

## ГЛАВА 4

# Как справляться со страхом, тревогой и стрессом



Люди реагируют на страх по-разному. Более 51% опрошенных онкологических пациентов назвали своей наиболее важной потребностью совладание с ним. Страх и тревога могут предоставить ценную информацию об угрожающей опасности, однако эти понятные и объяснимые чувства часто расстраивают и огорчают. А вы предполагаете, что произойдет что-то страшное? Возможно, боитесь потерять свои способности, отношения с людьми, достоинство или даже свою жизнь? Возможно, вы считаете, что постоянное волнение защищает вас, потому что благодаря ему вы всегда начеку и готовы к потенциальным опасностям? Быть может, вы беспокоитесь, что ваш страх или тревога слишком сильны и разрушительны. Не помешали ли вам эти эмоции сделать что-то, необходимое для заботы о себе? Вы не забыли добавить влияние стресса в полный перечень проблем?

Для естественных и понятных реакций на рак можно найти подходящее место. В этой главе мы предлагаем способы отыскать сбалансированные ответы мудрого разума на неизбежный стресс, сопутствующий жизни с онкологическим диагнозом. Мы описываем некоторые стратегии совладания — противоположную активность, внутренний диалог и совладание наперед — с целью помочь вам снизить уровень страха и тревоги, которые могут быть интенсивнее, чем нужно. Вдобавок к этому мы предлагаем больше краткосрочных способов справиться с дистрессом.

## Замкнутый круг негативной обратной связи страха, тревоги и стресса

Для понимания страха, тревоги и стресса, которые могут быть неотъемлемой частью жизни онкологических пациентов, рассмотрим их источники. В пугающей ситуации, такой как онкологическое заболевание, страх часто разумен. Вспомним, что он мобилизует физиологическую реакцию на стресс, чтобы подготовить вас к принятию мер, необходимых для защиты от сиюминутной опасности. Тело работает сообща с мыслями, и их задача — не допустить нанесения вам вреда. Когда опасность минует, организм обычно возвращается к норме и пугающие мысли отступают.

Однако для многих людей онкологический диагноз означает неопределенное будущее. Порою может быть неясно, есть ли угроза в данный момент, и этим объясняется тревога или страх того, что что-то *может* случиться. Проблемы возникают, когда постоянные беспокойные мысли, характерные для тревоги, и стрессовая реакция тела на страх образуют порочный круг. Чем больше тревоги, тем сильнее дистресс. Чем сильнее дистресс, тем больше причин для волнения. Чем больше вы волнуетесь, тем больше нервного напряжения в вашем теле.

Внимательное и осознанное наблюдение за всеми составляющими своих переживаний при помощи техники майндфулнесс поможет прояснить, что можно изменить, дабы разорвать этот порочный круг.

## Принятие страха, тревоги и стресса

Вспомним, что первый шаг — остановиться и признать то, что вы чувствуете. Это не так просто сделать. Проблема может быть в том, что, когда мы напуганы, многие из нас склонны бежать в противоположном направлении — и в физическом, и в эмоциональном плане. Некоторые делают все возможное, чтобы убежать от этого необузданного панического чувства. Я, к примеру, даже избегаю смотреть страшные фильмы, потому что не люблю это ощущение напряжения, когда боишься дышать.

Суждения о страхе и тревоге или предположения о том, что наши эмоции говорят о нас самих, мешают нам впустить эти чувства. Один мужчина сказал мне, что считает страх своей слабостью. Он по ошибке верил в миф, что принятие страха и тревоги — то же самое, что пассивно принять рак, сдать без борьбы за здоровье или считать, что ты не способен справиться с этими чувствами. А одна женщина сказала, что не хочет даже использовать слово “страх” по отношению к своей болезни. Она считала это слово запрещенным, потому что не хотела, чтобы страх управлял ее жизнью.

Не означает ли это, что возможность снизить страх появится лишь после того, как мы разрешим себе впустить и осознать его? Как бы противоречиво это ни звучало, принятие чувств, признание факта, что вы чего-то боитесь, — важнейший шаг и к тому, чтобы защитить себя, и к тому, чтобы справиться со страхом.

