, возникновение реакции борьбы-бегства вынуждает мозг искать, в чем заключается опасность. Иногда явной угрозы обнаружить не удастся, поэтому панические приступы кажутся неожиданными и непредсказуемыми, как гром среди ясного неба. Большинство людей, однако, стремятся как-то себе это объяснить. Если найти правдоподобное объяснение в окружающем мире не получается, поиск продолжается внутри себя. Иными словами, «если моя тревога и паника не имеют разумных объяснений, что-то не в порядке со мной». Следовательно, мозг придумывает свое объяснение, например: «Наверное, я умираю, теряю над собой контроль или схожу с ума». Это, конечно, очень далеко от истины, поскольку цель реакции борьбы-бегства — защитить организм, а не причинить ему вред. К сожалению, подобные ошибочные мысли о физических симптомах паники лишь усугубляют неприятные физические ощущения, замыкая тем самым порочный круг панического поведения. Этот цикл называется «боязнью страха».

Почему у человека, который не испытывает страха, возникают физические симптомы реакции борьбы-бегства? Для этого существует много причин. Одна из них — стресс. Стресс от чрезмерно напряженной работы, перегруженного графика встреч, конфликтных отношений с другими людьми может привести к повышенной выработке адреналина и других химических веществ. Это помогает организму сохранять бдительность и быть готовым справляться со стрессом. Вместе с тем эти последствия стресса могут сопровождаться физическими симптомами, напоминающими панику.

Второй причиной может быть тревога по поводу возникновения приступов паники. Тревожные предчувствия повышают физическое напряжение и, следовательно, вызывают симптоматику стресса. Кроме того, тревога заставляет человека концентрировать внимание на объекте этой

тревоги. Например, предчувствие авиакатастрофы заставляет чутко прислушиваться к шуму двигателей, улавливать малейшие изменения в вибрации корпуса авиалайнера. В случае паники внимание фокусируется на физических ощущениях. Человек «ощупывает» свое тело в поисках необычных физических ощущений и обнаруживает то, чего в нормальном состоянии никогда бы не заметил. Следовательно, тревога по поводу возникновения панических приступов усиливает симптоматику паники и привлекает к ней внимание. Таким образом, тревога по поводу возникновения паники способствует появлению тех самых симптомов, которых человек боится больше всего, и, как следствие, панический приступ усиливается.

Третьей причиной могут быть нормальные физические ощущения, которые бывают у всех и всегда. Речь идет об interoцептивном обусловливании (т. е. научении за счет негативных ассоциаций опасаться внутренних ощущений), которое обсуждалось выше. Обусловливание идет по принципу генерализации стимулов. В соответствии с этим принципом стимулы, имеющие сходство с первичным, также способны вызвать реакцию страха. В качестве примера можно привести боязнь замкнутого пространства, которая развилась после того, как ребенок оказался запертым на чердаке. Благодаря генерализации стимулов страх распространяется и на сходные ситуации, например лифты, туннели, туалеты и небольшие автомобили. Аналогичным образом страхи физической симптоматики типа «борьба-бегство» (например, учащенного сердцебиения) могут распространиться на другие физические ощущения (например, головную боль). Так, люди, страдающие паническим расстройством, обычно испытывают страх на фоне действия кофеина, при физических упражнениях, голоде, при жаркой или влажной погоде, гневе или возбуждении, усталости и т. п. Все эти сопутствующие обстоятельства сопровождаются физической симптоматикой, напоминающей ощущения во время панического приступа.

Обобщая, можно сказать, что паника основана на немедленной реакции борьбы-бегства, главная цель которой — активизация и защита организма. Эта реакция универсальна при встрече с опасностью, реальной или мнимой, и сопровождается рядом физических ощущений, мыслей и видов поведения. Если физические симптомы возникают без явной на то причины, люди склонны ошибочно интерпретировать их как признаки серьезной физической или психической проблемы. В этом случае физические симптомы сами по себе становятся угрожающими и способны вновь вызвать реакцию типа «борьба-бегство».

Многие считают, что физические симптомы страха или паники означают, что человек сходит с ума. Как правило, люди считают, что у них развивается психическое расстройство типа шизофрении. Краткое описание шизофрении позволяет судить, насколько эти страхи необоснованны. Шизофрения — это тяжелое расстройство, к основным симптомам которого относятся бессвязные мысли и речь (быстрое перескакивание с темы на тему), вплоть до полной потери смысла; иллюзии или странные убеждения, а также галлюцинации. Пример подобной иллюзии — вера пациента в то, что он получает сообщения из космоса. Галлюцинация, например, это способность слышать разговоры, которых никто из окружающих не слышит.

