



## Глава 1

# КОГДА БЕСПОКОЙСТВО О ЗДОРОВЬЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?



**Ч**асто ли беспокойство о том, что вы или кто-то из ваших близких заболеет раком или другой смертельной болезнью, лишает вас покоя и сна? Возникло ли у вас желание, чтобы в обществе и медиа перестали постоянно говорить об опасных заболеваниях, от которых умирают люди, потому что эта информация слишком сильно вас нервирует? Вы не одни. Около 979 миллионов человек в мире регулярно тревожатся о том, что какая-нибудь болезнь непременно разрушит их жизнь (Scarella и др., 2019).

Беспокойство о здоровье может наполнить вашу голову страшными и убедительными мыслями о том, что вы или кто-то, кого вы любите, тяжело больны и конец близок. Вы можете часами искать симптомы в интернете, звонить врачам, советоваться с друзьями, осматривать свое или чужое тело.

Стоит только врачу убедить вас, что все в порядке, как вы тут же замечаете новый симптом — и все повторяется.

Такое состояние сознания выматывает и угнетает. Жизнь начинает казаться хождением по канату здоровья, с которого в любой момент можно упасть.

Вероятно, вы не раз раздражали своего лечащего врача или близких постоянными вопросами о здоровье. Возможно, доктор или медсестра даже упрекали вас в том, что вы слишком часто ходите на осмотры. Может, вы слышали от них, что с физическим здоровьем у вас все в порядке и нужно решать проблему с тревожностью. Скорее всего, вы отмахнулись от всего этого, потому что ваш симптом самый настоящий и требует объяснения.

Если вы похожи на моих пациентов, вам постоянно приходится балансировать между стремлением к крепкому здоровью и избеганием тревожности. Но последняя почему-то всегда выигрывает, и все опять заканчивается тем, что вы чувствуете себя несчастными, а врачи, друзья и члены семьи как один говорят, что нужно просто перестать беспокоиться. Но вы уверены, что беспокоиться о здоровье важно и нужно, ведь вы не хотите рисковать и небрежно относиться к своему организму, или вам просто не хватает знаний о том, как поддерживать тело в форме. Скорее всего, вы считаете, что те, кто совсем не беспокоится о своем здоровье, одновременно

и счастливы (потому что их разум спокоен), и глупы (потому что не занимаются профилактикой).

Задумывались ли вы о том, что ваша главная проблема — тревожность? Что вы сможете научиться спокойно жить, зная, что заболеть может каждый? Даже если вы не уверены в полезности этой книги, я все же надеюсь, что вы продолжите ее читать, ведь каждый заслуживает возможности наслаждаться жизнью, не омраченной переживаниями. Чтобы вы увереннее относились к своему здоровью, я расскажу вам, что такое ипохондрия и как ее преодолеть с помощью научно обоснованных и проверенных техник.

Согласно исследованиям Американской психиатрической ассоциации<sup>1</sup>, люди, страдающие ипохондрией (т. е. необоснованным и преувеличенным беспокойством о здоровье), часто испытывают следующие симптомы:

- ① постоянная тревога о том, что в организме развивается серьезная или угрожающая жизни болезнь;
- ① частые попытки найти подтверждение наличия серьезного заболевания при помощи выяснения дополнительной информации у врачей или в массмедиа;
- ① чувство беспокойства и даже паники при мысли или разговоре о пугающей болезни;
- ① постоянное желание проверять наличие симптомов серьезной или опасной для жизни болезни;
- ① чувство ментальной загруженности и невозможности концентрироваться, когда на первое место выходит тревога о серьезном заболевании.

---

<sup>1</sup> American Psychiatric Association, 2013.

## ЧЕМ ЧРЕВАТА ИПОХОНДРИЯ?

Ипохондрия заставляет вас поверить в то, что ваше беспокойство и постоянная проверка симптомов помогают избежать серьезного заболевания, пока не стало слишком поздно что-то предпринять. Вам может казаться, что она — ваш защитник, помогающий не терять бдительность и поддерживать здоровье на должном уровне.

