



# ВЫЗОВ

КОНЕЦ ТРЕВОЖНОСТИ  
И ПАНИЧЕСКИМ АТАКАМ

Барри Макдонах  
Barry McDonagh

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
  
МУЛЬТИМЕТОД

Киев  
2021

УДК 616.8-085.851+615.851

**M15**

Данное издание охраняется законом об авторском праве. Любое воспроизведение (перепечатка, ксерокопирование, тиражирование, размещение в сети Интернет и т. д.) всей книги или отдельных ее частей запрещается без письменного разрешения издательства «Мультиметод» и преследуется в судебном порядке.

Перевод с английского — С. В. Бабанин

**Макдонах Б.**

**M15** Вызов. Конец тревожности и паническим атакам: Пер. с англ. — К.: Мультиметод, 2021. — 232 с.

В новой работе Барри Макдонах делится своей самой эффективной техникой, с помощью которой он уже более 10 лет помогает людям.

Автор в молодости сам пережил тревожное расстройство с паническими атаками и использовал свой опыт для разработки техники DARE Response (Ответ на вызов).

С помощью этого пошагового руководства вы узнаете, как: остановить приступы паники и перестать испытывать тревогу, справиться с любой тревожной ситуацией, которую вы избегали (вождение автомобиля, полеты, покупки и т. д.), положить конец тревожным или навязчивым мыслям, повысить свою уверенность и снова начать жить смелой и авантюрной жизнью.

ISBN 978-966-97712-5-4

УДК 616.8-085.851+615.851  
**M15**

© Barry McDonagh, 2015.

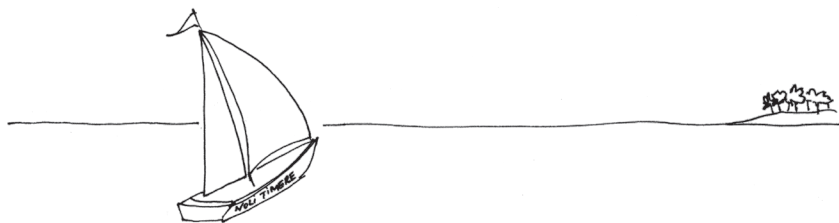
© Copyright 2015 BMD Publishing LTD (Reg. No 451616).

© Издательство «Мультиметод». Перевод на русский язык, оформление, подготовка к изданию, 2021.

ISBN 978-966-97712-5-4

“ НИЧТО НЕ УГРОЖАЕТ СУДНУ В БУХТЕ,  
НО НЕ ДЛЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ СТРОЯТ КОРАБЛИ ”

— Уильям Дж. Т. Шедд



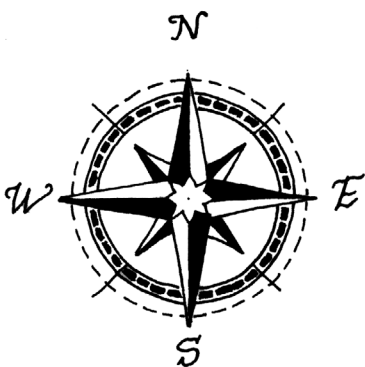


БЕРЕГ ТРЕВОЖНОСТИ

БУХТА КОМФОРТА

НЕУДАЧИ

НЕУДАЧИ





**DARE**

МАРШРУТ  
ИЩЕЛЕНИЯ

МОРЕ  
ВЫЗОВОВ



СТРАНА БЛАГОПОЛУЧИЯ



## Обращение к читателю от спонсора этой книги

Позвольте мне рассказать вам историю о двух людях. Первый человек в результате постоянной тревожности утратил контроль над своей деловой и личной жизнью. Удача отвернулась от него, он очень быстро стал несчастным, поскольку беспокойство ежедневно отравляло его жизнь.

Второй, столкнувшись с той же проблемой, сумел преобразовывать ее в личную силу. Он упорно боролся и, в конце концов, одержал победу. Любовь всей его жизни ответила согласием на его предложение руки и сердца. Он создал семью и построил сказочную жизнь, которой он теперь живет вместе со своей женой, сыном (и собакой) в Австрии.

Первым человеком на протяжении долгих четырех лет был я сам. А затем, открыв для себя программу «Panic Away»<sup>1</sup>, я стал вторым.

В основе моего исцеления — работа Барри.