В сущности, принятие страха помогает защитить и себя, и близких людей. Осознавая свой страх, вы точно не пропустите сигнал, что нужно подготовиться к опасности и действовать в ответ на угрозу. Принятие реального страха может мотивировать вас сделать что-то трудное — например, забежать в горящее здание, чтобы спасти своего ребенка!

К тому же взгляд в глаза страху и столкновение лицом к лицу с опасностью может помочь принять эффективные решения. Та же женщина, которая не хотела использовать слово “страх”, признала, что волнение о здоровье подстрекнуло ее к тому, чтобы вести более здоровый образ жизни. Смело посмотрев в глаза риску рецидива, она изменила свой рацион и начала регулярно делать физические упражнения.

Вы больше рискуете пойти на поводу у паники, если отрицаете это чувство. Принятие фактического страха, способствующего ощущению тревоги, может помочь вам свести к минимуму его власть над вами. Остановившись и дав себе возможность обратить внимание на мысли и чувства, отмеченные страхом, вы, скорее всего, заметите, что эти мысли и чувства как приходят, так и уходят. Также возможно, что этот процесс поможет вам отделиться от того, что вы наблюдаете, и не принимать страх на свой счет. Вы сможете увидеть, что страх — это не утверждение о вас, которое

должно управлять вашей жизнью. Вследствие этого вы также, вероятно, начнете меньше осуждать себя и в самом деле чувствовать меньше страха.

Таким же образом, очень важно принять стресс и тот факт, что он — неотъемлемая часть жизни для всех нас. Даже если не говорить о раке, стресс — естественная реакция на неминуемые вызовы, которые нам бросает жизнь, и необходимость уживаться с неопределенностью. Конечно же, рак влечет за собой стресс. Признание того, что этот стресс — не ваша вина, может помочь вам перестать себя критиковать. Благодаря этому уровень вашего беспокойства или нервного напряжения действительно снизится.

## Признание эмоции

Чтобы контролировать страх, постарайтесь осознать и признать свои чувства и обратить внимание на то, где и как выражается определенная эмоция. Некоторым людям трудно заметить страх и тревогу. Слишком уж хорошо они знают, как себя чувствуют. Рассмотрим пример Кейши, которая из-за своих болей находится в состоянии повышенной тревожности, переживая, что каждое болезненное ощущение — признак негативного прогноза. Страх плохих новостей вызывает у нее тошноту. Приемы у врача вселяют ужас, и ей хочется просто остаться дома и никуда не ходить. Но люди, и в их числе я сама, часто тратят слишком много энергии на избегание эмоций, и поэтому им сложно понять, что они чувствуют на самом деле.

Чтобы проще было определить чувства, рассмотрим то, как страх чаще всего заявляет о себе в нашем сознании, мыслях и теле.

### **“Чтобы приручить ее, дайте ей имя”**

Вспомним, что идентификация чувства помогает снизить его интенсивность. Зная много способов определить и назвать эмоцию, проще понять, что именно вы чувствуете, и успокоить себя.

Ниже приведены самые распространенные слова, используемые для описания страха.

Беспокойство	Истерика	Потрясение
Волнение	Кошмар	Смятение
Дурное предчувствие	Напряжение	Тревога
Жуть	Нервная дрожь	Ужас
Испуг	Нервозность	Шок
	Паника	

Также может быть полезно заметить и признать тот факт, что вы испытываете стресс. Попробуйте сделать это, не добавляя негативных суждений о его последствиях для здоровья или своей способности совладать с ним. Практикуя этот шаг, вы будете иметь больше оснований почувствовать уверенность в совладании с ситуацией, так как было установлено, что стратегии майндфулнесс способствуют лучшей стрессоустойчивости.

## Физические проявления страха и тревоги

О любых физических симптомах всегда нужно говорить врачу. Но вам, так же как и Кейше, может пригодиться знание того, какие физические реакции являются проявлениями страха и тревоги. Давайте рассмотрим типичные признаки страха.

