

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение. Понять свою тревогу	12
Обзор книги	13
Что такое тревога?	14
Что такое эмоциональная регуляция?	16
Что такое осознанность?	17
Как эмоциональная регуляция и осознанность помогут вам «перехитрить» тревогу	20
Почему мы написали эту книгу	22
Для кого эта книга	23
Использование книги в управлении тревогой	25
Использование онлайн-контента	27
1. Взаимосвязь тревоги, эмоций и осознанности ...	28
Что такое эмоции?	29
В чем заключается эмоциональная регуляция?	32
Связь между тревогой и эмоцией	36
Полезные и проблемные эмоции	38
Оценивание тревоги и эмоций	41
Тревога и эмоции и их взаимосвязь с осознанностью	49
В чем заключается осознанность?	52

2. Исправление погрешностей внимания	55
Внимание и наблюдение	56
Как тревога требует вашего внимания	62
Осознанный подход к вниманию	70
Как «переиграть» тревогу, развивая и практикуя навыки	73
Рекомендуемые упражнения	75
3. Противостояние тревоге	82
Порочный круг тревоги и избегания	83
Влияние раннего опыта научения на тревогу	88
Преодолеть избегание	99
Рекомендуемые упражнения	107
4. Ловушки мышления	111
Различные стили мышления	111
Повторяющееся негативное мышление и тревога	116
Безоценочный подход к повторяющемуся негативному мышлению	123
Рекомендуемые упражнения	124
5. Эмоциональная негибкость	130
Пытаемся контролировать эмоции	130
Реакция на эмоции и управление ими	132
Рекомендуемые упражнения	134
Стратегии гибкой эмоциональной регуляции	137
6. Информационная перегрузка	151
Сознательная и бессознательная переработка информации	152

Скрытая и явная эмоциональная регуляция	154
Как когнитивные искажения омрачают ваши эмоциональные переживания.	156
Как осознанность и тренировка внимания помогают умерить пугающие эмоции.	161
Рекомендуемые упражнения	162
7. Чувствовать себя плохо — это на самом деле хорошо.	167
Развитие эмоционального принятия с осознанностью	168
Внутренние и внешние возбудители тревоги.	179
Рекомендуемые упражнения	180
8. Неполезные привычки.	185
Внимание и противостояние страхам	185
Как изменение привычек готовит вас к работе с пугающими ситуациями.	189
Использование игр на внимание для ослабления тревоги	191
Рекомендуемые упражнения	192
9. Эмоциональное избегание	195
Как эмоциональное избегание приносит больше вреда, чем пользы	195
Ощущение безопасности или присутствие в настоящем моменте	197
Рекомендуемые упражнения:	
Внешние страхи	201
Рекомендуемые упражнения:	
Внутренние страхи.	207

10. Выработываем привычку к осознанности и эмоциональной регуляции	210
Как новые навыки помогают видеть общую картину	213
Использование этой книги в повседневной жизни	215
Ресурсы, посвященные тревоге	216
Заключительные мысли	218
Благодарности	220
Список литературы	222
Об авторах	230

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОГИ, ЭМОЦИЙ И ОСОЗНАННОСТИ

Эмоции могут выполнять множество задач. Они улучшают внимание и направляют ваше поведение по тем путям, которые помогают достигать целей. Так, психологи утверждают, что эмоции обладают *функциональной* ценностью. Например, если вы во время прогулки столкнулись со скунсом, эмоциональная реакция в виде испуга не только повысит вашу концентрацию, но и поможет вам медленно отступить, чтобы не быть облитым его струей. Ученые полагают, что многие эмоции, даже те, что поначалу нам неприятны — например, тревога, — также имеют свое эволюционное предназначение и могут быть лучше поняты как функциональные ментальные процессы. И хотя это утверждение, возможно, трудно принять в отношении тревоги, ваши представления изменятся, когда вы узнаете, как наше текущее определение эмоции применяется именно к тревоге. Изучив все особенности тревоги, вы сможете лучше понять, почему она заставляет вас действовать и думать в опасных ситуациях именно так, а не иначе.



ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?

