

1

Розуміння тривожності

Тривога оточує нас. Усі ми тривожимося, і я не виняток. Ви не самотні. Насправді 38% людей нервують щодня. Багато людей називають себе хронічними невротиками: «Я відчував тривогу все своє життя». Це лише малою мірою описує те, як тривога почала впливати на кожен аспект нашого життя, позбавляючи радощів та почуття втіхи. Занепокоєння — центральний компонент усіх тривожних розладів і депресії. Дослідження свідчать про те, що тривожність *перед*є початку депресії — ви буквально вганяєте її в себе. Половина населення Сполучених Штатів у певний час мала проблеми з депресією, тривогою чи залежностями від деяких речовин¹. За останні п'ятдесят років значно зросла кіль-

¹ National surveys indicate that 48 percent of the general population has a history of a psychiatric disorder, with anxiety disorders and depression leading the list. See Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H.-U., & Kendler, K.S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8–19.

кість випадків депресії, тривожності та зловживання психоактивними речовинами¹.

Проблема тривожності потребує термінового розв'язання. Але для цього спочатку доведеться її зрозуміти.

Різновиди тривожності

Розгляньмо три типи людей, які тривожаться та нервують.

- Джейн 32 роки, і вона незаміжня. Вони з Роджером нещодавно розійшлися після двох років стосунків. Вони говорили про весілля, але Роджер боявся, і Джейн утомилася від нього. Вона не хотіла вічно чекати, поки Роджер збереться з духом, тому покинула його. Джейн знає, що вчинила правильно, але тепер нервує: «Чи знайду я коли-небудь хлопця, який зможе взяти на себе відповідальність?» і «Чи зможу я колись завести дітей?». Вечорами вона сидить удома, жуючи печиво, і дивиться ситками.
- Браяну 45 років. Останні два роки він не реєстрував свої податки. Він сидить удома на самоті — так само, як і Джейн, — думаючи про те, яким дурним він був, не сплачуючи податки. Він уявляє, як поліція приїжджає до нього додому та веде його в наручниках. Браян, перебуваючи при тверезому розумі, знає, що не вчинив злочин, а лише запізнився з реєстрацією. Найгіршим, імовірно, буде невеликий штраф. Але щоразу, коли він сідає підрахувати суму податкових виплат, у нього починаються спазми

¹ Cross-national Collaborative Group (1992). The changing rate of major depression. *Journal of the American Medical Association*, 268, 3098–3115.

в шлунку і його охоплює непереборне почуття страху. Щоб уникнути цього почуття, він вмикає спортивний канал і думає: «Залишу, мабуть, до кращих часів».

- Діані виповниться сорок наступного місяця. Вона пройшла повний медичний огляд два тижні тому й абсолютно здорова. Але варто їй відчутти невеликий дискомфорт у грудній клітці, вона починає думати: «У мене рак?». Хоча лікар запевнив Діану, що вона здорова, жінка точно знає, що зайва обережність ніколи не завадить. Усього півроку тому вона вважала, що в неї бічний аміотрофічний склероз. Для Діани було полегшенням почути, що вона не мала серйозної неврологічної проблеми — тільки важкий випадок неврозу. Діана вважає, що її страхи реальні, незважаючи на те, що всі інші рекомендують їй звернутися до психотерапевта.

Ми могли б написати цілі томи історій про людей, які нервують. Ви самі, ймовірно, могли б додати ще один том! Ми тривожимося про все — що нам відмовлять, що нас образять, що ми помремо на самоті, провалимо іспит, виглядатимемо непрезентабельно, що про нас подумують, що ми захворіємо, впадемо зі скелі, загинемо в авіакатастрофі, залишимося без грошей, запізнимося, збожеволіємо, що з нашими думками і відчуттями щось негаразд.

Можливо, у вашій голові крутяться думки, подібні до цих:

- ✓ Я знаю, що продовжую вірити в найгірше, але не можу нічим собі зарадити.
- ✓ Навіть, коли люди кажуть мені, що все буде добре, я не можу перестати нервувати.

- ✓ Я намагаюся викинути ці думки з голови, але вони повертаються знову.
- ✓ Я знаю, що це трапляється з одиницями, але що, як я буду тією самою *одиницею*?
- ✓ Чому я не можу контролювати свої думки?
- ✓ Чому це занепокоєння зводить мене з розуму?

Наприклад, Грег хвилюється, що справи на роботі можуть піти жахливо, якщо він не здасть проект вчасно. Навіть якщо проект уже готовий, Грег боїться, що зробив його неідеально. Бос може роздратуватися. А що, як він розгнівається так сильно, що вирішить звільнити Грега? Зрештою, минулого місяця вигнали трьох співробітників. А що подумає його дружина? Вона буде розчарована. Грег зауважує, що знову тривожиться, і думає: «Я весь час нервую і не можу контролювати це занепокоєння. Я не засну сьогодні, а завтра швидко відчую втому й не зможу закінчити проект». Так він опиняється в зачарованому колі.