К сожалению, тревожность и попытки предотвратить появление болезни совсем не гарантируют защиту от серьезного или смертельного заболевания. Из-за них вы перестаете жить полноценной жизнью и больше не можете наслаждаться своим текущим состоянием. Этот тезис подтверждается исследованиями, которые показывают, что, беспокоясь о болезни, вы не получаете преимущества перед людьми, которые никогда не думают о своем здоровье. Все получается с точностью до наоборот: люди, которые страдают от ипохондрии, гораздо реже занимаются полезными для здоровья и профилактики заболеваний активностями, чем те, кто не испытывает тревогу за свое здоровье (Ferrger и др., 2013; Amuta и др., 2018).

Если вы не избавитесь от ипохондрии, то рискуете жить в постоянной борьбе с беспокойством и тревожностью, что негативно скажется на повседневной жизни и качестве сна (Fergus, 2016). Многие мои клиенты жалуются на кошмары, где они страдают от опасного заболевания. Со временем вы можете отпугнуть от себя близких, а врачи перестанут серьезно относиться к вашим жалобам. Из-за ипохондрии вы можете начать регулярно проходить осмотры, ведущие к излишним

процедурам, операциям, курсам лечения и дополнительному воздействию радиации (рентген и томография). Ваши постоянные поиски подтверждения наличия или отсутствия болезни могут привести к тому, что врачи просто будут списывать все потенциальные симптомы на вашу тревожность. Именно это случилось с Лейлой. Имя этой женщины было изменено, как и детали ее истории, для защиты конфиденциальности. То же самое относится ко всем примерам из жизни, приведенным в этой книге. Замечу, что абсолютно все фигуранты историй, рассказанных здесь, смогли преодолеть ипохондрию с помощью стратегий, которыми теперь я делюсь с вами.

## История Лейлы



Близкая подруга Лейлы рано умерла от рака груди. Так как они с ней были очень похожи, это событие пробудило в девушке отчаянный страх того, что у нее тоже появится такой недуг.

Сначала Лейла сделала маммографию, которая показала, что с ней все в порядке. Потом она забеспокоилась о том, что рак находится в начальной стадии, которую нельзя заметить при первом исследовании, поэтому пошла к другому врачу и проверилась еще раз. В течение месяца Лейла повторила эту процедуру несколько раз, пока один из радиологов в случайном разговоре с коллегой не выяснил, что они работали с одной пациенткой с разницей всего в несколько дней. Радиолог позвонил Лейле и попросил ее больше

не ходить на маммографию, потому что слишком частое обращение к этому методу осмотра само по себе повышало риск появления рака.

После этого Лейла стала самостоятельно осматривать грудь. Но она беспокоилась, что нервозность помешает ей заметить какие-либо изменения, поэтому обратилась за помощью к своему мужу и попросила его проводить осмотры.

Позже Лейла заметила красные вкрапления в кале своего маленького ребенка и начала беспокоиться, что ему угрожает рак толстой кишки. Она позвонила в больницу и уговорила педиатра принять от нее образец стула сына на анализ, хотя врач считал, что в этом не было никакой необходимости. Результаты показали, что ее сын здоров.

Лейла начала звонить педиатру каждую неделю, советуясь с ним по поводу стула сына, который она не давала смывать в унитаз, предварительно не проверив его на наличие красных вкраплений. Если ей казалось, что где-то мелькнул красный цвет, она немедленно брала образец.