Хотя ученые много занимались исследованиями природы эмоций, им было непросто дать четкое определение термину «эмоции». Дело в том, что это чрезвычайно широкое и сложное понятие. Зачастую люди думают об общих понятиях, связанных с эмоциями, таких как «чувства» или «настроения», или приводят такие примеры эмоций, как «радость», «страх», «печаль», «удивление». Однако, затрудняясь назвать ключевые характеристики, применимые к широкому спектру индивидуальных эмоциональных состояний, мы все удаляемся от подлинного значения слова «эмоции».

Следующее упражнение даст вам подсказку и поможет выявить большинство свойств, присущих эмоциям.

ПРАКТИКА

Закройте глаза и вспомните ситуацию, в которой вы испытали очень сильную эмоцию — например, счастье или гнев. Поразмышляйте, что произошло непосредственно перед возникновением эмоции: какие конкретно события или взаимодействия повлияли на вашу реакцию? Подумайте, какие субъективные и физические ощущения сопровождали данное эмоциональное состояние. Сосредоточьтесь на том, что вас заставила сделать эта эмоция. (Очень вероятно, что сильная эмоция, такая как счастье или гнев, побудила вас отреагировать определенным образом.)

Клаус Шерер, выдающийся исследователь-психолог, создал очень наглядную и общедоступную схему для понимания функций и природы эмоций. Важным аспектом *процессуально-компонентной модели* Шерера [Scherer, 2005] является то, что она выходит за рамки распространенного убеждения, что эмоции сводятся исключительно



к ощущениям. Напротив, эмоции рассматриваются как многогранный процесс, включающий в себя *когнитивные оценки, физические симптомы, образ действий, коммуникативное выражение и ощущения*.

Представьте, что вы идете с друзьями по дорожке и вдруг прямо перед собой видите нечто, похожее на змею. В первую очередь эта ситуация требует *когнитивной оценки*, или суждения, действительно ли этот объект является змеей. Ведь он может оказаться много чем: куском веревки, перекрученной веткой или и правда змеей. Прежде чем отреагировать, вы должны суметь оценить, опасен ли объект и заслуживает ли он эмоциональной реакции. Критерии опасности, в зависимости от ситуации, могут быть разными. Было бы крайне неэффективно и утомительно воспринимать абсолютно все мало-мальски пугающее как настоящую опасность, хотя, с другой стороны, недооценивать потенциальную опасность и сбрасывать ее со счетов может быть рискованно. Вот почему особенно важно поддерживать эмоциональный баланс, не отрываясь от реальности и точно определяя, что может произойти.

После того как вы идентифицировали объект как змею, возникает телесная и ментальная реакция, которая призвана облегчить вам поведение, направленное на решение задачи. Другими словами, *физические симптомы* совпадают с субъективными *ощущениями*, чтобы донести важные сообщения, касающиеся природы внешнего возбудителя (змеи). Эти физические симптомы могут включать в себя сердцебиение, потоотделение, учащенное дыхание — и все они вносят свой вклад в субъективное ощущение страха. Физические симптомы и ощущения иногда называют «эмпирическими компонентами» эмоций, так как они являются классическими аспектами

эмоций, непосредственно воспринимаемыми и переживаемыми людьми. Когда они приходят, вы вряд ли сидите и ничего не предпринимаете. Они нужны для того, чтобы мотивировать вас к действию! Это то, что люди называют реакцией «бей или беги»: вы либо противостояте опасности, либо спасаетесь бегством. Эти *схемы действий* позволяют вам адаптивно реагировать на различные ситуации и помогают добиться наилучшего результата из возможных в данных обстоятельствах. Например, вы можете определить, что змея ядовита и что вам нужно бежать. Ваш страх — как сигнал тревоги для вашего тела. Когда вы сталкиваетесь с настоящей опасностью, такой как ядовитая змея, у вас не остается времени для длительных, подробных размышлений о том, как нужно поступить. Реагировать надо мгновенно и таким образом, чтобы сохранить свое здоровье. Эмоции способны простимулировать быстрое и эффективное действие.

Наконец, у вас может возникнуть потребность *сообщить* о своем эмоциональном состоянии и намерениях другим людям. Например, вы можете сказать друзьям, что всем им нужно срочно спастись, чтобы избежать опасности. Или же захотите сообщить о своем намерении защитить себя и встретить опасность лицом к лицу. Такое выражение эмоций, вербальное или невербальное, зачастую облегчает само действие и сопровождает его. Важность идентификации эмоций и передачи их другим очевидна с эволюционной точки зрения. Люди — общественно-ориентированные существа, которые ценят выражение эмоций и общение. Подобное поведение порождает ощущение сплоченности и снабжает других важной информацией, касающейся окружающей среды. Таким образом, эмоции очень помогают вам и тем, кто вас окружает, выживать и быть успешными.

