

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Глава 1. Проблема тревожности</i> .....	7
<i>Глава 2. Реакция тревоги</i> .....	13
<i>Глава 3. Оценка</i> .....	37
<i>Глава 4. Мотивация</i> .....	51
<i>Глава 5. Подготовка</i> .....	60
<i>Глава 6. Преодоление хронической тревожности</i> .....	98
<i>Глава 7. Вы способны взглянуть в лицо собственному страху</i>	126
<i>Глава 8. Снижение уровня тревоги путем рассоединения</i> .	143
<i>Глава 9. Точная настройка вашего объектива тревоги</i> . . .	159
<i>Глава 10. Выработка навыков стрессоустойчивости</i> .....	181
<i>Глава 11. Профилактика рецидивов</i> .....	206
<i>Приложение I. Комплексный копинговый опросник (ККО)</i>	219
<i>Приложение II. Рабочие листы</i> .....	224
<i>Приложение III. Шкала депрессии, тревоги и стресса-21 (DASS-21)</i> .....	235
<i>Приложение IV. Интероцептивное столкновение</i> .....	237
<i>Приложение V. Анкета «Принятие и действие» (AAQ-II)</i> . . .	245
<i>Список литературы</i> .....	247



# ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ

**Глава 1**

**С**трах — это естественная и ценная эмоция. Она имеет огромное значение для выживания, побуждая нас бороться за жизнь или немедленно спастись бегством от угрозы. Но если страх слишком велик и приобретает форму хронического беспокойства, его переживание становится невероятно болезненным и изнурительным.

**Беспокойство — это продолжительный страх, который сохраняется в отсутствие реальной угрозы:** когда реальная угроза миновала, в ситуациях, которые в действительности не слишком опасны, или в ожидании будущей потенциальной угрозы. Когда тревога принимает хроническую форму и начинает управлять вашей жизнью, она трансформируется в тревожное расстройство.

Исследования убедительно доказывают, что наиболее эффективным методом лечения тревожных состояний является **когнитивно-поведенческая терапия** (далее КПТ). Она дает лучший результат, чем медикаменты, психоанализ, гипноз и все остальные способы, испробованные нами для лечения тревоги на протяжении многих лет.

Не вдаваясь в подробности, можно говорить о том, что в КПТ четко обозначились два подхода к лечению тревожности: копинг (преодоление) и столкновение. Копинг изменяет ваш образ мыслей, позволяет более точно оценить степень угрозы и вселяет в вас уверенность в том, что вы

способны с ней справиться, благодаря чему ваш страх постепенно ослабевает. Столкновение подразумевает намеренное переживание пугающих ситуаций с целью опровергнуть ужасающие вас прогнозы и предчувствие надвигающейся катастрофы — до тех пор, пока ваш страх естественным образом не сойдет на нет. Данные последних исследований подтверждают эффективность обоих подходов, и все же метод столкновения зачастую работает быстрее и в результате приводит к более ощутимому и продолжительному снижению тревожности.

Первые две трети этой книги научат вас всему, что необходимо знать, чтобы применить на практике новейший и наиболее эффективный протокол воздействия, называемый **тормозящим обучением**. Он был разработан группой психотерапевтов и исследователей (см. Craske, Treanor, Conway, Zbozinek and Vervliet, 2014), которые опубликовали результаты своей работы в 2014 году. Эта специфическая методика столкновения поможет вам преодолеть тревогу настолько быстро и полно, насколько это возможно.

Кроме того, в этой книге описаны наиболее эффективные стратегии преодоления, которые используются в КПТ, и связанные с ними способы лечения: копинговое планирование, рассоединение, когнитивная гибкость и толерантность по отношению к негативным переживаниям. Это испытанные в ходе научных исследований высокоэффективные техники, которые дополнят и усилят вашу программу преодоления тревожности.

## Как пользоваться этой книгой

Это совсем нетрудно: читайте ее страница за страницей, тщательно и по порядку прорабатывая первые шесть глав.

Дойдя до раздела «Упражнения», не спешите перевернуть страницу — старательно выполните все предложен-

ные задания и лишь затем приступайте к следующей теме. По мере продвижения вы получите рекомендации и пояснения, как работать с главами с 7-й по 10-ю. И обязательно внимательно прочитайте заключительную главу, посвященную профилактике рецидивов.