Вскоре педиатр запретил приносить образцы кала, сказав женщине, что главная ее проблема — это тревожность. Муж Лейлы признался, что ему не нравилось каждый раз проверять ее грудь на наличие признаков рака, и тоже согласился, что она страдает ипохондрией. Педиатр быстро направил ее ко мне, так как знал, что я работаю с детьми, подростками и взрослыми, страдающими от тревожных расстройств. Еще

он был осведомлен, что лучшее средство для лечения тревожности — это экспозиционная терапия, на которой я специализируюсь, в том числе работая со сложными и запущенными случаями, которые ставят в тупик других врачей. Он также знал, что мне нравится работать с такими людьми, как Лейла, и я не сочту ее помешанной обузой, а увижу в ней личность, которая попала в ловушку тревожности, постоянно толкающей ее на поиск подтверждения своих страхов.

История Лейлы показывает, как тревога о здоровье может выйти из-под контроля и начать разрушать душевное равновесие и отношения, не позволяя практиковать здоровые методы заботы об организме.

## СМЕНА ФОКУСА

Я знаю, что вам совсем не хочется неосознанно подпитывать в себе то, что способно разрушить все важные аспекты вашей жизни. Еще я знаю, что тревожность мешает сместить фокус с навязчивых мыслей о здоровье на изучение способов, которые помогут вам с ней справиться.

Давайте сделаем первый шаг навстречу смене фокуса, оценив степень негативного влияния ипохондрии на вашу жизнь. Когда тревожность снова к вам вернется, записи о предварительной оценке помогут вспомнить, почему вы хотите изменить курс своих мыслей и линию поведения. Это подготовит почву для долгосрочного успеха в преодолении беспокойства о болезни.

## Упражнение

### Оценка негативного влияния ипохондрии на вашу жизнь

Честно и внимательно определите уровень негативного воздействия ипохондрии на вашу жизнь. Для этого вы можете завести дневник.

Ниже вы найдете опросник, который поможет определить конкретные отрицательные стороны вашего случая ипохондрии. Аккуратный и вдумчивый анализ может занять несколько дней.

Категория	Проблемы, которые вызывает моя ипохондрия
Негативная реакция окружающих	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Окружающие говорят, что я слишком сильно переживаю за свое здоровье</li><li><input type="checkbox"/> Окружающие начинают раздражаться, потому что я постоянно ищу у себя симптомы или задаю вопросы о здоровье</li><li><input type="checkbox"/> Я спорю с окружающими из-за беспокойства о здоровье</li><li><input type="checkbox"/> Некоторые люди говорили, что готовы перестать со мной общаться из-за моей чрезмерной тревоги о здоровье</li></ul>
Обратная связь от окружающих	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Мне говорили, что у меня есть пунктик на здоровье</li><li><input type="checkbox"/> Мне посоветовали заняться лечением тревожности</li><li><input type="checkbox"/> Я получил(-а) эту книгу от человека, который считает, что я слишком сильно беспокоюсь о здоровье</li><li><input type="checkbox"/> Меня называли ипохондриком</li></ul>



Категория	Проблемы, которые вызывает моя ипохондрия
Негативное воздействие на повседневную жизнь	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Я с трудом концентрируюсь на повседневных делах, потому что мне мешает сильное беспокойство о здоровье</li> <li><input type="checkbox"/> Мое беспокойство о здоровье испортило отпуск или другое важное событие</li> <li><input type="checkbox"/> Я ненавижу записываться на приемы к врачу, потому что заранее начинаю волноваться</li> <li><input type="checkbox"/> На почве тревоги о здоровье я страдаю от бессонницы и слишком много/мало ем</li> <li><input type="checkbox"/> Беспокойство о здоровье доводило меня до слез или вызывало очень яркие эмоции</li> <li><input type="checkbox"/> Когда начинают говорить о болезнях или смерти, я стараюсь сменить тему разговора</li> <li><input type="checkbox"/> Не люблю смотреть сериалы, связанные с медициной, потому что они будят во мне беспокойство о здоровье</li> </ul>
Шаблоны поведения, связанные с тягой к контролю	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Как только я начинаю переживать о здоровье, я сразу же обращаюсь к человеку, который хорошо разбирается в медицине, или к врачу</li> <li><input type="checkbox"/> Когда меня беспокоит что-то в организме, я сразу начинаю искать в интернете информацию о возможных болезнях</li> <li><input type="checkbox"/> Как только речь заходит о здоровье, я сразу же осматриваю свое тело и прислушиваюсь к внутренним ощущениям, чтобы убедиться, что все в порядке</li> <li><input type="checkbox"/> Я стараюсь проверять симптомы незаметно, чтобы не раздражать окружающих</li> </ul>