Вы замечаете, что у вас стиснуты зубы или нахмурены брови, широко открыты глаза и рот? Возможно, вы плачете, обливаетесь потом или вас трясет? Возможно, чувствуете комок в горле, нервную дрожь в животе или конечностях?

Давление, напряжение, боль или жар в голове, горле, груди и/или животе могут быть признаками страха и тревоги. Действительно ли это так и вызвано ли затрудненное дыхание и/или ускоренное сердцебиение эмоциями, проверит ваш врач.

Напряженная осанка также может говорить о присутствии страха. Вы чувствуете себя комком тугих мышц, напряженным и защищающим свое существование? Замечаете ли за собой выдвинутую вперед голову, сжатые или согнутые плечи, скрещенные руки, сгорбленную спину, впалую грудь? Когда я сама просканировала свое тело, то заметила, что мои руки и плечи тугие и не сгибаются. Я была напряжена намного больше, чем думала.

Когда страх “замыкается” в нервной системе, напряжение в разуме и теле может способствовать удлинению эмоциональной реакции за пределы изначальных физиологических 90 секунд. Постоянный страх может также влиять на пищеварение: вызвать диарею, запор, рвоту, повышение или снижение аппетита. Опять же, как и при любых других симптомах, обязательно проконсультируйтесь с доктором.

Физические ощущения также могут повторно запускать болезненные эмоции. Одна пациентка почувствовала панику, вдохнув запах такого же моющего средства, как то, что использовали в больнице, когда ей делали трансплантацию стволовых клеток. Запах вызвал болезненные сенсорные воспоминания, и ее охватила сильная тревога. Другому пациенту любая усталость напоминала о болезни, также вызывая у него чувство тревоги.

## Проявление страха и тревоги в мыслях

Как могут страх и тревога отобразиться в мыслях? Думая, что мы в опасности, мы часто сужаем свое внимание и становимся сверхбдительными по отношению к любому риску. О страхе и тревоге могут свидетельствовать непрекращающиеся беспокойные представления опасности и предположения наихудшего исхода.

Кейша чувствовала, что ее главная задача — сканировать все на наличие опасности. Часть ее верила в то, что постоянное волнение защищает ее и готовит к трудностям в будущем. Заметив спазм в животе, она предположила, что новый физический симптом свидетельствует о распространении рака. Она решила больше отдыхать, чтобы экономить энергию, и перестала ходить на прогулки, которые так любит.

Для управления непродуктивной тревогой важно обращать внимание на то, пребываете ли вы в настоящем моменте. Рассказываете ли вы себе истории о том, что может пойти не так в будущем, и ожидаете ли, как Кейша, новых проблем со здоровьем? Предполагаете ли, что текущие проблемы будут с вами до конца жизни? Представляете ли беспомощность, страдание или боль, которых сейчас не существует?

Попробуйте также заметить свои суждения и допущения. Возможно, вы, как и многие из нас, критикуете себя за то, что сильно волнуетесь, или судите себя за неконструктивный страх? Предполагаете, что стресс — знак, что вы не сможете справиться или что тревога делает вас хуже? Возможно, вы чувствуете стыд за то, что так напуганы? Кейша говорила себе, что другие не волнуются так сильно, как она. Она решила, что позволила страху и тревоге управлять своей жизнью, и стала называть себя трусихой, обесценивая свое естественное беспокойство.

Для вас, так же как и для Кейши, важно помнить, что страх и тревога — естественные реакции на рак. Ваши суждения или благонамеренные советы окружающих людей, что вам *нужно* “мыслить позитивно” вместо того, чтобы бояться, волноваться или быть в стрессе, могут обесценивать ваши переживания. Посыл о том, что нужно отрицать или игнорировать негативные чувства, нереалистичен и пренебрежителен к вашей боли и к вашему эмоциональному состоянию. Более того, мантра “позитивного мышления” может быть несправедливой и отягощающей, если она подразумевает, что ваши естественные чувства — всего-навсего результат неправильных установок, или заставляет вас винить себя за свое состояние здоровья.