Как правило, шизофрения развивается постепенно, в то время как панический приступ возникает внезапно. Кроме того, поскольку шизофрения имеет в своей основе генетический механизм и встречается в семьях, заболеть может лишь часть популяции; у других людей никакой стресс не может вызвать проявлений этого расстройства. Третий важный момент состоит в том, что страдающие шизофренией в большинстве случаев проявляют слабо выраженную симптоматику (например, необычные мысли или несоблюдение личной гигиены). Если этих симптомов не наблюдается, есть вероятность, что человек не будет страдать шизофренией, особенно если ему больше 25 лет: начало шизофрении обычно приходится на старший подростковый возраст. Наконец, если пациент консультировался с психологом или психиатром, специалист наверняка выявил бы имеющуюся шизофрению.

Некоторые люди полагают, что паника приводит к утрате контроля над собой. Как правило, имеется в виду, что человек будет полностью парализован и не сможет двигаться или же перестанет отвечать за свои действия, начнет носиться вокруг, причиняя вред людям, выкрикивая ругательства или иным образом себя компрометируя. Другие плохо представляют себе, чего следует ожидать, но чувствуют, что произойдет нечто ужасное.

Из представленных рассуждений вы можете понять, откуда берется это чувство. Во время панического приступа организм мобилизуется и человек испытывает непреодолимое желание спастись от опасности (в этом, собственно, и заключается реакция борьбы-бегства). Вместе с тем эта реакция не имеет ничего общего с нанесением вреда другим людям, которые не представляют реальной угрозы, и уж тем более не ведет к параличу. Напротив, целью сложившейся в процессе эволюции реакции становится устранение потенциальной опасности, например спасение бегством. Нет ни единого свидетельства о том, что кто-либо во время паники «одичал». Несмотря на то что человек на фоне панического приступа может действительно испытывать замешательство или ощущать нереальность происходящего, он сохраняет способность нормально мыслить и действовать. На самом деле в этом состоянии большинство людей могут соображать даже быстрее, становятся более сильными и быстрее реагируют. Это проявляется в реальных опасных ситуациях. Так, родители способны буквально творить чудеса (например, поднимать невероятно тяжелые предметы) и преодолевать собственные страхи во имя спасения своих детей.

Многие считают, что их нервы не выдержат и произойдет катастрофа. Как уже говорилось, паника возникает вследствие активизации симпатической нервной системы, которой противодействует парасимпатическая нервная система. В известном смысле парасимпатическая нервная система стоит на страже, препятствуя перенапряжению симпатической. Нервы — не электрические провода, тревога не может нанести им повреждения.

Иногда люди путают симптомы паники и сердечного приступа, поскольку мало знают о природе и механизмах развития последнего. Исследование симптоматики ишемической болезни сердца позволяет увидеть различия между ними. К основным проявлениям ИБС относятся одышка, боль в груди, периодические перебои в сердце и слабость. Эти симптомы обычно связаны с физическими усилиями. Таким образом, чем больше физическое усилие, тем сильнее проявления сердечного приступа; при снижении усилий симптоматика ослабляется. Как правило, после отдыха проявления ишемической болезни сердца полностью проходят. Эта последняя особенность совершенно не совпадает с течением панических приступов, которые часто возникают в покое и развиваются, как представляется, по своим законам. Конечно, симптомы паники могут возникнуть и даже усилиться на фоне физических упражнений, но в отличие от сердечного приступа эти симптомы с равной вероятностью могут возникнуть и в покое. Особенно важно, что проявления ишемической болезни сердца практически всегда вызывают заметные изменения активности сердца, что можно зафиксировать на электрокардиограмме. При панических приступах ЭКГ позволяет выявить лишь учащение сердцебиения. Само по себе учащение сердечных сокращений не опасно, если оно не слишком выражено (частота сердечных сокращений не превышает 180 в минуту). Таким образом, если проводилось электрокардиографическое исследование и лечащий врач сказал, что все в порядке, можно не сомневаться: причина неприятных симптомов — не сердечный приступ.