Сейчас вы в самом начале пути. Вам предстоит совершить нелегкое, но весьма многообещающее путешествие. Вот краткий предварительный обзор основных пунктов вашего маршрута.

В **главе 2** подробно описана реакция тревоги, то, как мы воспринимаем и оцениваем угрозы, механизм реакции «бей или беги», а также типичные поведенческие реакции. Эта информация позволит вам сравнить ваши симптомы с симптомами шести наиболее часто диагностируемых тревожных расстройств:

- 1) *синдрома общей тревожности (СОТ)*;
- 2) *социофобии (или социального тревожного расстройства)*;
- 3) *синдрома навязчивых состояний (обсессивно-компульсивного расстройства, сокращенно ОКР)*;
- 4) *панического расстройства*;
- 5) *специфической фобии*;
- 6) *посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)*.

Вы начнете составлять список вызывающих страх ситуаций, который потребуеться вам для работы с последующими главами. В конце главы вы найдете упражнение, которое поможет вам определить характерную именно для вас реакцию страха, что позволит приступить к составлению вашего персонального плана терапии.

**Глава 3** посвящена суждениям и оценкам. Она побудит вас провести инвентаризацию пугающих вас ситуаций, оценить, насколько болезненна каждая из них, а так-

же поможет понять, какому из перечисленных вариантов защитного поведения вы склонны следовать чаще всего:

- избегание источников беспокойства;
- обращение за поддержкой к другим людям;
- отвлечение;
- прокрастинация;
- проверка и перепроверка;
- излишне усердная подготовка к стрессовым ситуациям;
- перфекционизм;
- ритуальные мысли или действия;
- составление списков, чтобы «что-нибудь не забыть» и не оказаться в ситуации неопределенности;
- прием лекарственных препаратов или алкоголя, чтобы расслабиться или уйти от проблемы.

Безусловно, наиболее распространенная модель защитного поведения — это избегание. В конце главы вы найдете анкету, которая поможет выяснить, чего обычно избегаете вы: определенных ситуаций, определенных мыслей или определенных физических ощущений.

**Глава 4** побудит вас к работе над выработкой мотивации для осознанного столкновения с пугающими вас ситуациями.

Вы оцените, насколько велика цена вашей стратегии избегания и прочих способов защитного поведения и чем вам приходится жертвовать ради нее в девяти сферах, составляющих основу вашей социальной жизни:

- 1) отношения с друзьями;
- 2) семейные отношения;
- 3) отношения с собственными детьми;
- 4) профессиональная сфера (работа/образование);
- 5) забота о собственном благополучии и здоровье;

- 6) отдых и удовольствие от жизни;
- 7) постановка жизненных целей;
- 8) забота об окружающих;
- 9) романтические отношения.

Таким образом, вы сможете увидеть, что для вас наиболее ценно в этих сферах и вносит больше всего позитива в вашу жизнь, а также составить целый список несовершенных поступков и достижений, которые прошли мимо вас из-за хронического беспокойства. Наконец, вы осознаете, насколько важно быть готовым к столкновению с ситуациями, которых вы до сих пор предпочитали избегать.

**Глава 5** посвящена планированию. Опираясь на нее, вы составите список мер, с помощью которых запланируете достичь полного отказа от привычных стратегий защитного поведения, чтобы больше не прятаться от определенных ситуаций, переживаний и мыслей. Для каждого из запланированных вами столкновений вы спрогнозируете наихудший возможный исход и укажете его процентную вероятность. Дойдя до конца главы, вы уже ознакомитесь со множеством детально проработанных фрагментов из рабочих тетрадей реальных людей, страдающих различными тревожными расстройствами, и сможете так же подробно описать свое гипотетическое столкновение с пугающей ситуацией.

**Глава 6** поможет вам пройти процесс столкновения — вы узнаете, как выбрать правильное время, какая из пугающих ситуаций больше подходит для первого опыта столкновения, как правильно подготовиться к столкновению, как интерпретировать полученный результат, как часто можно осознанно провоцировать столкновения и так далее.

**Глава 7** — это первый из дополнительных разделов, посвященных копингу, или преодолению. В ней рассказано, как повысить ощущение уверенности, разработав копинговый план для вашего наихудшего сценария.