Категория	Проблемы, которые вызывает моя ипохондрия
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> У меня есть медицинское оборудование, которое я использую для проверки беспокоящих меня симптомов, даже если мой врач не говорил мне делать это</li><li><input type="checkbox"/> Я чаще использую медицинские приборы, чем другие люди в похожих обстоятельствах</li><li><input type="checkbox"/> Когда меня охватывает тревожность, я не могу перестать рассказывать всем о том, что меня беспокоит</li><li><input type="checkbox"/> Я постоянно осматриваю тело в душе, чтобы убедиться, что со мной все в порядке</li><li><input type="checkbox"/> Каждый раз при осмотре тревожащих меня участков тела я их фотографирую, чтобы убедиться, что мое состояние не ухудшается</li></ul>
Шаблоны поведения, связанные с избеганием	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Я откладываю поход к врачу, потому что боюсь получить плохие новости</li><li><input type="checkbox"/> Я долго стараюсь не смотреть результаты медицинских анализов, потому что боюсь, что они плохие</li><li><input type="checkbox"/> Я стараюсь избегать упоминаний болезней и смерти, потому что эти темы вызывают у меня тревогу</li><li><input type="checkbox"/> Я стараюсь избегать мест, которые напоминают мне о болезни или смерти</li><li><input type="checkbox"/> Я избегаю занятий, которые заставляют меня думать о здоровье</li></ul>

Категория	Проблемы, которые вызывает моя ипохондрия
Финансовые затраты	<input type="checkbox"/> Я трачу деньги на анализы, процедуры и консультации, которые мой лечащий врач не советовал <input type="checkbox"/> Из-за тревожности я тратил(-а) деньги на повторные анализы <input type="checkbox"/> Из-за тревожности я тратил(-а) деньги на запасные медицинские приборы
Другое	<input type="checkbox"/> Я получал(-а) выговор или был(-а) уволен(-а) с работы из-за прогулов, связанных с тревожностью <input type="checkbox"/> У моих детей возникали трудности с учебой, потому что я часто оставлял(-а) их дома, опасаясь за их здоровье

Что вы испытывали, когда заполняли таблицу выше? Скорее всего, многое из перечисленного происходило с вами не единожды. Вы страдаете, и эти страдания плохо влияют на всех, кто вас окружает.

Пришло время предпринять необходимые шаги для восстановления душевного спокойствия в отношении здоровья. Давайте теперь сфокусируемся на новой цели: жизни без ипохондрии.

## ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, В ЧЕМ ГАРАНТИРОВАН УСПЕХ

Чтобы достичь новой цели, нужно четко ее определить. Если вы понятия не имеете, чего именно хотите в итоге, у вас не получится составить рабочий план по

достижению результата. Что-то похожее случается со мной, когда дети просят поиграть с ними в видеоигры. Я погружаюсь в виртуальную реальность без каких-либо инструкций — кажется, что все, кроме меня, знают, что нужно делать. В итоге я просто разочаровываюсь.

Когда медработник советует вам перестать беспокоиться, это звучит как хорошая идея. Но эта цель недостижима, потому что вы не представляете, какие инструменты нужно использовать для нее, какие шаги предпринимать. Если бы дети сначала понятно объяснили мне, как играть, а не просто вручили джойстик, думая, что я сама разберусь, может быть, у меня получилось бы достичь до следующего уровня.