Модель обработки компонентов работает с любым типом эмоций. Несомненно, вы легко сможете проследить, как ваша оценка ситуации приводит к ощущению печали или счастья и как печаль или счастье направляют ваши поведенческие реакции на достижение определенных целей (например, научиться решать проблему перед лицом неудачи или потери). Но, хотя прояснение природы эмоций и позволяет нам более детально обсуждать тревогу, это лишь часть пазла. Способность управлять эмоциями или гибко регулировать их чрезвычайно важна для ментального здоровья. И это наша следующая тема.

ПРАКТИКА

Вспомните о каком-нибудь недавнем эпизоде, когда вы испытывали отвращение. Воспроизведите в памяти свою первоначальную оценку объекта или ситуации, которые его вызвали. Идентифицируйте свои чувства, физические ощущения и образ действия, ассоциирующиеся с данным опытом. Когда вам станет комфортно выполнять это упражнение, мы попросим вас попытаться сделать то же самое с другими эмоциями.



В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ?

Как мы уже упоминали выше, эмоции по своей природе целесообразны. Они могут направить и привести вас к цели достаточно эффективными способами. Однако связь между эмоциями и действиями не односторонняя и не ограничивается схемой «эмоции приводят к определенному поведению». Вы способны влиять на собственный эмоциональный опыт. Эмоциональная регуляция —

это «процессы, посредством которых люди влияют на характер собственных эмоций и на то, как они их переживают и выражают» [Gross, 1998, p. 275]. Как и сами эмоции, эмоциональная регуляция — сложный феномен, которому нелегко дать определение. Тем не менее исследования выявили некоторые ее ключевые характеристики, и они заслуживают упоминания.

Основываясь на современных представлениях об эмоциях, Джеймс Гросс (1998) разработал весьма влиятельную теорию эмоциональной регуляции, которую он назвал *процессуальной моделью*. В этой модели пять разных процессов разворачиваются во времени и вносят свой вклад в выражение и регулирование эмоций. Прежде чем испытать эмоцию, вы можете прибегнуть к ориентированному на будущее процессу, именуемому *отбором ситуаций*. Другими словами, у вас есть возможность осознанно делать выбор: участвовать в определенных ситуациях, которые принесут, вероятнее всего, приятные эмоции, и избегать те, что порождают эмоции неприятные. Например, вы когда-нибудь пытались избежать встречи с начальником, потому что в его присутствии чувствовали себя тревожно и некомфортно? Решая целенаправленно избегать его, вы тем самым снижаете вероятность возникновения такого рода неприятных эмоций. И напротив, стараясь проводить время с любимыми друзьями, мы, можно сказать, ищем способы выбора ситуаций, доставляющих позитивные эмоции. Как вы поймете позднее, дисфункциональные способы использования отбора ситуаций часто бывают причиной тревоги и других подобных эмоций.

Если невозможно избежать ситуации, провоцирующей тревогу, вы можете изменить свое эмоциональное состояние путем ее *модификации*. Другими словами, вы

сохраняете влияние на то, как развитие ситуации воздействует на эмоции. Вообразите, что вы, проводя презентацию, запинаетесь на каждом слове. Разумеется, вы очень огорчаетесь, не исключено, что даже цепенеете. Ваше сознание переполнено мыслями о том, что о вас думает аудитория, и этого достаточно для очень неприятных переживаний. Однако представьте, что вы задействуете юмор, чтобы сгладить ситуацию. Шутки по поводу ваших запинок помогут всем расслабиться и облегчат ношу, которую вы на себя взвалили. Таким образом, совершая недвусмысленные попытки изменить природу трудной для вас ситуации, а не просто смиряясь с ней, вы можете прийти к совершенно иному эмоциональному опыту.