**Глава 8** поможет вам приобрести когнитивный навык рассоединения, научит вас технике преодоления пугающих мыслей, принятой в терапии принятия и ответственности.

**Глава 9** позволит более точно настроить объектив, сквозь который вы рассматриваете свою тревогу, а говоря проще, научит вас более корректно оценивать возникающие на вашем жизненном пути угрозы.

**Глава 10** нацелена на повышение вашей стрессоустойчивости с помощью практик диалектической поведенческой терапии — таких как осознанность, самоуспокоение и релаксация.

**Глава 11** ориентирует вас при разработке плана предотвращения рецидивов, чтобы вы смогли справиться с любым беспокойством, которое может возникнуть в будущем.

Для удобства в **приложениях** собраны все рабочие листы, дополнительное руководство для работы, нацеленной на преодоление панического расстройства, и описаны некоторые эффективные стандартные способы количественной оценки, которые могут использовать специалисты в области психического здоровья.



## РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ

**И**з этой главы вы узнаете, что такое реакция тревоги на угрозы. Это позволит вам определить свой тип тревоги и приступить к составлению плана терапии.

Хроническое беспокойство напоминает звучащий в вашем сознании сигнал тревоги, который невозможно отключить. Он беспрерывно предупреждает вас об опасности. У каждого из нас есть встроенная система оповещения, от которой зависит наше выживание. Она помогает нам мобилизоваться для борьбы с угрозами. Чтобы понять, почему этот важный механизм заводится в режиме «вкл.», для начала необходимо выяснить, как он работает.

В развитии реакции тревоги можно выделить четыре этапа.

1. **Осознание угрозы** — включается сигнал тревоги.
2. **Оценка угрозы** — вы осознаете, насколько серьезна угроза и есть ли у вас ресурсы для борьбы с ней.
3. **Физиологические и эмоциональные реакции** — на вас обрушивается каскад физических ощущений, подготавливающих вас к борьбе с опасностью, сопровождающийся эмоцией страха.
4. **Поведенческая реакция** — вы предпринимаете действия, направленные на то, чтобы почувствовать себя в безопасности: стараетесь избежать угрозы,



до последнего оттягиваете момент столкновения с угрозой, пытаетесь отвлечься и не замечать угрозы и так далее.

## Восприятие угрозы

Существует три вида угроз, к возникновению которых мы внутренне готовы. Первый — **угроза извне**. Допустим, вы идете по лесу и замечаете медведя, бредущего в вашу сторону. Или ваша начальница с недовольной гримасой заявляет, что ее беспокоят результаты вашей работы. Или вам кажется, что ваш партнер замкнут и не идет на контакт. Подразумевает ли угроза физическую травму, потерю рабочего места и средств к существованию или перспективу остаться в одиночестве, вы чувствуете опасность: что-то плохое случится с вами под воздействием внешних сил.

Источником **внутренних угроз** являются ощущения вашего собственного тела. Любая физическая боль — это внутренняя угроза. Любое странное, незнакомое ощущение может быть воспринято как угроза; как и ощущения, порождаемые осознанием опасности: учащенное сердцебиение, одышка, головокружение.

Третий тип угрозы — это **обусловленная угроза**, или *фобия*. Она возникает, когда некий объект, ситуация или внутреннее ощущение, само по себе не представляющее опасности, вдруг начинает ассоциироваться с чем-то злоеющим, порождая *ожидание надвигающейся беды*. Фобия формируется посредством классической выработки условного рефлекса. Большинство из нас, садясь в машину, обычно не испытывают страха. Но все может измениться, если в сознании человека автомобиль начнет ассоциироваться с катастрофой, свидетелем или участником которой он стал. И из нейтрального, не вызывающего страха раздражителя

автомобиль превращается для него в обусловленно угрожающий раздражитель. А необходимость сесть за руль вызывает ту же реакцию, которую он пережил во время жуткого столкновения или ситуации, когда катастрофы чудом удалось избежать, — его охватывает страх. Когда возникают подобные ассоциации, условным раздражителем может стать практически все что угодно. Скорее всего, вы слышаны о некоторых подобных фобиях: это страх высоты, боязнь замкнутого пространства, автострады, инъекций, лифтов, самолетов, общественных мест, головокружения, пчел, высокой температуры, темноты, грома, грызунов, собак, пауков и так далее.