Наиболее конструктивный способ справляться со страхом и тревогой в мыслях — замечать их. Насколько возможно, постарайтесь признать свое волнение без каких-либо суждений. Затем попытайтесь отпустить мысль. Каждый раз, признавая тревожную мысль, вы осознанно тренируетесь отпускать беспокойство. Это может показаться трудным, но попробуйте представить, что кладете эти мысли на ленту-транспортер и они проезжают мимо.

## Проверьте факты

Когда запущен цикл тревоги, мы уязвимы к будоражащим нас верованиям, у которых может не быть рациональной основы. Постарайтесь проверить факты, чтобы удостовериться, что ваш страх реалистичен и действительно есть опасность такой степени, какую вы себе представляете. Эти тревожные мысли могут не быть

основаны на фактах. Вам важно быть уверенными в том, что ваши предположения — как медицинские, так и эмоциональные — точны. Кому нужна излишняя тревога о страшных событиях, которые, вероятнее всего, не произойдут? Проверка фактов даст вам возможность изменить реакцию организма на стресс и отпустить нереалистичное беспокойство, когда это возможно.

Кейша предполагает, что врач сообщит ей плохие новости. Права ли она? Рак может охватывать широкий спектр ощущений и угроз: от прекрасного самочувствия до меняющей жизнь болезни и вероятности смерти. Вам максимально ясно, в какой именно точке спектра вы находитесь? Возможно, вы отказываетесь от важных для вас вещей, не будучи уверенным, что это необходимо? Кейша предполагает, что единственное объяснение ее мышечного спазма — в том, что рак распространился. Ей нужно оценить вероятность того, что ее предположение верно и ей действительно рекомендуется отказаться от любимых прогулок.

## Мудрый разум

Бывает, что страх объясним, но не полезен. Спросите свой мудрый разум, не сильнее ли ваша эмоция ваших интересов в данный момент. Не привели ли оправданные чувства к обратному эффекту, вызывая еще больше тревоги? Ваша постоянная тревога приносит вам больше пользы или вреда? Возможно, вы хотите снизить выраженность этой эмоции?

Проверив факты со своим врачом, Кейша узнала, что ее мышечный спазм никак не связан с раком или с лечением. ПЭТ не показала распространения ее онкологического заболевания. Ее убеждения и предположения о состоянии здоровья оказались неправильными. Кейша поняла, что ее страх был естественным, но при этом она добавляла ненужное волнение, которое лишь усугубляло проблемы. Мудрый разум помог ей принять более сбалансированное видение. Кейша поняла, что тревога грозила помешать ее лечению и не дать заниматься тем, что она любит, и что действия, вызванные страхом, — избегание приемов у врача или прекращение прогулок — не в ее интересах. В тот момент для Кейши было важно

попытаться не ругать себя за свою реакцию, ведь многим из нас свойственно беспокойство о том, что все будет хуже, чем потом оказывается на самом деле.

## Противоположное действие

Также бывает, что сильный страх оправдан, но все равно не в ваших интересах. Стратегия противоположного действия, применяемая для совладания со страхом, основывается на экспозиционной терапии тревожных расстройств — методе с доказанной эффективностью. Она помогает совладать с трудностями, если вам нужно изменить свое поведение или если интенсивность страха мешает сделать то, что следует сделать немедленно. Эта стратегия может помочь и Кейше, которой нужно заставить себя пойти к врачу. Страх, который она при этом испытывает, понятен, но непродуктивен.

Идея стратегии в том, чтобы действовать прямо противоположно порыву, характерному для эмоции. Наиболее типичный порыв при реакции на страх — избегание. Когда мы напуганы, нам часто хочется убежать или спрятаться от своих чувств, и мы ищем любой возможный способ попытаться остановить то, что чувствуем. Кто-то проводит больше времени в Интернете, кто-то больше ест, кто-то ходит по магазинам, кто-то употребляет алкоголь или наркотики. Иногда мы срываемся на других. Мы можем чувствовать отчаянную необходимость отвлечься от тяжелых переживаний. Цель противоположного действия — идти по направлению к тому, чего вы боитесь, т.е. приближаться к нему, вместо того чтобы убежать.