Даже если способов изменить происходящее нет, вы можете попытаться изменить свое восприятие ситуации, используя *внимание*. Фокусируя его на определенных особенностях текущей обстановки или, наоборот, стараясь не сосредотачиваться на них, вы имеете возможность усилить или ослабить интенсивность эмоции. Представьте, что вы в магазине со своей мамой, и она говорит что-то огорчительное для вас в присутствии продавца. Отвлекая себя и перемещая фокус внимания от маминых комментариев и реакции продавца, вы сможете ограничить степень испытываемого стыда или расстройств. Более того, вам можно использовать *когнитивные оценки*, то есть то, как вы определяете ситуацию, чтобы повлиять на ее восприятие и значимость эмоции. Например, вместо того чтобы воспринимать комментарии мамы как тревожные и унижительные, вы можете подумать, что никогда больше не увидите этого продавца. И не имеет никакого значения, что он о вас подумает, так как его мнение никоим образом не повлияет на ваше будущее.

Последний процесс — это *модуляция ответа*. Это попытка прямого влияния на образ действий, провоцируемый эмоцией. Такие попытки могут быть физическими, ментальными или поведенческими. Высокий уровень тревожности способен мотивировать вас к максимально возможному избеганию пугающих вас ситуаций или людей. Если брать сценарий со «страшным» боссом, то, если встречи с ним избежать невозможно, вы будете стараться поговорить как можно быстрее и скрыться с его глаз. Ваша реакция на стратегию избегания может повлиять на ваше эмоциональное состояние в целом. Один вариант — принять свою тревогу и желать избежать встречи с начальником, но не позволять этим устремлениям диктовать вам возможный образ действий. Оказываясь в этой пугающей ситуации, вы можете изменить свою естественную реакцию на нее. Другой распространенный пример модуляции ответа — подавление. Допустим, высокий уровень гнева может принудить вас накинуться на кого угодно или что угодно, вызвавшее недовольство. Однако во многих ситуациях подобное поведение недопустимо. Если вы находитесь на людях, крики или нервный срыв привлекут нежелательное внимание. И могут потребоваться осознанные усилия по подавлению или снижению проявлений гнева.

ПРАКТИКА

Вспомните недавние эпизоды из жизни, когда вы регулировали свои эмоции, задействуя различные процессы (отбор ситуаций, модификацию ситуации, внимание, когнитивные оценки, модуляцию ответа). Подумайте, как вы выбрали и модифицировали ситуацию, как ваша интерпретация и использование фокуса внимания повлияли на ваши эмоции, и попытались ли вы изменить образ действий, к которому они вас подталкивали.

Имея в виду эти модели эмоции и эмоциональной регуляции, мы посвящаем оставшуюся (и большую!) часть книги конкретным вариантам неправильного подхода к эмоциональной регуляции и тому, как вам справиться с этими сложностями. Успешное регулирование эмоций требует немалой гибкости и знания, когда именно использовать определенные стратегии. Проводилось немало исследований на тему влияния различных стратегий эмоциональной регуляции на ментальное здоровье и тревогу. Наш комплексный подход к эмоциональной регуляции и осознанности (наша следующая тема) позволит определить, при каких условиях следует применять те или иные техники и почему данные стратегии работают именно так, а не иначе.



СВЯЗЬ МЕЖДУ ТРЕВОГОЙ И ЭМОЦИЕЙ

В любой ситуации появлению тревоги предшествуют мысли и представления об этой ситуации. То есть это ваша уверенность в существовании угрозы заставляет вас чувствовать тревогу.

Представьте, что вы собираетесь произносить речь. Бросив взгляд на аудиторию, вы осознаете, что если выступление не удастся, это будет иметь для вас определенные последствия. Другими словами, тот факт, что вы можете не оправдать ожиданий слушателей, заставляет вас беспокоиться, как вы выглядите в их глазах, и бояться негативной оценки. Но это только один из вариантов оценки ситуации. Другой — воспринимать речь как приятную возможность проявить себя. Такая оценка в гораздо меньшей степени чревата тревогой. Таким образом,

полномасштабную тревожность питает именно оценка потенциальной опасности ситуации.