## Оценка угрозы

Когда сигнал тревоги отзвонит, в игру вступает мозг, пытаясь определить, насколько велика нависшая над вами угроза. Для начала он оценивает уровень угрозы. Медведь очень большой? Он направляется к вам? Он выглядит агрессивным? Если речь идет об обусловленной угрозе (фобии), оценка уровня опасности может занимать не больше мгновения, и она во многом зависит от того, насколько вы приблизились к объекту или ситуации, вызывающей страх.

Диапазон оценки уровня угрозы может простирается от точной до совершенно неверной. Оценка обусловленной угрозы, как правило, бывает некорректной в силу того, что основу фобии составляет ассоциация между нейтральным по своей природе раздражителем и ожидаемой «смертельной» опасностью, возникшая как результат усвоенного опыта. Неточные или искаженные представления ведут к ошибочной оценке степени уровня угрозы; и два компонента, из которых складывается терапевтическая программа, описанная в этой книге, помогут вам преодолеть эту проблему.

**Ваш разум попытается не только оценить степень непосредственной угрозы, но и предсказать возможный исход.** Какая беда может случиться через пять минут, завтра, через месяц? Такое стремление предугадать судьбу — естественный отклик на возникшую угрозу. Способность оценивать возможность катастрофических последствий помогла нам выжить как виду. Но если ваш разум заикливается на угрозах и не желает отпустить страшные мысли, если вы постоянно готовитесь стать жертвой всех несчастий, какие только возможны, это означает, что нормальный психический процесс дал сбой. Вместо того чтобы обеспечить вам защиту, эта реакция беспокойства и бесконечного пережевывания мрачных мыслей может взвинтить тревогу до ошеломляющего уровня. Предложенная нами терапевтическая программа включает в себя этап *рассоединения*, который поможет вам справиться с навязчивыми мыслями.

Третья стадия в процессе оценки возникшей угрозы — это *осознание вашей способности справиться с ней собственными силами*. Достаточно ли вы сильны для того, чтобы повернуться к ней лицом? Есть ли у вас внутренние ресурсы, чтобы вынести боль или стресс, к которым может привести данная угроза? Если вы уверены, что сумеете справиться, это мобилизует ваши силы и дает уверенность в том, что вы способны преодолеть трудности. Если же самооценка низкая, она ведет к непереносимости стрессовых переживаний — в таком случае вы чувствуете, что очень скоро болезненная ситуация возьмет над вами верх. **Непереносимость стрессовых переживаний является основным фактором, провоцирующим хроническое беспокойство;** а описанная в этой книге терапевтическая программа содержит два компонента, нацеленных на ее преодоление.

Рассмотрим в общих чертах, как чаще всего протекает процесс оценки возникшей угрозы. Для удобства мы

разделим его на этапы и представим в замедленном режиме. Это позволит вам в деталях увидеть три этапа оценки, определяющие, какой будет ваша реакция — уменьшится ли тревога или станет нарастать, побуждая вас к избеганию.

### Восприятие угрозы.

#### Звучит сигнал: «Внимание, опасность!»

Этап 1. *Опасность велика?*

**Нет** — сигнал прекращается,  
уровень беспокойства/возбуждения снижается.

**Да** — сигнал тревоги продолжает оповещать  
об опасности.

Этап 2. *Возможны ли катастрофические последствия?*

**Нет** — сигнал прекращается,  
уровень беспокойства/возбуждения снижается.

**Да** — сигнал тревоги продолжает оповещать  
об опасности.

Этап 3. *У меня хватит сил, чтобы справиться?*

**Нет** — сигнал прекращается,  
уровень беспокойства/возбуждения снижается.

**Да** — сигнал тревоги продолжает оповещать  
об опасности.

Обратите внимание: **сигнал тревоги прекращается, если вы оцениваете угрозу или ее негативные последствия как незначительные.** Точно так же он стихает или отключается, если вы осознаете, что у вас есть ресурсы, чтобы справиться с угрозой. И только в том случае, если возникшая в данный момент или прогнозируемая угроза кажется значительной и для вас непреодолимой, сигнал продолжает звучать, запуская реакцию тревоги/страха и вызывая сопровождающее ее перевозбуждение на физиологическом уровне.