Столкнуться с тем, чего вы боитесь, может быть тяжело, поэтому стоит попрактиковать противоположное действие в полном объеме, насколько это возможно. Этот прием будет наиболее эффективным, если вы задействуете и тело, и мысли в том, чтобы вызвать эмоции, противоположные тревоге.

## Физические сигналы

### Осанка

Чтобы заставить себя войти в кабинет врача, Кейше следует принять уверенную осанку: выпрямить спину, отвести плечи назад и расслабить их, поднять голову и не смотреть вниз. Убеждая себя, важно постараться говорить уверенным тоном.

### Дыхание

Вспомним, что направление внимания на дыхание — хороший способ перефокусироваться и успокоить свой организм, регулируя быстрое сердцебиение. Кейша может применить технику равномерного дыхания: шестисекундные вдохи и выдохи. Равномерное дыхание может быть эффективно при управлении тревогой, когда вам нужно собраться, чтобы что-то сделать — например, пойти к врачу. Доктор Ричард Браун, автор книги *The Healing Power of Breath*, отмечает, что равномерное дыхание, как было установлено, помогает всем системам тела и мозга работать наилучшим образом и дает вам энергию для конструктивных действий. Автор рекомендует практиковать этот навык регулярно, используя звуковой сигнал, отмечающий промежутки времени в шесть секунд, который можно установить на любом доступном приложении для тренировки дыхания.

Как использовать равномерное дыхание.

- Удобно сядьте или лягте.
- Вдыхайте, когда услышите один сигнал приложения для тренировки дыхания, и выдыхайте на следующий.
- Необязательно полностью наполнять легкие воздухом или выпускать весь воздух.
- Если разум начинает блуждать, вернитесь к ощущению потока воздуха, который входит и выходит через нос и горло.
- В идеале практикуйте это упражнение на протяжении 3–5 минут за раз так часто, как потребуется.

## Прикосновение

Также Кейша может помочь себе успокоиться, легонько положив руку на грудь и живот при дыхании. Еще один бесценный способ одолеть страх и стресс — физическая поддержка любимого человека. Согласно исследованиям 20-секундные объятия и 10 минут держания за руку делают вас менее уязвимыми к стрессу и тревоге.

## Мысленные сигналы

### Внутренний диалог

Поощряющие слова, адресованные самому себе, могут помочь вам свыкнуться с мыслью, что вы в состоянии действовать и преодолевать трудности. Для Кейши важно верить в то, что она может пойти к врачу на прием. Исследования показывают, что наиболее важный фактор, определяющий нашу реакцию на давление обстоятельств, — то, как мы видим свою способность с ними справиться.

Попробуйте поговорить с собой как любящий, поддерживающий друг, который в вас верит. Постарайтесь стать лучшим болельщиком своей собственной команды. Некоторые напоминают себе о других препятствиях, которые смогли преодолеть, и это помогает. Помните, что в вашем распоряжении есть новые идеи относительно того, как совладать с трудностями, и мотивируйте себя применять их.

Например, можно сказать себе следующее.

*Только то, что я напуган, не означает, что я не могу справиться.*

*У меня есть сила и храбрость, даже если кажется, что они спрятаны.*

*Неизвестность трудна, но я в состоянии через это пройти.*

*Мне бы не хотелось быть в таком нервном напряжении, но я могу совладать и с этим давлением и принять вызов.*

*Я учусь навыкам, которые помогут мне справиться с трудностями.*

*Дрожь в животе — сигнал, что нужно действовать ради чего-то важного.*

*Гулко бьющееся сердце означает, что тело дает мне энергию и храбрость столкнуться с трудностями и найти в себе силу.*

Мы понимаем, что описать такой внутренний диалог — намного проще, чем выполнить на самом деле. Поэтому продолжайте практиковаться: чем больше вы будете говорить себе, что можете справиться, тем больше вероятность, что и вправду сможете. Марша любит говорить, что, если специалисты по продажам могут убедить людей купить что угодно, то и вы можете продать себе храбрость и силу. А особенно мы любим мудрость дзен, которая говорит, что, поступая так, будто у вас всегда были храбрость и сила, вы обнаружите, что она у вас и вправду есть.