Если вы воспринимаете свое выступление как нечто страшное, последует ряд физических и субъективных ощущений. Это именно те ощущения, которые люди чаще всего ассоциируют с тревогой, поскольку они способны вызвать определенный дискомфорт и стресс. Тревожные эмоции вызывают учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, потливость и общее физиологическое возбуждение. Данные симптомы усиливают субъективные ощущения беспокойства и страха. Как уже упоминалось выше, в подобных ситуациях может активироваться реакция «бей или беги», которая подталкивает к поведению, ориентированному либо на избегание опасности, либо на сопротивление. Возможно, вы почувствуете потребность прибегнуть к той или иной форме *безопасного поведения*. Такое поведение подразумевает попытки временно подавить чувство тревоги, избегая того, что кажется опасным. Продолжим рассматривать ситуацию с речью: вы можете все время смотреть только в свои записи, отвлекая себя и стараясь не бросать пристальных взглядов на аудиторию. Или же скомкать выступление, а то и резко прервать его, чтобы избежать опасности, которая, как вам кажется, исходит от аудитории. Реальна эта опасность или нет, ваша тревога координирует различные физические и ментальные системы, чтобы вы могли отреагировать сопротивлением или бегством от возможной угрозы.

В данном контексте важно иметь в виду ключевое различие, которое некоторые исследователи проводят между страхом и тревогой: если страх часто ассоциируется с определенным импульсом, порождаемым сиюминутным риском, тревога представляет собой выжидательный подход к неким неопределенным опасностям

в будущем. Тревога поддерживает в нас неопределенное чувство боязни, что произойдет что-то плохое. Взвинченное состояние, ощущение «как на иголках» приводят к повышенному уровню стресса, характерному для продолжительной тревоги. Это правда, что бывают периоды, когда постоянный уровень тревожности помогает людям оставаться начеку, поскольку в любой момент может произойти что-то плохое, например, начаться военные действия или возникнуть непреодолимые финансовые трудности. Однако в большинстве случаев длительная тревога не бывает благотворной, поэтому для нас важно провести границу между полезными и бесполезными проявлениями страха.



ПОЛЕЗНЫЕ И ПРОБЛЕМНЫЕ ЭМОЦИИ

Впрочем, наши рассуждения об эмоциях и тревоге могут показаться несколько парадоксальными, так как мы часто говорим об адаптивной, функциональной ценности эмоций, но при этом именно они вызывают и ваши проблемы. Возможна ли такая двойственность? Действительно, временный страх, возникающий в контексте нападения хищника или внезапного громкого шума, помогает вам избежать реальной опасности. Но некоторые случаи боязни и настороженности мешают людям вести нормальную счастливую жизнь. Отчасти причиной этого является различие, которое мы уже провели между тревогой и страхом. Определенные проявления эмоций и реакции на них, которые, можно сказать, и делают нас людьми, могут влиять на качество жизни и вызывать серьезный стресс.

Человеческие существа обладают весьма сложными интеллектуальными и когнитивными способностями.

Одно из последствий этого заключается в умении придавать метафорическую значимость многим ситуациям и думать о будущих событиях, оперируя абстрактными понятиями. Нередко мы «чувствуем» возможную опасность, когда она нам вовсе не грозит. Как гласит пословица, «береженого Бог бережет». Лучше спланировать все заранее и быть готовым к худшему варианту развития событий.

Все мы знаем, что в мире и в нашем будущем присутствует неопределенность, а тревога — способ к ней подготовиться. Проблема с крайними формами тревоги заключается в том, что они побуждают нас завышать вероятность опасности. Как мы уже говорили, тревога может заставить вас поверить, что даже самая мирная ситуация таит в себе угрозу. Вернемся к примеру с публичной речью. Как минимум половина аудитории не заметит небольших запинок и не отследит дословно содержания вашей речи. Когда вы чувствуете себя настолько уязвимым, что вам кажется, будто слушатели анализируют каждое ваше слово и действие, это может перевести ваше тело и сознание в «защитный режим». Вы чувствуете опасность или предвидите высокие социальные издержки, которые повлекут за собой большой стресс и замешательство, чем это в действительности диктует ситуация. Эта тревога имеет тенденцию к генерализации, то есть впоследствии вы распространяете данный опыт на другие ситуации и контексты. Она выходит за рамки текущей обстановки и превращается в более общее беспокойство по поводу возможных будущих неприятностей. Вот что делает тревогу проблемой.

