

РОЗДІЛ 1

Розуміння тривоги

До мого кабінету увійшла жінка: вродлива, добре одягнена. Але виснажений вигляд і напружений вираз обличчя не дозволяли їй виглядати по-справжньому привабливо. Жінка не посміхнулася, несміливо подивилася на мене, пройшла до кабінету, намагаючись не зустрічатися зі мною поглядом, і ніяково присіла на край стільця. Під час розмови вона постійно змінювала позу, і погляд її бігав по кімнаті. Вона ніби боялася, що ось-ось станеться щось жахливе.

– Отже, Керолін, – сказав я, коли ми представилися одне одному, – чим я можу вам допомогти?

Після довгої паузи вона вимовила:

– Я... мені здається, я божеволію.

– Чому?

– У мене постійно напади тривоги... Вони мучать мене вже декілька років. Я не розумію, що зі мною не так. І не розумію, що їх викликає.

Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе

Вона почала описувати напади: раптовий жах, що охоплює посеред вулиці, в супермаркеті або коли вона виглядає з вікна високої будівлі. Всеосяжна, безпричинна, задушлива паніка; серце виривається з грудей, бракує повітря. Ці напади починаються ні з того ні з сього, і їй доводиться бігти додому і замикатися там на кілька днів.

– Думаю, я вже знаю, що з вами, – сказав я. – Але розкажіть, будь ласка, більше про своє життя.

Керолін вагалася, ніби моє прохання її налякало. Я постарався підбадьорити її, і вона почала свою розповідь. Виявилось, нещодавно вона розійшлася з хлопцем: він вирішив що більше не може з нею жити. І йшлося не так про напади тривоги, як про інші страхи й фобії, що дошкуляли їй. Її лякало так багато всього, що здивувався навіть я, який за роки практики бачив різних пацієнтів. Керолін боялася не лише літати – навіть у машині вона напружувалася на кожному перехресті. Вона уникала користуватися ліфтами. Ненавиділа і скупчення людей, і безлюдні відкриті простори. Їй було важко навіть просто перебувати в колі друзів на вечірці, що дуже заважало їй вести нормальне соціальне життя. Робочі зустрічі перетворювалися для неї на тортури, особливо якщо треба було виступати перед колегами; Керолін було важко навіть зателефонувати когось. Її неспокій був хронічним; роками її мучило безсоння, тому що вона не могла зупинити потік тривожних думок і заснути.

Розповівши все це, Керолін заплакала:

Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе

– Я така нещасна! Мені здається, я хочу померти...

За декілька хвилин вона опанувала себе і спромоглася нарешті розповісти, що привело її до мене. Може здатися дивним, проте – не тривога! Керолін сприймала її як невід’ємну частину свого життя. Прийти до мене її змусила нестерпна туга. Після розриву з коханим Керолін почала більше пити. Вона припинила спілкуватися з друзями, переконавши себе, що всі її зневажають. На роботі справи теж ішли геть кепсько, і Керолін боялася, що її звільнять. Вона тонула в самотності, ставала все більш сумною і пригніченою. Вона зізналася, що думала про самогубство.

– Керолін, – сказав я нарешті, – ви колись раніше зверталися по допомогу?

– Ні...

– Чому? Мене, чесно кажучи, дивує, як у такій тяжкій ситуації ви намагалися впоратися самотужки.

– Ну... Мабуть, я не вірила, що хтось може мені допомогти. Адже я завжди була такою... – Тут наші погляди вперше за весь цей час зустрілися. – Взагалі-то, мабуть, я не вірю, що й ви зможете мені допомогти.

На щастя, у цьому вона помилилася. Допомогу завжди можна отримати – і я не єдиний, хто здатен її надати. Тривожність справді спотворює життя, створюючи штучні обмеження у найрізноманіт-

ніших його сферах. У деяких випадках вона призводить до депресії та навіть самогубства. Тривожність – найбільш поширений психічний розлад. Вона може розвиватися роками, якщо пустити все на самоплив. Але тривожні розлади піддаються лікуванню, і зазвичай дуже успішно. Випадок Керолін був дійсно важким, але й вона змогла одужати. Якщо вас турбує принаймні один із симптомів Керолін, знайте: ви можете його позбутися і жити абсолютно нормальним повним життям, яке приносить задоволення. Ви можете залишити похмурий світ страху, перебратися на інший берег, де тривога більше не буде керувати вами, позбавляти задоволень, зазіхати на ваше здоров’я та добробут. Ця книга – про шлях зі світу тривоги. І почнемо ми з розбору деяких факторів – історичних, біологічних, психологічних, – які лежать в основі розладу Керолін і є вирішальними для його розуміння.

ХВОРОБА СУЧАСНОСТІ

Ми живемо в добу тривожності.

