

Вступление Как пользоваться книгой

Примите наши поздравления! Открыв это практическое руководство, вы сделали первый шаг к тому, чтобы так или иначе преодолеть чувство тревоги и беспокойства. Как бы банально это ни звучало, но вы совершаете нелегкий подвиг. Тревожное состояние знакомо четверти населения планеты. Несмотря на это, многие люди в течение нескольких лет не решаются обратиться за помощью, а остальные совершенно ничего не предпринимают. На это есть ряд понятных причин. Например, кто-то боится признаться в том, что его мучает тревожное расстройство, или он чувствует неловкость, когда делится этим с окружающими. Другие думают, что тревога — это то, с чем нужно жить, и ничем здесь не можешь. Но все же некоторые люди и понятия не имеют, где искать помощи, или считают, что ситуация слишком непреодолима. А иногда человек просто не осознает, как сильно тревожное состояние усложняет ему жизнь. Возможно, подобные мысли крутятся сейчас и в вашей голове. Тем не менее в данный момент вы держите в руках эту книгу, а это означает, что вы на пути преодоления тревожного расстройства с помощью иного, эффективного способа. Это хороший повод для надежды! Но еще одним поводом может послужить то, что авторы данного практикума работают с немалым количеством

людей, страдающих тревожным расстройством, и знают, что с такой проблемой можно справиться должным образом. Главная идея книги состоит в том, что сильнейшее состояние тревоги невозможно побороть на ровном месте. Скорее, существуют некоторые методы, которыми вы можете овладеть и с их помощью существенно сократить воздействие тревог и переживаний на жизнь. Разумеется, изменения произойдут не сразу же, но с последовательной практикой предложенные нами техники могут поменять характер ваших взаимоотношений с тревожностью. Вместо того чтобы вами управляло беспокойство, вы можете управлять ответной реакцией на напряженные состояния и двигаться ближе к той жизни, о которой мечтаете.

ПОДОЙДЕТ ЛИ ВАМ КНИГА?

Тревожное расстройство — общечеловеческая проблема, и методы, описанные в этой книге, полезны для любого, кто хочет справиться с тревогой и беспокойством наиболее эффективно и продуктивно. Так или иначе, есть определенные ситуации, с которыми вам, вероятно, приходится бороться, но именно благодаря им книга станет для вас максимально подходящей.

Изучите нижеприведенный список и пометьте галочкой те проблемные ситуации, с которыми вы знакомы лично:

- я беспокоюсь больше, чем следовало бы;
- из-за тревожных мыслей у меня есть трудности со сном;
- я испытываю много физического напряжения (боли в плечах, шее и т. д.);
- когда я беспокоюсь по какому-то поводу, то часто не могу остановить или контролировать тревожные мысли;

- состояние тревоги мешает мне концентрироваться;
- я могу много времени размышлять о том, что может пойти «не так»;
- люди не раз говорили мне, что я беспокойный человек;
- в стрессовой ситуации у меня болит голова или мышцы;
- мне трудно расслабиться;
- когда я встревожен, то становлюсь раздражительным или вспыльчивым;
- я оттягиваю или избегаю дел, которые вводят меня в состояние беспокойства.

Отметили много пунктов? Если да, то вы совершенно не одиноки, и этот самоучитель для вас. Даже если вы огорчены лишь из-за одного пункта, книга предложит много полезных способов решения проблемы. На протяжении всего курса мы будем делиться различными техниками и демонстрировать на примерах, как применять полученные знания в реальных жизненных ситуациях.

Также вам следует знать о том, что книга была написана как для самостоятельной работы, так и в качестве инструмента при работе со специалистом. Подход, используемый в книге, основан на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Поэтому если вы посещаете сеансы психотерапевта, знакомого с КПТ, то вам будет особенно полезно рассказать ему о том, над какими проблемами вы работаете и чему учитесь благодаря нашему практическому руководству. Но даже если вы выбрали иной вид терапии, книга все равно окажется небесполезной для борьбы с повышенной тревожностью.