Наиболее распространенная реакция на неопределенность — беспокойство. Когда вы беспокоитесь, вы, в сущности, пытаетесь найти рациональное решение, которое

подготовит вас к встрече с неизвестностью. А поскольку одна из основных моделей действия, сопровождающих тревогу, это избегание, непрекращающиеся раздумья о том, как «обойти стороной» некое зловещее будущее, могут восприниматься как необходимость. Важная особенность беспокойства состоит в том, что оно воплощает негативную форму повторяющегося мышления. В сравнении с настоящим решением проблемы, которое представляет собой опережающий подход к реальному вопросу, без излишне негативного акцента, беспокойство — вариант, худший во многих отношениях. Когда люди беспокоятся, они часто что-либо предпринимают, чтобы избежать неприятной эмоции, однако зацикливание на том, что может произойти в будущем, лишь препятствует решению проблемы и может быть абсолютно контрпродуктивным. Высокий уровень тревоги заставляет вас беспокоиться о событиях, которые маловероятны, недооценивать собственную способность справляться с трудностями и тратить неоправданно много времени на попытки придумать способы решения всех возможных проблем, какие только вы можете себе представить.

Как правило, даже эмоции, которые изначально являются стрессовыми, такие как тревога, упрощают различные полезные схемы поведения. То, как вы реагируете на эти эмоции, определяет, какими они будут: полезными или вредными. Мы наблюдали, как допустимый уровень страха может развиваться или не развиваться в непродуктивную, подавляющую тревогу в зависимости от того, какой подход человек выбирает. Будущее всегда неопределенно, и беспокоиться о нем — естественно, однако решение «включать» беспокойство или другие сценарии способно оказать большое влияние на ваше ментальное здоровье. Вот почему невероятно важно выносить правильные

суждения и при оценке опасности и при выборе реакции на собственные эмоции. Осознавать, как вы реагируете на эмоции и где вас могут поджидать трудности, — это первый шаг к умной победе над тревогой.



ОЦЕНИВАНИЕ ТРЕВОГИ И ЭМОЦИЙ

Учиться точно оценивать свою тревогу — здоровый и важный первый шаг к пониманию роли тревоги в вашей жизни, включая ее причины и последствия. Определение и оценка симптомов тревоги помогут вам решить, как лучше с ней работать и как «обыграть» ее. Для этой цели мы предлагаем вам списки, которые помогут идентифицировать стандартные симптомы тревоги, шкалу для определения их интенсивности и уровня стресса, а также рекомендации для формулировки и проверки гипотез, касающихся ваших тревожных симптомов. Применяя эти инструменты оценивания, вы сможете:

- определить природу и уровень тревоги;
- установить единицы измерения ваших симптомов, чтобы мониторить изменения, которые будут происходить по мере внедрения навыков, описанных в этой книге, в вашу жизнь;
- поставить реалистичные цели по управлению и преодолению тревоги.

ПРИРОДА ТРЕВОГИ

Ключевой аспект оценивания тревоги — понимание природы и проявлений ваших симптомов. «Тревога» зачастую используется как всеобъемлющий термин, который описывает состояние страха, дурных предчувствий



и избегания. Однако для вас важно различать страх и тревогу, чтобы правильно идентифицировать свои переживания и вести себя надлежащим образом. Наверняка вы помните, что об этих различиях мы уже говорили, однако данная тема заслуживает повторения, так как вы должны на сто процентов понимать ее применимость в вашей жизни. Итак, страх подобен сигналу тревоги в вашем теле. Страх — это эмоциональная реакция *текущего момента*, которая работает на выживание.

Если вы идете по улице и встречаете тигра, то, скорее всего, вашей реакцией будет страх, и он мотивирует вас к самозащите: сражаться с тигром, убежать от него или замереть на месте, чтобы остаться незамеченным. Но, поскольку ваша встреча с тигром маловероятна, давайте представим, что вы смотрите в зеркало заднего вида и видите там полицейские маячки. Если вы такой (или такая), как большинство людей, то немедленно испытаете чувство страха (а возможно, даже обреченности!), сопровождающееся почти мгновенными изменениями в вашем теле (повышение кровяного давления и учащенное сердцебиение, потоотделение, затрудненное дыхание или прилив энергии). Страх — это то, что позволяет вам выявить источники опасности, быть настороже и действовать быстро и решительно.