Позвольте мне сказать вам здесь и сейчас: взяв эту книгу в руки, вы сможете преобразить свою жизнь. Вы тоже можете одержать победу над своими страхами. Если осмелитесь бросить вызов...

*Силард Кус*

*Руководитель компании FIT Solutions (www.fitsolutions.at).*

---

<sup>1</sup> «Panic Away» [«Паника прочь» (англ.)] — название коучинговой программы Барри Макдонаха помощи людям с тревожными расстройствами. *Здесь и далее — примеч. переводчика, если не указано иное.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Выдержки из писем участников программы «Panic Away».....	8
Выражение признательности.....	13
Предисловие.....	15
Введение.....	17
Вы и есть лекарство.....	30
Что такое DARE Response.....	39
DARE Respons при панических атаках.....	62
Перестаньте думать, что вы ненормальны.....	76
Перестаньте говорить «нет» своему беспокойству.....	92
Перестаньте бояться своих ощущений.....	104
Перестаньте бояться этих ситуаций.....	134
Перестаньте бояться тревожных мыслей.....	175
Откажитесь от своей безопасной зоны.....	188
Перестаньте быть таким строгим к себе.....	194
Перестаньте бояться, что это будет длиться вечно.....	203
Перестаньте воспринимать это как проклятие.....	212
Отбросьте костыли.....	221
Настройтесь на исцеление.....	225
Заключение.....	242
Приложение. Теоретическое обоснование DARE Response.....	245
Список литературы.....	257
Оставайтесь на связи.....	261

## ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПИСЕМ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ «PANIC AWAY»

«Забавно, знаете ли, никто из “профессионалов от медицины”, с которыми я сталкивался на протяжении многих лет, сторонников классических и альтернативных методов, не предложил Вашего подхода к проблеме. А ведь это, кажется, так очевидно!»

«Я никогда не понимал, что такое тревога, пока она полностью не завладела мной. Она захватила меня на 24 часа в сутки и 7 дней в неделю. Это было настолько страшно, что просто нет слов описать этот ужас. Благодаря программе и поддержке замечательных людей из Вашей сети, я научился работать со своей тревогой. Я не только смог снова стать собой, я научился принимать любые вызовы жизни и рисковать. Я переехал во Флориду, получил новую работу и теперь занимаюсь тем, о чем всегда мечтал. Я бы никогда не рискнул



до того, как впал в тревогу... Я бы остался в своей маленькой зоне комфорта. Слов благодарности недостаточно!»

«Честно говоря, я никогда не думала, что смогу преодолеть свои страхи и тревоги, они так долго омрачали мое существование. Но последние два года были просто невероятными. Теперь я живу полной жизнью; каждое утро — как новое начало. Каждый день кажется мне таким драгоценным, и я слежу за тем, чтобы не упустить ни минуты. Мне в среду стукнет 75... тссс... но я чувствую себя на 50. Теперь я могу делать все то, что всегда вызывало у меня страх. Посмотрите, что Вы сделали! Мой муж едва за мной поспевает... это прекрасно!»

Я страдал от панических атак в течение 15 лет, и все консультации, лекарства и книги, которые я купил за все эти годы, только маскировали страх, но никогда не устраняли его. Ваша книга потрясла меня от первой до последней страницы. Ваши знания помогли мне успокоиться, а Ваши формулировки были ясны и понятны. Замечательно!»

Я плачу (от радости), когда пишу это. Я чувствую, что больше не живу в сумасшедшем доме. Вчера и сегодня я ездил на своей машине в час пик (движение было моим самым большим страхом, если не считать пребывания в людных местах) и я не паниковал! Я счастлив от этого!»

«Я очень серьезно отношусь к этой книге и к тому, что она сделала для меня. Больше нет этих ужасных дней и ночей, заполненных мыслями о приступах паники. После многих лет, на протяжении которых я испробовал самые разные вещи — от гипнотерапии до медитации, это просто блаженство! Мне это нравится».

«Моя нервная система была разрушена после 33 лет употребления алкоголя и наркотиков. Мой психиатр (после того,

как сказал мне, что со мной все в порядке, и я не сошла с ума) вручил мне листок бумаги, где было нацарапано: “Panic Away”. Я сразу же зашла в Интернет и заказала ее. Короче говоря, это сработало. Результаты не заставили себя долго ждать. Надежда вернулась ко мне, путь продолжается. Кто бы мог подумать, что Бог использует ирландца, чтобы помочь мне».