Близько 18% американців страждають від тривожних розладів. Тривога зустрічається вдвічі частіше за депресію – якій, однак, приділяється набагато більше уваги. З віком імовірність стати жертвою тривожного розладу сягає майже 30%. Це вражаючий показник. Як і клінічна депресія є проблемою набагато складнішою, ніж усім нам

знайоме відчуття пригніченості, так і клінічна тривожність переноситься набагато важче за звичайні повсякденні хвилювання. Справжній тривожний розлад – діагноз дійсно серйозний. Якщо ви страждаєте від надмірної тривожності, безперечно, вона значно впливає на ваше життя. Зазвичай вона не дозволяє людині ефективно працювати, спілкуватися, подорожувати чи підтримувати стабільні стосунки. Комуś доводиться дуже дивно поводитися, щоб уникнути певних людей, місць та видів діяльності – серед яких може виявитися водіння, переміщення літаками чи використання ліфтів. Комуś буває нестерпно перебувати в натовпі, на відкритих просторах, на дружніх зустрічах. Хтось не виносить бруду. Хтось страждає на безсоння. Хтось замикається у чотирьох стінах власного будинку. У найважчих випадках при тривожному розладі може знадобитися госпіталізація. Це зовсім не те саме, що просто хвилюватися щодо податкової декларації чи здригатися, побачивши павука. Це справжня і цілком серйозна хвороба, наслідки якої зачіпають різні сфери життя.

Однак і це ще не все. У пацієнтів із тривожними розладами частіше розвивається клінічна депресія, і їм доводиться боротися одразу з двома виснажливими захворюваннями. Крім того, тривожні люди часто страждають на залежності, особливо на алкогольну. Безперечно, тривожні розлади шкодять і загальному стану здоров'я. Вони часто

провокують респіраторні, шкірні та серцево-судинні захворювання, гіпертонію, розлади травної системи, діабет, астму, артрит, підвищену стомлюваність та цілий спектр інших розладів. У 16% дітей проблеми з тривожністю позначаються на подальшому розвитку. Вони зазнають більше труднощів у школі (і в навчанні, і в спілкуванні) та з більшою ймовірністю стають у майбутньому психологічно нестабільними або навіть недієздатними. Тривожні розлади мають помітний вплив на загальний стан здоров'я та якість життя людини.

Це дорого обходиться не лише самим пацієнтам, а й суспільству загалом. На лікування тривожних розладів витрачаються мільярди доларів – близько третини всіх витрат на психіатричні послуги. Люди з тривожними розладами працюють менш продуктивно, частіше звертаються до лікарів та викликають швидку допомогу. Їм у п'ять разів частіше, ніж зазвичай, призначають виплату допомоги з непрацездатності. За межами офіційної статистики залишаються мільйони людей, які страждають від тривожних симптомів – офіційно діагностованих чи ні – і звертаються зі скаргами на них до лікарів різних спеціалізацій. Не можна точно виміряти, скільки система охорони здоров'я витрачає на цю боротьбу. Зате з упевненістю можна сказати: стрес кожної окремо взятої людини, яка страждає на тривогу, безсумнівно, посилює відчуття колективного стресу в суспільстві.

ЧИ ЗРОСТАЄ ТРИВОЖНІСТЬ?

Важко проігнорувати очевидне погіршення ситуації: за останні 50 років поширеність тривожних розладів помітно зростає. Найбільший стрибок відбувся у 1952–1967 роках, але й пізніше цифри продовжували зростати. Середньостатистична дитина сьогодні зазнає тривоги тієї самої сили, що й середньостатистичний пацієнт психіатричної клініки 1950-х років.

З чим це може бути пов'язано? Хіба наше життя не стає кращим і довшим? Чи не вдосконалюється система охорони здоров'я? А різноманітні загрози – дитяча смертність, недоїдання, віспа – не зникають? Хіба ми не захищені від впливу поганої погоди та клімату? Хіба наші будинки не стають більшими і комфортнішими, наповнюючись пристроями, які полегшують наше життя і позбавляють нас побутових труднощів? Хіба ми не можемо раніше йти на пенсію, грати в гольф, проводити відпустки на райських тропічних пляжах? Хіба в нас немає страхування на випадок безробіття, хіба немає мотоциклетних шоломів, надійної поліції, можливості вилікувати зуби? Лише небагатьом із нас хоч раз доведеться пробиратися крізь бурани, переправлятися через бурхливу річку або полювати і шукати дрова в лісі. Логічно було б дійти висновку: оскільки життя стає безпечнішим, люди повинні тривожитися менше. Однак насправді відбувається протилежне. Ми перетворюємося на суспільство невростеніків. Як це пояснити?

Очевидно, тривога пов'язана не лише з матеріальним комфортом і безпекою. Одним із факторів, що її зумовлюють, може виявитися відчуття «соціальної пов'язаності». За останні півстоліття наші зв'язки з іншими людьми втратили свою стабільність та передбачуваність. Розлучення стало звичайною справою, а великі родини, що живуть разом, зустрічаються рідко. Місцеві спільноти стають все менш згуртованими, їх розділяє економічна мобільність, дороги, автомобілі, далеко розташовані торговельні та розважальні центри. Сучасне суспільне життя – лиш тінь минулого. Міста з їхніми щораз більшими передмістями поглинають маленькі населені пункти; люди все рідше дружать із сусідами і дедалі частіше живуть одні. У багатьох районах зростає рівень злочинності, і навіть громадські місця більше не здаються безпечними. На реальну загрозу перетворився тероризм. Посилюються глобалізація та економічна конкуренція, а роботу втратити все легше. Багатьом із нас уже не доводиться розраховувати на пенсію чи гідну соціальну підтримку в старості. Життя більше не здається безпечним. Підтримка «племені», покладатися на яку нас привчила еволюція, просто більше не працює, як раніше.

Змінилося не лише наше суспільство: думати ми також стали інакше. Якщо раніше ми завжди відчували відповідальність за своє життя, то тепер багатьом дедалі частіше здається, що їхня доля перебуває під владою якоїсь могутньої та далекої