### *Диалектические стратегии*

Диалектическое мышление, включающее в себя противоположный взгляд на ситуацию, поможет принять более сбалансированное видение. Кейша может признать, что напугана, и все равно не забывать о том, что обеспокоенность — лишь одна из составляющих ее личности. В ее целостный образ также входит противоположность страху — ее смелость. Я очень люблю рассказ об астронавте, который говорил, что быть храбрым означает не игнорировать страх, а делать то, что нужно, даже если вы боитесь. Кейше может казаться, что ее смелость сейчас спрятана. Тем не менее, осознав, что она у нее действительно есть, Кейша сможет оттолкнуться от страха на одном конце качелей и перейти на противоположную сторону, чтобы все-таки решиться пойти к врачу. Осознание страха и смелости вместе поможет ей поддерживать веру в свою способность совладать с трудностями.

Раскрытие более полной картины стресса тоже может быть очень значимо. Естественно, никто не хочет испытывать стресс. Однако суждение о том, что он может быть только разрушитель-

ным — одно из самых больших заблуждений. В действительности же полная картина стресса включает в себя *и вызов*, который он бросает, а *не только угрозу*. Вы замечали, что в состоянии стресса проявляете больше усердия в решении проблем и можете найти мотивацию попросить о помощи? Наверное, вы с радостью передали бы эту возможность кому-нибудь другому, но все же стрессовые ситуации могут, как говорит моя сестра, побудить вас подпрыгнуть выше головы. Исследования показывают, что более полное и сбалансированное видение, принимающее во внимание и преимущества, и недостатки стресса, дает людям силу контролировать свои реакции. Было доказано, что люди, способные видеть в стрессе не только угрозу, но и вызов, больше доверяют себе в том, чтобы принять его и справиться с ситуацией. Их стойкость действительно повышается, уровень тревоги, депрессии и бессонницы понижается, и при этом наблюдаются лучшие показатели внимательности, вовлеченности, совместной деятельности и продуктивности в работе. Более того, негативное влияние стресса на здоровье может быть минимизировано.

## Совладание наперед

Чем больше вы будете практиковаться в преодолении страха, тем больше получите уверенности, что вы все-таки справитесь. С помощью совладания наперед вы сможете мысленно порепетировать, как будете делать то, чего боитесь. Стратегия полезна в тех случаях, когда вы не уверены в своей способности совладать с ситуацией. Чтобы использовать ее, нужно составить план действий в трудной ситуации и представить, как вы будете его выполнять. Выбрав конструктивную тактику, вы сможете яснее увидеть, что есть способ двигаться вперед и при этом не чувствовать себя неуправляемым или ослепленным эмоциями. Если у вас есть план, как вести себя в неизвестной ситуации и поступать с “что если”, меньше вероятности, что вы будете чувствовать необходимость волноваться. Вместо этого вы, скорее всего, “прокачаете” свое умение совладать с ситуацией.

Совладание наперед помогло многим людям. Оно включает в себя следующие этапы.

- Опишите конкретную ситуацию, которая, скорее всего, повлечет за собой дистресс.
- Сформулируйте, в чем опасность этой ситуации.
- Проверьте факты.
- Представьте ситуацию так живо, как можете.
- “Порепетируйте” эффективное совладание.
- После репетиции попрактикуйте релаксацию.

Представим, как технику совладания наперед может использовать Кейша. Сначала она описывает ситуацию, которая вызывает дистресс, а именно — поход к доктору и ожидание плохих новостей. Затем она формулирует опасность, которую чувствует. Кейша сочинила целую историю о том, какими будут новости и с какой тревогой она на них отреагирует. Она думала, ей скажут, что нужна химиотерапия, от которой выпадут волосы, и боялась не совладать со своими эмоциями перед врачом.

Важно конкретизировать, в чем именно состоит опасность, так как в одной и той же ситуации она может быть разной для разных людей. Кейша боялась выпадения волос, потому что это отобразило бы, насколько серьезно она больна. Для другой пациентки это представляет собой невозможность держать свою болезнь в тайне. Она рассуждает, что выпадение волос — явный признак того, что у нее рак, и может повлечь за собой множество непрошенных вопросов от других людей. А для третьей пациентки опасность состоит в том, что она не будет хорошо выглядеть. Она гордится своей внешностью и переживает, что больше не сможет быть привлекательной и воплощать красивые образы.