Чтобы преодолеть тревожность, сначала нужно разобраться, какие есть действующие стратегии. В следующих главах я подробно разбираю техники, которые сама готова порекомендовать. Они уже успели доказать на практике свою действенность в борьбе с ипохондрией. Ниже приведены некоторые из них, чтобы дать общее представление о том, с чем вы будете иметь дело.

- ① **Научиться принимать пугающие вас мысли и ситуации.** Этот навык очень важен, потому что ни один человек не может полностью избежать рисков, плохих новостей, недугов или смерти. Жизнь раз за разом напоминает нам, что все мы обычные люди, обладающие телами, подверженными болезням, старению и смерти. Этого невозможно избежать, и лучшей тактикой для нас будет просто научиться спокойно принимать этот факт.
- ② **Научиться терпимо относиться к симптомам и принимать их.** Дискомфорт и обычные

изменения в телесных ощущениях — просто часть жизни. Для нашего тела в целом характерно испытывать широкий спектр эмоций и разных физических ощущений, поэтому лучше всего просто смириться с изменениями. Даже если вы болеете чем-то хроническим или тяжелым, вам придется научиться жить с варьирующимися симптомами.

- ☉ **Научиться полностью жить в настоящем, а не постоянно представлять ужасное будущее.** Никто не знает, что именно случится потом. Лучше всего наслаждаться тем, что с нами всегда, — настоящим моментом. Чтобы укрепить свое ментальное здоровье, придется научиться фокусироваться на приятных моментах настоящего и наслаждаться ими, даже когда боль, страдания или осознание смертности всячески этому мешают. Нужно научиться сосредоточиваться на том, что придает вашей жизни цель и смысл, на том, что наполняет ее счастьем, даже если приходится бороться с тяжелой или смертельной болезнью. Сейчас, когда вы читаете это предложение, такой образ мысли может показаться чем-то недостижимым. Но я хочу, чтобы вы все же попробовали представить себя в роли такого храброго и жизнерадостного человека.

- ☉ **Научиться смотреть в лицо пугающим ситуациям и принимать их.** Такие ситуации дают вам возможность быстро преодолеть ипохондрию. Ваша жизнь ценна сама по себе, и она точно достойна того, чтобы ради нее принять вызов и выполнить все упражнения из этой книги. Вы можете смириться с жизнью с ипохондрией

и во многом себя ограничивать или же можете взять на себя решение этой проблемы и принять свои страхи.

Теперь давайте представим, как при столкновении с телесными симптомами будет вести себя человек, который задался обозначенной выше целью.

### Зарядка для ума

Выделите 5–10 минут на выполнение медитации, нацеленной на принятие, сочувствие к себе и позитивный фокус восприятия.

- ① Представьте, как вы в будущем замечаете у себя подозрительный физический симптом.
- ② Не торопитесь, примите то, что он существует, заметьте, как ваши чувства обострились, как появилась тревожность.
- ③ Теперь определите своего главного врага — тревожность — и напомните себе, что вам больше не надо предпринимать никаких действий ни для нее, ни для симптома.
- ④ Понаблюдайте, как вы меняете фокус с тревоги на что-то, что вам нравится, что-то важное, что-то, что вам нужно сделать. Представьте, как вы выполняете это действие или как на вас влияют мысли об этом.
- ⑤ Работая над тем, чтобы тревожность отступила сама, напомните себе, что она часто уходит совсем не туда, куда надо.
- ⑥ Продолжайте смещать фокус на то, что действительно важно для вас именно сейчас, именно сегодня. Уделите достаточно времени тому, чтобы почувствовать

благодарность за все хорошее, что произошло с вами сегодня, за то здоровье, которое у вас есть, за то, что вы все еще живы. Когда мысли снова попытаются вернуться на тревожный путь, напомните себе, что вы просто человек и ничто человеческое вам не чуждо.

Теперь давайте рассмотрим, почему тем, кто страдает от тревожного расстройства, так сложно отказаться от привычек, мешающих отношениям и нормальной жизни.