Однако существует ряд вопросов, на которые данная книга не рассчитана. Если вас посещают суицидальные мысли, вы находитесь в глубокой депрессии, употребляете алкоголь или иные вещества, которые только усугубляют ситуацию, важно обратиться к психиатру, который будет напрямую изучать ваши проблемы.

СТРУКТУРА КНИГИ

Практикум включает в себя семь разделов, которые описывают определенную технику или набор техник. Каждый раздел включает в себя:

- информацию о понятиях, связанных с тревожным расстройством, включая принцип работы того или иного метода;
- примеры того, каким образом человек, страдающий тревожным расстройством, может применять эти понятия и техники в своей жизни;
- виды деятельности, иллюстрирующие изложенные понятия;
- обзор ключевых понятий в конце каждой главы книги;
- домашние задания для контроля тревожных состояний и практики изученных навыков.

Вы поймете, что предназначение данной книги заключается в ее действенности. Все потому, что вы узнаете, как справляться с тревогой и беспокойством, не просто читая об этом. Люди, эффективно борющиеся с тревожным расстройством, много времени уделяют практике. Чтобы оборвать порочный круг тревог, мы будем просить вас применять на себе новые методы и различные способы поведения. Так как это процесс обучения, выделите для себя достаточно времени, чтобы поглощать новую информацию и практиковаться. Мы рекомендуем изучать по одному разделу в неделю. Если в разделе много глав — по одной главе в неделю. Единственное исключение — главы 1 и 2 первого раздела: если хотите, можете изучить их одновременно. Следуя такому графику, вы пройдете курс за одиннадцать недель. Какой бы темп обучения вы ни выбрали, при работе с каждым разделом мы советуем составить план, чтобы не понизить

уровень ответственности и дисциплины. Мы включили инструмент для планирования в конце этой главы.

Ниже приведен краткий обзор разделов, которые вы изучите в течение нашего курса терапии. Данные навыки формируют основу когнитивно-поведенческой и познавательной терапий, исследования которых неизменно демонстрируют наиболее эффективные методы лечения тревожного расстройства (Джозеф Карпентер и др., 2018; Стефан Хофман и др., 2010). Кроме того, авторы книги сами наблюдали, как кардинально меняется образ жизни сотен пациентов, поэтому здесь вы найдете одни из лучших способов борьбы с тревогой и беспокойством.

- **Раздел I. Планирование.** В этом разделе вы наметите себе цели, обдумаете мотивы борьбы с тревожным состоянием, научитесь лучше понимать свое беспокойство и выявите причины его появления.
- **Раздел II. Ментальная релаксация.** Здесь вы впервые столкнетесь с методами по снижению уровня тревожности. Раздел расскажет о двух техниках релаксации: прогрессивном расслаблении мышц и осознанном дыхании.
- **Раздел III. Переосмысление мыслей.** В этом разделе вы узнаете, как привычные нам схемы мышления могут повысить тревожность, а также научитесь распознавать ловушки нашего мозга. Мы расскажем о том, как бороться с бесполезными навязчивыми мыслями.
- **Раздел IV. Беспокойства о беспокойствах.** Здесь вы научитесь выявлять, какие мысли о тревогах могут повысить саму тревожность. Вы освоите практику осознанности, которая поможет по-иному относиться к беспокойным мыслям.
- **Раздел V. Столкновение с пугающими ситуациями и образами.** Этот раздел подготовит вас к столк-

новению лицом к лицу с тревожными ситуациями. Некоторые из них могут вполне случиться в реальности, другие же — в вашем воображении. Так или иначе, данная техника поможет преодолеть тревожность.

- **Раздел VI. Изменение поведения.** Здесь вы научитесь распознавать формы поведения, поддерживающие состояние тревоги. Мы покажем, как создать план эффективного изменения того или иного поведения.
- **Раздел VII. Прогресс в достижении целей и предупреждение рецидива.** В конце курса терапии вы оцените свой прогресс в движении к поставленной цели. Также вы узнаете, как закрепить полученные результаты и опираться на них в будущем.