Тревога, как уже упоминалось, — это эмоциональная реакция, *ориентированная на будущее*, тревожась, вы предвидите возможные угрозы. Она характеризуется хроническим чувством страха, беспокойства о будущем и телесного напряжения. Тревога — механизм, помогающий вам подготовиться к *предстоящим* событиям, поскольку вы стремитесь снять или уменьшить напряжение, подготавливая себя к грядущей опасности. Представьте, что ваш друг организовал для вас свидание вслепую, и оно

должно состояться через неделю. Поначалу это может прозвучать заманчиво — вы встретите нового человека, однако, начиная размышлять о том, как вы будете болтать о пустяках, куда пойдете и придется ли вам делить счет за обед пополам, вы можете почувствовать тревогу. По мере приближения назначенного дня вас все больше одолевают мысли о том, что надеть, как вы будете себя чувствовать, если человек не придет или если вы понравитесь друг другу. В день свидания вы, возможно, будете нервничать, или чувствовать себя чересчур энергичным, или критиковать себя в сердитом внутреннем диалоге, или даже отмените встречу. Тревога при таком развитии событий полностью ориентирована на будущее и помогает вам подготовиться к свиданию. Но, когда она чрезмерна или выходит из-под контроля, это быстро становится проблемой, поскольку препятствует вашей способности реалистично и точно оценивать реальное положение дел.

КАК РАЗЛИЧИТЬ СТРАХ И ТРЕВОГУ

Определите, какой из следующих сценариев более характерен для страха, а какой — для тревоги.

Вы гуляете вечером в одиночестве и видите человека в лыжной маске, направляющегося в вашу сторону. Вы вдруг замечаете, что ваше сердце усиленно колотится. Достаете телефон, чтобы в случае необходимости позвать на помощь, но руки у вас трясутся и вы его роняете. *Страх* или *тревога*?

На свадьбе друга вас попросили произнести тост и уговаривают выполнить эту просьбу, несмотря на ваш страх перед публичными выступлениями. Вы до последнего откладываете написание речи, постоянно беспокоитесь о том, что подумают о вас гости на свадьбе, вам страшно. В день свадьбы, прямо перед началом праздника, у вас случается приступ паники, а на лице и торсе появляется сыпь. *Страх* или *тревога*?

Вы готовите ужин после долгого трудового дня и вдруг замечаете мышь, мелькнувшую прямо у ваших ног. Через долю секунды вы осознаете, что запрыгнули на кухонный стол и громко кричите. И, хотя больше не видите ее, остаетесь на столе до тех пор, пока на помощь не придет кто-нибудь из членов семьи, друзей или соседей. *Страх или тревога?* Сколько вы себя помните, вы были хроническим паникером. В один прекрасный день вы понимаете, что не можете сосредоточиться на работе, чувствуете себя возбужденным или полным нервной энергии, и вам становится все сложнее засыпать по ночам. Эти симптомы явно связаны с вашим беспокойством, фокусирующемся на здоровье, финансах или даже мировой политической ситуации. *Страх или тревога?*

Ответы: 1. Страх. 2. Тревога. 3. Страх. 4. Тревога.

КОМПОНЕНТЫ ТРЕВОГИ

Тревога обычно подпадает под одну из двух категорий. Для *кратковременной* тревоги характерны отдельные эпизоды реакций на предстоящее событие или на что-то в вашем окружении. Представьте себе олимпийского атлета, который за несколько мгновений до выхода на площадку или даже за несколько дней до начала Игр испытывает сильную тревогу из-за невероятной важности события. А вот *хроническая* тревога — это определенный способ реагирования на тревожные, стрессовые ситуации. Человек в этом случае испытывает тревогу по множеству поводов. Он часто чувствует себя возбужденным, нервным, беспокойным и может иметь трудности с принятием решений на работе, в школе, дома и в социальных взаимодействиях.

Также тревогу можно оценить по ее интенсивности и степени тяжести. Многие специалисты по психическому здоровью рассматривают целый спектр проявлений тре-

воги: от легкой до тяжелой. Представьте, что вашему другу, который очень боится летать на самолетах, предстоит обязательная командировка. Его тревожная реакция может нарастать или уменьшаться в зависимости от первоначального уровня страха. Если он слегка побаивается летать, то будет испытывать легкое напряжение, смутное возбуждение и небольшое беспокойство относительно безопасности приземления. А вот сильная тревога заставит его пережить и сильный стресс. В этом случае возможна полномасштабная паническая атака: человек попытается покинуть самолет перед взлетом, может напиться или даже постарается вовсе избежать этой поездки. В сущности, ваш уровень тревоги, о котором можно судить по тому, как вы *думаете* о ситуациях и как их *ощущаете* (например, «Самолеты опасны, значит, я должен избегать их любой ценой, а иначе я не выдержу тревоги или умру!»), влияет на интенсивность симптомов стресса. Уровень стресса, который вы испытываете, напрямую связан с интенсивностью и степенью тяжести симптомов.