«Один единственный приступ паники, случившийся у меня в один “прекрасный” день на работе, перерос в постоянную тревожность и боли в теле, от которых я не мог избавиться, пока Барри Макдонах не помог мне. Я пишу это и мне трудно поверить, что я действительно страдал от постоянного беспокойства. Сейчас я делаю то, что шесть лет назад не мог делать вообще или должен был себя заставлять. Простые удовольствия, такие как вождение автомобиля, отпуск, выступление перед большой аудиторией, поездка в Нью-Йорк или просто разговор с девушкой на свидании».

«Я не могу поверить! Ваша программа оказала громадное влияние на мою жизнь. Я живу с ОКР<sup>1</sup> с младших классов школы и всю свою жизнь испытываю сильную общую тревожность. Ваша программа дала мне столько всего! Я просто не могу поверить, что она так быстро сработала!»

«Прошло уже 6 лет, как Ваша программа “Panic Away” стала движущей силой моей жизни! Моя тревожность и паника были настолько сильными, что мне пришлось бросить работу, которую я любила! Благодаря Вам и Вашей программе, я научилась справляться со своей тревогой и не позволяю ей вновь овладеть мной! Мой муж был со мной все время и тоже освоил программу, чтобы помогать, если мне вдруг был нужен толчок 😊. За эти годы мы помогли очень многим людям,

---

<sup>1</sup> *Обсессивно-компульсивное расстройство* — невроз навязчивых состояний. От лат. *obsessio* — «одержимость идеями» и *compulsio* — «принуждение».

**которые испытывают тревожность или панику, показывая им Вашу программу. Это работает. Спасибо Вам от всех нас!»**

«Я страдаю тревожно-паническим расстройством с тех пор, как мне исполнилось 8 лет. Мне поставили диагноз, когда мне было около 30 лет. Мое тревожное состояние превратило меня в узницу собственного дома. Я чувствовала, что не могу покинуть его и хоть что-нибудь делать, потому что каждый раз возникала мысль: “А что, если у меня случится приступ паники?” Теперь я могу выходить из дома с мужем и делать то, о чем еще несколько лет назад и мечтать не могла. Я больше не принимаю лекарств и чувствую себя прекрасно. Это Вы направили меня на путь, по которому я сейчас иду, и я Вам за это очень благодарна!»

**«Перед тем, как я решила пройти Ваш курс, каждый раз перед выходом из дома меня накрывала волна тревожности и паники, и мне никогда не хотелось покидать из дом. Теперь я счастлива, я стала намного лучшей мамой, и мое окружение невероятно изменилось. Я больше не хочу оставаться дома и никогда не отправлю кого-нибудь в поход за продуктами».**

«Я 18 лет страдал от ГТР<sup>1</sup> и клаустрофобии. Я употреблял наркотики и алкоголь, чтобы хоть как-то облегчить свое состояние. Сначала я относился к этой программе очень скептически, но сегодня мне больше не нужны “костыли”, чтобы летать, и я больше не боюсь праздников! Это изменило мою жизнь!»

**«Я ездил по улицам, тревожась о том, что может произойти. Мне было страшно идти на работу, и я не позволял себе наслаждаться жизнью вне дома. Все изменилось! Ежедневные тревожные чувства теперь крайне редки, а панические**

---

<sup>1</sup> *Генерализованное тревожное расстройство* — один из видов тревожного расстройства, который характеризуется чрезмерным, неконтролируемым и часто иррациональным беспокойством о повседневных событиях или действиях.

**атаки меня больше не страшат. Спасибо, что показали мне естественный выход».**

«Я страдала от беспокойства и панических атак в течение 36 лет. Первый раз это произошло со мной в день рождения моего старшего сына, когда ему исполнилось два года. Это было, как гром среди ясного неба. Я думала, что я умираю. Я пропустила много событий в жизни своих детей. У меня всегда находилось множество оправданий. Каждый раз, когда меня приглашали на вечеринку, я придумывала отговорки, почему не могу пойти. В конце концов, несколько лет назад я нашла “Panic Away”. С тех пор моя жизнь кардинально изменилась. Я пошла на свадьбу своего сына и снова выхожу в свет. Не сжав волю в кулак, а по-настоящему наслаждаясь жизнью. Некоторое время назад я открыла собственное предприятие, получила высокооплачиваемую работу в правительстве и закончила университет. Я очень благодарна за то, что моя жизнь восстановилась, и не могу подобрать слов, чтобы выразить свою благодарность Барри».

## ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Эта книга основана преимущественно на моем собственном опыте, на том, как я справился с собственным тревожным расстройством, но немало я почерпнул и от того множества людей, с которыми мне посчастливилось столкнуться, будучи их коучем на протяжении многих лет.

В эту новую книгу я вложил настолько много их мудрости и понимания жизни, что действительно рассматриваю ее как плод коллективных усилий, а не как исключительно *мою работу*.

Особую благодарность я должен выразить Мишель Кавано (Michelle Cavanaugh), которая руководила моей программой в течение последних нескольких лет. Она обладает уникальной способностью так объяснять сложные психологические вопросы, что каждый может их понять, кажется, без труда. Именно она предложила акроним DARE. Я также хочу поблагодарить всех участников моего форума и групповых телеконференций. Открытость, пронизательность и, в конечном счете, исцеление

этих людей вдохновили меня на то, чтобы продолжить распространять учение о том, что все тревоги могут быть исцелены, независимо от того, как долго человек страдал.

Я хочу поблагодарить моего издателя Стюарта Хорвитца (Stuart Horwitz) за все его критические замечания, а также моего редактора Шэрон Ханейкатт (Sharon Honeycutt) за ее пристальное внимание к деталям. Спасибо Аманде Маккейб (Amanda MacCabe) за дизайн макета и Евгении Уоттс (Yevgenia Watts) за прекрасные иллюстрации. Я также хочу поблагодарить доктора психологии Джоан Сварт (Joan Swart) за исследование эмпирических доказательств, лежащих в основе DARE Response<sup>1</sup>.

Большое спасибо за отзывы, которые давали мне в процессе написания следующие люди: Мишель Кавано (Michelle Cavanaugh), Патрик Тухи (Patrick Touhey), Шейн Нестор (Shane Nestor), Пэдрейг Маккарти (Padraig McCarthy), Иэн Ферги (Ian Fergie), Элис Монте (Elise Monte), Сью Бут (Sue Booth), Уильям Фернандес (William Fernandez), Кэмерон Фанкур (Cameron Fancourt), Сара Андерсон (Sarah Anderson), Алан Брэди (Alan Brady), Гил Йох (Gil Yoh) и Алессандро Мальтезе (Alessandro Maltese). И, наконец, моей жене и семье за их терпение, пока я это писал. Их поддержка сделала это возможным. Спасибо всем за все.

*Барри Макдонах*

---

<sup>1</sup> Название методики Барри Макдонаха: *DARE Response* можно перевести как «Ответ на вызов».

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Нет ничего хуже, чем желание убежать от самого себя. Когда ты хочешь бежать от собственного разума и тела, кажется, что бежать тебе некуда. Я знаю, каково это. Я это пережил.

Я также знаю, что прямо сейчас вы можете чувствовать себя утлой лодчонкой, попавшей в бурю тревоги, и что сосредоточиться на чтении этой книги — очень непростая задача, вызов.

Первое, что вам нужно знать, — все будет хорошо! Вы справитесь. На самом деле, вы не только переживете все это, но и с помощью этой книги сможете стать сильнее, пройдя путь к полному исцелению. Тревожность — не пожизненное заключение. Это состояние *полностью* излечимо.

Для людей, страдающих от беспокойства, наступает новая эра, и эта книга — только часть этого движения. Я собираюсь поделиться с вами поистине преображающим способом избавления от тревоги.

Подход, названный мной DARE Response, появился в результате моего личного опыта. Его корни лежат в новой волне

позитивной психологии и движения осознанности, которые стали так популярны в течение последних 5—10 лет. Это подход, ориентирован на то, чтобы покончить со старой моделью управления и преодоления тревоги; вместо этого он стремится исцелить проблему навсегда.

Независимо от того, в какой западне вы себя чувствуете и в каком смятении вы находитесь прямо сейчас, эта практика, пока вы ею занимаетесь, действительно может творить чудеса. Ваша настойчивость проведет вас через шторм и гарантирует, что вы достигнете полного исцеления.

Я не утверждаю, что это путешествие для всех. Я также не обещаю, что будет легко. Я говорю, что, если вы останетесь верны этому пути, награда будет того стоить. Вместе мы будем бороться, чтобы вернуть вам душевный покой, силу воли и радость жизни.