Следующая таблица перечисляет некоторые из ключевых вопросов, к которым мы будем обращаться в каждом разделе. Часть из них, возможно, более актуальна для вас, и есть огромная вероятность, что разделы, решающие данные вопросы, в наибольшей степени вам пригодятся. Тем не менее для начала мы рекомендуем прочесть все разделы практикума, а далее можно вернуться и потратить время на те главы, которые покажутся читателю самыми полезными.

| Раздел | Какие вопросы решит |
|-----------------------------------|--|
| Раздел I. Планирование | <ul style="list-style-type: none"> → Какие у вас цели? → Является ли тревожность проблемой для вас? → Вы готовы решить эту проблему? |
| Раздел II. Ментальная релаксация | <ul style="list-style-type: none"> → Вы сильно напряжены? → Вам сложно расслабиться? → Вам тяжело дышать? → Вам сложно концентрироваться и жить настоящим? |
| Раздел III. Переосмысление мыслей | <ul style="list-style-type: none"> → Вы привыкли мыслить негативно? → Временами вы воспринимаете ситуации острее, чем они есть на самом деле? → Часто ли вы думаете только о худшем раскладе? |

| Раздел | Какие вопросы решит |
|---|---|
| Раздел IV. Беспокойства о беспокойствах | <ul style="list-style-type: none">→ Вы чувствуете, что беспокойство поможет предотвратить неблагоприятный исход?→ Вы переживаете о последствиях беспокойства?→ Вам сложно сместить акцент с отрицательных мыслей? |
| Раздел V. Столкновение с пугающими ситуациями и образами | <ul style="list-style-type: none">→ Что вы делаете/не делаете, чтобы помешать встрече со страхами?→ Существуют ли какие-то образы или ситуации, которых вы страшно боитесь и стараетесь избегать?→ Как перестать избегать собственные страхи? |
| Раздел VI. Изменение поведения | <ul style="list-style-type: none">→ Какие поступки, вызванные переживаниями, приводят к усугублению ситуации?→ Как выявить и изменить плохие привычки? |
| Раздел VII. Прогресс в достижении целей и предупреждение рецидива | <ul style="list-style-type: none">→ В каких сферах жизни вы добились успехов?→ Как продолжать в том же духе?→ Какие сферы жизни требуют улучшения? |

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КНИГУ МАКСИМАЛЬНО

По мере чтения советуем придерживаться следующих принципов, чтобы извлечь как можно больше пользы:

1. **Постоянно практикуйтесь.** Скорее всего, прочтение одного раздела практического руководства не займет больше часа. Тем не менее в неделю 168 часов, и то, чем вы занимаете 167 часов, скажется на тревожном состоянии больше, чем час чтения. Поэтому практика, практика и еще раз практика. На начальном этапе вы преимущественно будете наблюдать за состоянием и контролировать приступы тревоги, но по мере чтения книги вы овладеете множеством навыков. Чем больше вы тренируетесь, тем больше пользы получаете от новых знаний. Возможно, учитывая повседневные

- обязательства, будет сложно выкроить время для упражнений. Но постарайтесь подумать о времени как в инвестировании в самого себя. Выделив сейчас всего час на хорошее дело, вы освободите уйму времени и энергии в будущем, когда сможете справиться с тревогой и переживаниями.
- 2. Будьте терпеливыми.** Тревоги и переживания чаще всего являются результатом многолетних размышлений и определенных привычек. Это не значит, что здесь нельзя ничем помочь, но перемены требуют времени. Будьте готовы к разочарованиям, но имейте терпение, если заметили, что какие-то техники работают не сразу или вообще не подходят. Терпение и преданность идее (даже если первые успехи незначительны) — это ключ к большим переменам.
 - 3. Пользуйтесь поддержкой со стороны.** Пока вы изучаете этот практикум, поддержка от родных и близких может сыграть важную роль в лечении. Окружающие могут сильно замотивировать или поделиться мыслями и идеями относительно сложных понятий или упражнений в книге. Иногда, открыв себя иной точке зрения, вы можете взглянуть на проблему с другой стороны.
 - 4. Присматривайте за своим перфекционизмом.** Беспокойные люди зачастую имеют стойкое убеждение, что все нужно делать идеально. Однако, несмотря на то, что стремление к совершенству всегда считается достойной целью, оно может породить проблемы, заставляющие людей забывать о том, что действительно важно, или (еще хуже) избегать неотложных дел, ведь человек будет переживать о том, что не сможет выполнить работу лучшим образом. В конце концов, не существует идеального способа обучения, поэтому просто старайтесь делать все возможное.