Следующий шаг — проверить факты, чтобы узнать вероятность того, что ожидаемое страшное событие все-таки случится. У Кейши было много предположений и мыслей о том, что скажет врач. Она думала, что выпадение волос от химиотерапии означает очень тяжелую форму рака. После проверки фактов она поняла, что пребывала в заблуждении и смешала волнения о побочных эф-

фектах лечения с волнением о протекании болезни. На самом деле выпадение волос не связано с агрессивностью рака.

Цель Кейши — максимально подробно представить себе ситуацию, которой она боится. С помощью обретенных навыков она называет и признает свои эмоции. Что еще она чувствует, помимо испуга: печаль, гнев, смущение? Кейша понимает, что печаль и гнев вызваны тем, что она вообще нуждается в лечении, а смущает ее то, что она так боится.

Также Кейша тренируется фокусировать внимание на своих мыслях, суждениях и телесных ощущениях с помощью техники майндфулнесс. Она репетирует совладание, представляя, какие непродуктивные мысли могут прийти ей на ум, например: “Я запаникую и не смогу справиться”, “Мне будет неловко, если я покажу свои эмоции врачу”, “Я просто трусиха”.

Она пытается предвидеть новые проблемы, которые могут возникнуть, и обращает особое внимание на то, как, вероятно, будет избегать переживаний — к примеру, скажет себе: “Я не поеду, лучше лягу и посплю. Можно перенести прием на другой день, когда я буду чувствовать себя сильнее”. Она репетирует, как будет спрашивать свой мудрый разум, в ее ли интересах такое поведение.

Затем Кейша решает, как именно может поступить и что сказать. Она составляет список всех вопросов, которые хочет задать врачу. Также она представляет, как будет успокаивать себя в приемной при помощи размеренного дыхания и/или парной мышечной релаксации, и пересматривает этапы своих будущих действий.

В главе 7 мы более подробно рассмотрим эффективные техники общения, в том числе ровный тон голоса. Кейша репетирует некоторые из этих стратегий. Она пытается продумать, какие последующие вопросы захочет обсудить, если химиотерапия все-таки потребует и от нее выпадут волосы. Кейша приходит к выводу, что хочет спросить, как решать проблемы, возникающие при выпадении волос, а также узнать, возможны ли более серьезные последствия для здоровья. Она думает, кого можно попросить пойти с ней к врачу и какого рода поддержка ей нужна, а также говорит с людьми, которые уже испытали на себе такой эффект химиоте-

рапии. Также Кейша спрашивает подругу, не против ли та пойти с ней посмотреть парики, если это будет необходимо.

Представляя стрессовую ситуацию, легко расстроиться, так что после этого Кейша практикует размеренное дыхание с долгими выдохами, чтобы успокоить себя. Не забывайте, что вы можете проделать все это точно так же, как Кейша.

## **Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом**

Что можно сделать, если ваш страх слишком сильный, чтобы держать себя в руках или использовать какие-либо приемы, но вам все равно нужно совладать с ним? Если тревога превышает отметку 80 по 100-балльной шкале и мудрый разум говорит вам, что продолжать фокусироваться на страхе уже не в ваших интересах, можно временно переключить внимание на что-то другое. Если вы перестанете думать об источнике стресса, то могут измениться и ваши физиологические реакции.

Мы даем несколько разных рекомендаций, ведь к каждой ситуации и каждому человеку нужен свой подход. Возможно, ваш мудрый разум уже использует некоторые из этих идей, естественным образом пытаясь позаботиться о вас. Мы также предлагаем способы утихомирить тревожные мысли, не дающие вам спать по ночам.

### **Отвлечение**

В этом случае цель — делать то, что вызовет эмоции, противоположные вашим чувствам в данный момент. Посмотрите комедию. Пообщайтесь с самым смешным и несерьезным приятелем. Громко спойте глупую песню или — даже лучше! — спойте ее вместе с тем самым приятелем.