У Грега *генералізований тривожний розлад* (ГТР), який я називаю хворобою «А що, як». Багато з того, що ми обговоримо в цій книзі, безпосередньо пов'язано саме з цим розладом. Якщо у вас є ця проблема, ви нервуете через безліч різних речей: гроші, здоров'я, стосунки, безпеку чи роботу. І тривожитесь навіть через те, що не можете контролювати свою нервозність. Це один із найтриваліших тривожних розладів. Ви перестрибуєте з одного приводу для хвилювання на інший, передбачаючи незліченні катастрофи. До того ж ви турбуєтеся через те, що занадто турбуєтеся. Відчуваєте труднощі зі сном, дратівливість, напруження, втому. У вас розлад шлунку, пітливість, вам важко розслабитися і більшість

часу ви відчуваєте тривогу. Не дивно, що ви часто буваєте пригнічені чи маєте різні фізіологічні проблеми, наприклад синдром подразненого кишківника¹.

Майже 7% людей страждають від ГТР. У жінок він трапляється вдвічі частіше, ніж у чоловіків. Це хронічне захворювання, і безліч пацієнтів зізнаються, що вони страждали від нього все своє життя². Перша серйозна тривога зазвичай трапляється в пізній юності або на початку дорослого життя. Більшість людей із ГТР ніколи не звертаються до психотерапевта; здебільшого вони йдуть до терапевта і скаржаться на невизначені фізичні симптоми: втому, біль, синдром подразненого кишківника та порушення сну. Ті, хто врешті-решт наважуються на терапію, зазвичай роблять це років через десять після початку захворювання. Підвищена тривожність — надзвичайно поширена проблема, тому багато хто навіть не сприймає її як проблему. Ви думаєте: «О, я просто невротик» — і вважаєте, що з цим нічого не можна вдіяти. «Я завжди був тривожною людиною — і завжди нею буду».

Занепокоєння не обмежене ГТР. Людям доводиться протистояти не лише хворобі «А що, як», а й більш специфічним типам тривожності, наприклад страху перед конкретною ситуацією. Ці страхи та тривоги є частиною кожного тривожного розладу та центральним компонентом депресії. Це важливо з двох причин. По-перше, якщо у вас є ГТР (або

¹ Kessler, R. C., Walters, E. E., & Wittchen, H.-U. (2003). Epidemiology of Generalized Anxiety Disorder. R. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*. New York: Guilford.

² See Heimberg, R., Turk, C.L., & Mennin, D.S. (Eds.) (2003). *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*. New York: Guilford. Davey, G.C.L., & Tallis, F. (Eds.) (1994). *Worrying: Perspective on Theory, Assessment, and Treatment*. Chichester, UK: Wiley.

хронічна тривожність), то, ймовірно, ви маєте деякі проблеми з іншим тривожним розладом чи депресією. По-друге, якщо позбавити вас занепокоєння, рівень загальної тривожності та депресії має суттєво зменшитися.

Погляньте на різновиди занепокоєнь і тривожних розладів у табл. 1.1 та з'ясуйте, чи відповідає якийсь із них вашим проблемам. Імовірно, ви знайдете в себе декілька симптомів, перелічених у таблиці.

Таблиця 1.1

Тривожність	Приклади	Чого ви уникаєте або що ви робите	Тип психічного розладу
Оцінка оточення. Приниження. Відмова	Вони побачать, що я нервую. Мої руки тремтять. У голові порожньо	<i>Ви уникаєте:</i> виступати перед публікою; зустрічатися з новими людьми	Соціофобія
Страх специфічних ситуацій або речей	Я спіткнувся і впаву. Я втоплюсь. Мене пошиють у дурні. Літак зазнає аварії. Це небезпечно	Ви уникаєте: висоти; води; комах, змій, пацюків; замкнених просторів; польотів	Специфічні фобії
Залишити щось незавершеним. Заразитися. Припуститися помилки. Відчувати страх і думати про нього	Я не зачинив двері. На моїх руках мікроби. Якщо я думаю про те, що можу комусь завдати шкоди, я так і вчиню	<i>Що ви робите:</i> повторюєте ті самі дії знову і знову. Перевіряєте. Не хочете торкатися певних предметів. Уникаєте ситуацій або людей, які провають небажані думки чи почуття	Обсесивно-компульсивний розлад

Тривожність	Приклади	Чого ви уникаєте або що ви робите	Тип психічного розладу
Тривога про те, що ваш фізичний стан вийде з-під контролю і стане причиною того, що ви збожеволієте чи захворієте	Моє серце швидко б'ється – у мене трапиться серцевий напад. У мене так паморочиться в голові, що я впаду. Я почну дуже нервувати. Я закричу	<i>Ви уникаєте:</i> відвідувати театри, ресторани, подорожувати літаками — повсюди, де є зачинений вихід; відкритих просторів — вулиць, торговельних центрів, полів	Панічна атака
Тривога про те, що нав'язливі думки та картини в голові свідчать про те, що з вами станеться щось жахливе	Я уявив моторошну картину катастрофи — мені слід забиратися звідси. Мені сняться кошмари — це передвісник небезпеки	<i>Ви уникаєте:</i> ситуацій, що асоціюються з вашою первинною травмою, — людей, місць, фільмів, історій	Посттравматичний стресовий розлад
Тривога про те, що майбутнє безнадійне	Нічого не вийде. Усе закінчиться провалом. Що зі мною не так? Чому в мене так багато проблем?	<i>Ви уникаєте:</i> використовувати методи самопомоги — зустрічі з новими людьми, прийняття нових викликів, цілей та розв'язання проблем	Депресія

Якщо у вас соціофобія, ви турбуєтеся, що люди вважатимуть вас слабкими, вразливими і тривожними, ви сором'язливі, скуті, боїтеся виступати на публіці та непокоїтеся, що всі побачать ваше хвилювання. Якщо у вас посттравматичний