5. **Заставьте книгу работать на вас.** Наше практическое руководство поделится особыми методами и навыками, разработанными и протестированными экспертами в области лечения тревожных расстройств, но только вы являетесь лучшим экспертом в своей проблеме. Мы не знаем стандартных подходов в борьбе с тревожными расстройствами, поэтому используйте материалы книги самым удобным для вас способом. Советуем практиковать все методы, но знайте заранее, что некоторые техники будут эффективней других. Также есть множество доступных для скачивания материалов на сайте книги: <http://www.newharbinger.com/44529>.

ВАШИ СПУТНИКИ ПО КНИГЕ

При изучении книги вы узнаете об опыте преодоления тревожного расстройства от трех лиц, благодаря чему будете лучше понимать изложенные материалы. Несмотря на то что люди — выдуманные, трудности, с которыми они сталкиваются и борются, распространены среди людей, обращающихся за лечением к специалистам. Прочитайте ниже информацию о Джилл, Элайдже и Софии и подумайте, похожи ли вы на них.

Джилл



Джилл чуть за тридцать, она работает в консалтинговой фирме. Женщина много трудится, первой приходит в офис и последней покидает его, а также регулярно выполняет работу на выходных, несмотря на то, что коллеги так не делают. Хотя было нема-

ло случаев, когда ее трудоголизм был вознагражден. Она всегда хорошо училась в школе и усердно трудилась на фирме. Несмотря на свою репутацию, Джилл вечно беспокоится о том, что она недостаточно хорошо выполняет работу. Она может потратить несколько часов на обсуждение презентации в мельчайших деталях, внося относительно неважные коррективы и постоянно думая о том, как лучше сделать то или иное дело. Она всегда носит с собой рабочий телефон, проверяет электронную почту и считает, что незамедлительно должна ответить на рабочее сообщение даже поздно ночью. За последние несколько лет тревоги и переживания Джилл по поводу работы стали причиной проблем в личной жизни. Она не встречается с друзьями, потому что у нее гора дел, и часто в последний момент она отменяет запланированные встречи, потому что внезапно что-то препятствует этому. Даже когда она видится с кем-то, то мысли ее полностью заняты работой — до такой степени, что ей трудно расслабиться и получать удовольствие. Помимо этого, Джилл тревожит, что она до сих пор одинока. Она хочет отношений, но ввиду своей занятости последние несколько лет чаще избегает свиданий. Мысль о том, что в ее «насыщенной» жизни появится мужчина, кажется нереальной.

Элайджа



Элайдже около двадцати пяти лет, он аспирант. У него серьезные проблемы с прокрастинацией. Он постоянно откладывает дела по учебе, потому что