Постарайтесь максимально окунуться в какое-нибудь дело. Какое именно — очень индивидуальный вопрос, поэтому просто выберите то занятие, которое вас поглощает. Для меня лучшее лекарство — плаванье. Вернувшись домой после того, как я уз-

нала о своем диагнозе, я сразу пошла в бассейн. Другие пациенты выбирают физические упражнения — однако это может быть тот случай, когда вам нужно изменить свою программу упражнений. Некоторые собирают пазлы, и все их внимание поглощают форма, цвет и место каждого кусочка.

Для некоторых спасение — музыка. Да что угодно: парусный спорт, уборка, строительство, рукоделие, прогулка с собакой — выберите то, что любите лично вы. И, что бы это ни было, полностью окупитесь в занятие. Почувствуйте, как ветер дует вам в лицо, меняйте курс, когда вам захочется. Можно также попробовать что-то новое. Что касается чтения, во время болезни люди относятся к нему по-разному: одних оно поглощает, другим трудно концентрироваться.

Также нужно, чтобы выбранная стратегия соответствовала обстановке. Возможно, если вы в приемной врача — это не самый подходящий момент, чтобы громко петь; или же вы просто не тот человек, чтобы так делать. У нас есть и другие варианты.

Иногда лучше отвлекающих действий работают отвлекающие мысли, с помощью которых вы занимаете чем-то разум, чтобы не дать ему тревожиться. Можно попробовать мысленно называть все, что вы слышите и видите перед собой. Можно перечислить все цвета на картине или в месте, где вы находитесь, или же текстуры и материалы. “Диван клетчатый. Стойка пластиковая”. Или же можно назвать все предметы, которые вас окружают: “На столике — журнал *People*. Цель — оставаться в настоящем моменте, избегая всего, с чем связано ваше волнение. Если разум вернется к волнению, снова начните называть предметы, цвета или материалы.

Для некоторых людей более эффективный способ — считать. Например, можно посчитать, сколько людей в коридоре или кирпичиков в стене. Один пациент хорошо справился с этим, считая капли из капельницы — хоть это и было нечто связанное с волнением. Также можно попробовать считать в обратном порядке от 100 до 0. Для некоторых эффективно повторение текста песни. Одна пациентка много раз пела про себя песню *Let It Go* из мультфильма “Холодное сердце”.

Можно также попытаться придать своей тревоге некую форму или структуру. Некоторые описывают, как ставят воображаемую стену вокруг того, сколько и как они волнуются — например, выбирают определенное время каждый день, когда можно позволить себе страдать и бояться без ограничений. Одна пациентка вела дневник, куда записывала то, о чем беспокоится. Это помогло ей назвать свои тревоги и отложить их. Другая буквально создала “ящик тяжестей”, куда бросала свои записанные тревожные мысли, после чего ставила ящик на полку. Некоторым нравится идея представлять любящего человека (например, бабушку или дедушку) или духовную фигуру (Иисуса, Аллаха, Будду), которые берут на себя их беспокойство. Один пациент символически наполнял кувшин с водой своими тревогами и смывал их в унитаз, чтобы избавиться от них хотя бы на время.

## Бессонница

Если вы не можете нормально спать, вы не одиноки. Согласно данным одного исследования до 80% онкологических пациентов имеют проблемы со сном во время лечения. Причиной нарушения сна могут быть лекарства и/или стресс и тревога. Берегитесь ночных раздумий, когда волнение еще сильнее, чем днем. Полезно напоминать себе, что утром эти мысли чаще всего менее катастрофичны.

У некоторых пациентов может уйти около получаса на то, чтобы уснуть. Если вам не спится, постарайтесь не паниковать. Тревога о недостатке сна — сама по себе источник стресса, поэтому от нее бессонница только продлевается. Марша нашла, что хороший способ уснуть — мысленно считать что-то, и так делает вся ее семья. Главное в этой стратегии — замечать свои сомнения в ее эффективности и желание прекратить счет, но при этом продолжать. Не сдавайтесь и не думайте, что у вас уже точно не получится уснуть.