

Внимание! Все действующие лица и обстоятельства жизни изменены.

Клинический пример: Евгения, 34 года. Не в браке, детей нет. Недавно (в сентябре) переболела коронавирусной инфекцией COVID-19, болезнь протекала легко. Нарушения сна, апатия, частые головокружения, нервные срывы. Панические атаки продолжаются 2 года. Принимает препараты по назначению врача.

Описание клиента: Добрый день, давно и периодически меня беспокоят панические атаки, но последние пару лет были напряжёнными и стрессовыми. Я в сентябре переболела коронавирусом, который протекал легко, но психологически сильно потрепал. Была ужасная бессонница вперемешку с паническими атаками, но сейчас всё еще хуже. Атаки уже очень часто, тревога постоянная, плохо сплю. Срываюсь на родных, не могу сконцентрироваться на работе, какие-то постоянно навязчивые мысли о смерти. Я обращалась к психотерапевту — она назначила феназепам, или тералиджен, и антидепрессанты флюоксетин, но это я обращалась летом. Понимаю, что нужно грамотное лечение, а обратиться к врачу нет возможности. Можете посоветовать, что делать?

Запрос: Улучшение состояния, избавление от панических атак.

Здравствуйте, Евгения! Что можно посоветовать делать, если не хочется ничего делать? Наверное, лечь пластом и умирать, другого выхода не остаётся. Конечно, можно было бы посоветовать простые техники поведенческой терапии — глубокое дыхание в момент приступа или «отпускание ситуации на самотёк», когда допускаешь и даже ждёшь отключения сознания — при этом сознание сохраняется и появляется возможность дожить до окончания приступа. Ключевое слово здесь — «дожить», оно относится ко всей дальнейшей жизни. Иногда приступы по определённым законам прекращаются, возможно даже, на пару лет, но затем возникают снова. У переживших «ковид» симптомы могут обостриться ещё более — из-за страха остаться без воздуха. Если Ваша цель — дотянуть до конца жизни, пытаюсь справиться с паническими атаками, «дожить» — это самый простой способ.

Есть и другой способ, не только излечиться от панических атак, срывов и головокружений, но измениться, стать сильнее, почувствовать качество жизни — разумеется, при отсутствии соматических нарушений. Меняясь внутренне, можно заметить и изменение внешних состояний: успех в отношении, продвижение по карьерной лестнице, новые знакомства и новые увлечения. Причём заметьте — без всяких таблеток! Но для этого надо хорошо потрудиться, поэтому каждый выбирает свой дальнейший путь сам.

Не буду вводить в заблуждение: путь не только непростой, но и не каждый человек доходит до его завершения. И этому способствует очень много причин, которые

кроются в психике самого клиента. Также, от применения техник отличают и сроки: результат терапии может прийти через год, а курс психоанализа может длиться и пять, и десять лет. Напомню, что психотерапия работает, в первую очередь, с симптомами и с травматическими ситуациями прошлого, а психоанализ — с настоящим, «здесь и сейчас». Зачастую запрос клиента меняется, появляются новые цели, таким образом, медленно, но верно, происходит продвижение вперёд. А бывает, и нет: в спешке клиент завершает терапию под разными предлогами. Потому что это — работа, это — тяжело, это — затратно.

Человеческая психика, так уж получилось, инертна. Поэтому процесс протекает довольно длительное время. Кроме того, каждый человек, с помощью аналитика, вынужден обнаруживать и прорабатывать свои влечения, которые заключены в беспокоящем его симптоме. Ведь, даже если прямо об этом рассказать, это будет не только бесполезным, но и затруднит терапию. А проработка требует времени — начиная с привыкания к терапевту. И ведь своего терапевта, своего аналитика, надо ещё найти! Хотя знаете, как: говорят, встреча клиента и его аналитика никогда не бывает случайной.

Итак, Евгения, все карты у Вас в руках. Полноценная жизнь или постоянное хождение по врачам, новые таблетки, жизнь от приступа к приступу. Это решать Вам, это Ваша судьба и ни один из способов не является хорошим или плохим, это лишь личный выбор каждого. Для Вас ниже я приведу несколько ссылок, которые помогут сориентироваться в выборе собственного пути.

[Что лечит психоанализ?](#)

[Психоанализ в эпоху COVID-19](#)

[Почему вам НЕ поможет психоанализ?](#)

[Сколько стоит психоанализ?](#)

[Как найти хорошего психолога?](#)