они его нервнируют, а когда выполняет задания, то, как правило, сильно беспокоится о том, хорошо ли он работает. Это приводит к дальнейшей прокрастинации. Хотя как студент бакалавриата он проявил себя неплохо, но по поводу аспирантской работы успел выслушать жесткие критические замечания и сейчас чувствует, будто должен выдать лучший результат. Страх Элайджи перед плохой работой приводит к прогулу некоторых занятий. Кроме этого, ему придется заплатить за дополнительный семестр курсов, чтобы закончить аспирантуру. В результате у молодого человека возникли финансовые трудности. У него есть долги по студенческим займам и кредитным картам. Думая о том, как погасить задолженности, он начинает паниковать, поэтому его почтовый ящик в течение месяцев остается закрытым, что только усугубляет его финансовое положение. Элайджа живет с девушкой, которая старается оказывать поддержку, но тревожность Элайджи часто приводит к его раздражительности, и в их отношениях последние несколько месяцев случаются ссоры. Также он плохо спит: ворочается всю ночь и чувствует, что его мозг никогда не «вырубается». Потом на протяжении дня он чувствует себя смертельно уставшим и плохо концентрируется на работе и учебе.

София



Софии под шестьдесят, она замужем, у нее два сына шестнадцати и девятнадцати лет. Она постоянно тревожится о безопасности и здоровье

детей, особенно старшего сына, который только что начал учиться в колледже. Она звонит и пишет им по несколько раз за день. Если София не получает ответа, то предполагает самое худшее — страшную катастрофу. Она осознает, что переживания беспочвенны, но легче ей не становится. Женщина также может стать легко подавленной из-за мелочей, таких как вовремя добраться до места встречи или выполнить поручения. Ей кажется, что у нее никогда не хватает времени завершить все дела, и она судорожно думает, что может ничего не успеть, даже если она ко всему заранее готова. Уже несколько лет София не работает. Из-за стресса ее постоянно мучают мигрени и боли в шее, которые еще больше вызывают беспокойство женщины относительно физического и психического здоровья. За последние годы она посетила ряд медицинских процедур, так как переживает, что ее тело ослабевает из-за постоянных тревог. Она проводит много времени, изучая в интернете статьи про всевозможные физические недуги, которые у нее гипотетически могут быть, и уже запланировала приемы ко многим врачам, потому что уверена, что у нее есть опухоль головного мозга или другая серьезная проблема.

Пока вы будете читать книгу, то еще не раз встретитесь с Элайджей, Джилл и Софией. У вас появится возможность лучше понять, как проявляет себя тревожное состояние и как этому могут помочь методы, которые вы освоите.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПРОГРЕССА

Когда будете заканчивать очередную главу книги, пользуйтесь планером на следующей странице, чтобы отслеживать свои результаты (он также доступен по ссылке: <http://www.newharbinger.com/44529>).

ОБЗОР ГЛАВЫ: КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Наши поздравления, что приобрели эту книгу! Принятие тревог и переживаний — первый шаг к тому, чтобы научиться их контролировать.
- Книга поможет справиться с тревожным состоянием, а также иными сопутствующими проблемами, такими как мышечное напряжение, бессонница, раздражительность и тяжелая концентрация.
- Данное практическое руководство предназначено для активного пользования. Чтобы максимально использовать книгу, практикуйте техники, которые вы постепенно освоите, будьте терпеливыми, пользуйтесь поддержкой со стороны, следите за своим перфекционизмом и выявляйте, какие методы лечения самые действенные для вас.

| Раздел | Запланированная дата завершения курса | Фактическая дата завершения курса |
|---|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Вступление. Как пользоваться книгой | | |
| Раздел I. Планирование | | |
| Глава 1. Постановка цели и мотивация | _____ | _____ |
| Глава 2. Характер тревог и переживаний | _____ | _____ |
| Глава 3. Как нас атакует тревога | _____ | _____ |
| Раздел II. Ментальная релаксация | | |
| Раздел III. Переосмысление мыслей | | |
| Глава 1. Переоценка вероятностей | _____ | _____ |
| Глава 2. Драматизирование | _____ | _____ |
| Раздел IV. Беспокойства о беспокойствах | | |
| Глава 1. Отстраненное сознание | _____ | _____ |
| Глава 2. Отсрочка переживаний | _____ | _____ |
| Раздел V. Столкновение с пугающими ситуациями и образами | | |
| Раздел VI. Изменение поведения | | |
| Раздел VII. Прогресс в достижении целей и предупреждение рецидива | | |