Следующее упражнение (доступное для загрузки с веб-сайта) поможет вам отследить симптомы тревоги, которые могут возникать в самых разных ситуациях, и понять, как они влияют на ваше восприятие. Просмотрите список симптомов тревоги (см. с. 46), а потом отметьте интенсивность, с которой вы испытывали каждый из них в минувшем месяце.

Тревога многогранна, то есть ее симптомы разнообразны и проявляются по-разному — в зависимости от самого человека, типа тревоги и контекста, в котором она возникает. Как можно заключить из приведенного ниже списка, есть много симптомов тревоги, причем они могут появляться как одновременно, так и по отдельности,

Ваши симптомы тревоги в минувшем месяце

Симптом	Интенсивность			
	Нет	Слабая	Умеренная	Высокая
Возбуждение, прилив энергии, неспособность расслабиться				
Головокружение или предобморочное состояние				
Чувство ужаса или испуг				
Частое сердцебиение или неровный пульс				
Боязнь худшего или дурные предчувствия				
Тремор, дрожь или слабость				
Потливость (не из-за жары или физических усилий)				
Переоценка опасности				
Излишнее и неконтролируемое беспокойство				
Учащенное или поверхностное дыхание				

в любое время и без видимой причины! Чтобы проиллюстрировать это, предлагаем вам представить группу детсадовцев, идущих в контактный зоопарк. По пути все они пребывают в радостном возбуждении. Однако когда группа приходит в зоопарк, дети реагируют на перспективу пообщаться с животными совершенно по-разному — у них разные мысли, эмоции, поведение. Некоторые по-прежнему рады и глядят каждого зверька, который оказывается доступен, другие выглядят настороженными и дотрагиваются лишь до части животных, а третьи — вообще избегают контакта с питомцами зоопарка. Эта последняя группа детей, вероятнее всего, испытывает телесные симптомы тревоги, связанные с переоценкой опасности, исходящей от животных, они напуганы и робки либо не слушаются взрослых. Размышляя о том, почему эти дети испытывают тревогу и в какой степени, важно иметь в виду различные факторы, которые могли к этому привести: генетику, пол, личностные особенности, предыдущий опыт, эмоциональные переживания, физические симптомы, мысли и многое другое, что может повлиять на уникальную реакцию человека, находящегося в той или иной среде.

Чтобы более детально изучить, как тревога влияет на ваши переживания и опыт, давайте рассмотрим разные грани тревоги. Пользуясь предложенным ниже списком, поставьте отметку слева, если вы испытывали данный симптом хотя бы раз в жизни. А справа поставьте галочку, если это ваша хроническая проблема.

Симптомы тревоги в вашей жизни

Разово	Симптом	Постоянно
	Необъяснимый страх перед объектом (например, животным или кровью) или ситуацией (например, полетами или высотой)	
	Выраженный страх или тревога в отношении социальных ситуаций, в которых вы можете столкнуться со слишком пристальными взглядами или осуждением	
	Внезапная паника, во время которой вас охватывает сильный страх или дискомфорт без очевидной причины	
	Излишняя тревога и беспокойство на протяжении как минимум полугода в связи с рядом событий или действий	
	Травматические или опасные для жизни ситуации, в которых вы оказались или были их свидетелем	
	Неуместные мысли, импульсы или образы, которые вы не можете изгнать из своего сознания, например, озабоченность по поводу бактерий или сексуальных позывов	
	Более часа в день посвящено повторяющимся и непродуктивным действиям, таким как мытье рук, проверка чего-либо или подсчеты	
	Страх и избегание мест или ситуаций, которые вы считаете опасными, некомфортными, могут вызвать у вас панику и заставить чувствовать себя загнанным в ловушку, беспомощным или растерянным	