

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Приветствие | 5 |
| Глава 1 | |
| Откуда взялись тревога и панические атаки? | 7 |
| Негативные эмоции — страх, паника, тревога. Зачем они нужны? | 9 |
| Кто отвечает за негативные эмоции? | 14 |
| Как развивается повышенная тревожность и что этому способствует? | 20 |
| Как страхи и тревога влияют на вашу жизнь? | 26 |
| «Замкнутый круг тревожности», или механизм возникновения тревоги и паники | 32 |
| Как разорвать замкнутый круг тревожности | 39 |
| Глава 2 | |
| Преодоление тревожности, паники и страхов | 41 |
| Знакомство с триггерами | 45 |
| Охранительное и избегающее поведение | 51 |
| Мотивация к изменению и вторичная выгода | 59 |
| Рациональность страха | 67 |
| Экспозиция в воображении и в реальности | 81 |
| Глава 3 | |
| Техники релаксации и самопознания | 97 |
| Дыхательные упражнения | 103 |
| Прогрессивная мышечная релаксация | 121 |

| | |
|--|-----|
| Варианты упражнений по Э. Джекобсону для различных групп мышц..... | 134 |
| Позитивные аффирмации..... | 139 |
| Самогипноз..... | 159 |
| Этап 1. Аутогенная тренировка по И. Шульцу: начальный курс «подготовка»..... | 162 |
| Этап 2. Аутогенная тренировка: продвинутый курс «перезагрузка» | 173 |
| Этап 3. Аутогенная тренировка: продвинутый курс «работа с дискомфортом чувством»..... | 181 |
| Mindfulness — практики..... | 187 |
| | |
| 30 Рабочих листов для самостоятельной работы | 207 |
| Заключение..... | 269 |

Приветствие

Книга, которую вы сейчас читаете, обладает уникальной способностью — помогать. В ней собраны упражнения, основанные на многолетнем практическом опыте избавления человека от различных расстройств психики и адаптированные под самостоятельную работу.

Эта книга состоит из трех глав, дающих возможность поэтапно погрузиться в процесс преодоления тревоги, страхов, паники и других психосоматических расстройств.

В первой главе я раскрываю шесть тем, которые подводят нас к возможности избавления от повышенной тревожности и страхов. В этой главе вы найдете ответы на вопросы «Откуда могла взяться тревожность?», «Как могла развиться повышенная тревожность и что этому способствует?». И конечно, разберем «Механизм возникновения тревоги и паники». Каждая тема подкреплена увлекательным упражнением, которое вам непременно захочется выполнить.

А уже во второй и третьей главах книги мы полностью сконцентрируемся на практическом применении всех полученных знаний.

Вторая глава построена на пяти элементах из когнитивно-поведенческой терапии, которая признана одной из самых эффективных техник при борьбе с тревожностью. На КПТ основано множество мировых терапевтических программ, способных избавить человека от тревожности, страхов, панических атак, фобий и пр. Я же постарался взять самые эффективные задания и максимально ориентировал их под самостоятельную работу.

Третья глава книги — ее «душа», ведь именно с этой главы начинала когда-то создаваться эта книга и данный материал уже выходил в свет как самостоятельное издание, собрав множество положительных отзывов и рецензий.

В том, что техники и упражнения, описанные в этой книге, работают, нет никакого сомнения. Но то, насколько эффективно они будут работать именно для вас, зависит ТОЛЬКО от вас. Поэтому эффект этой книги будет напрямую зависеть от ваших целей, желаний и настроения. Помните об этом и постарайтесь не откладывать в долгий ящик это приобретение.

Пора начинать проработку!
Желаю успехов

ГЛАВА 1

Откуда взялись тревога и панические атаки?

В этом мире самым надежным развлечением для нас являются тревоги и страдания.

Анатоль Франс

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ — СТРАХ, ПАНИКА, ТРЕВОГА. ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Негативные эмоциональные реакции (страх, гнев, грусть, печаль и др.) необходимы для человека наравне с позитивными реакциями. Давайте разберем, в чем их важность и нужность для каждого из нас.

! *Негативные эмоции являются «встроенными сигнальными маячками» для обнаружения опасности в окружающем мире.*

Например, в пещерные времена тревога и страх заставляли людей быть внимательными и расчетливыми. Тревожный человек жил дольше за счет того, что был постоянно начеку и заранее просчитывал возможные сценарии.

- ◆ Если пойти одному и без оружия, может напасть дикий зверь и съесть.
- ◆ Если съесть неизвестное растение, можно сильно заболеть и умереть.
- ◆ Если залезть на гору слишком высоко, можно упасть и разбиться.
- ◆ Если заплывать слишком далеко, можно утонуть или нарваться на хищную рыбу.

Если... Если... Если... Очень много «если»! Но именно эти «если» помогали людям выживать. Ведь тревожность, словно дубинка, была механизмом защиты для человека.



- !** Тревожность — эволюционная особенность человеческого рода. Она глубоко уходит корнями в историю эволюции человека. Ее появление связано с необходимостью выживания и защиты человеческого рода от угроз окружающей среды.
-

Какие факторы позволяли человеку выживать в таких опасных условиях? Рассмотрим на примере **четырёх теорий возникновения тревожности**.

- 1. Адаптивность.** Тревожность развилась как адаптивный механизм выживания, который помогал нашим предкам уклоняться от опасностей в окружающей среде и обеспечивать сохранность своего потомства. Этот адаптивный механизм сохраняется и в наше время. Мы так же ежеминутно сканируем окружающую среду на предмет опасности, выявляем потенциальную угрозу и пытаемся предотвратить возможный вред.

2. Социальность. Тревожность стимулировала социальное взаимодействие. В ситуациях опасности люди могли объединиться, чтобы справиться с угрозой и защищать друг друга.

К тому же тревожность могла помочь укрепить социальную структуру, а также ролевую позицию лидера в группе. Лидеры, проявляя способность реагировать на опасность и обеспечивать безопасность группы, могли получать большее признание и авторитет среди своих сверстников.

3. Генетический отбор. Тот, кто был максимально склонен к проявлению тревожности, мог иметь преимущество в выживании и передаче своих генов потомкам. В результате этого естественного отбора определенный уровень тревожности мог стать распространенным как у животных, так и у людей.

4. Эволюция мозга. Развитие мозга, особенно лимбической системы (которая играет ключевую роль в регуляции эмоций), могло способствовать возникновению тревожных реакций. Усиление социальных и эмоциональных аспектов мозга также играло роль в увеличении чувствительности к потенциальным угрозам.

- !** *Поэтому тревожность стала генетически необходимым фактором выживания человеческого рода.*
- *В древние времена она была встроенной «системой предупреждения», помогала адаптироваться к опасным условиям окружающей среды и обеспечивать выживание и размножение.*

Но та самая необходимая тревожность, которая была спасательным кругом для наших далеких предков, совершенно не подходит для нас. Условия современной

жизни максимально безопасны и комфортны. Так защищенно не жило еще ни одно поколение, поэтому повышенная тревожность сейчас больше мешает, нежели помогает.

Часто тревожность возникает по поводу абстрактных или будущих событий в области финансов, карьеры, отношений и др. Эти ситуации не требуют мгновенной реакции «бей или беги», которая была так необходима нашим предкам. Именно поэтому вопросы повышенной тревожности в тех сферах, где ее быть не должно, так тщательно изучаются и прорабатываются в психологических кругах.

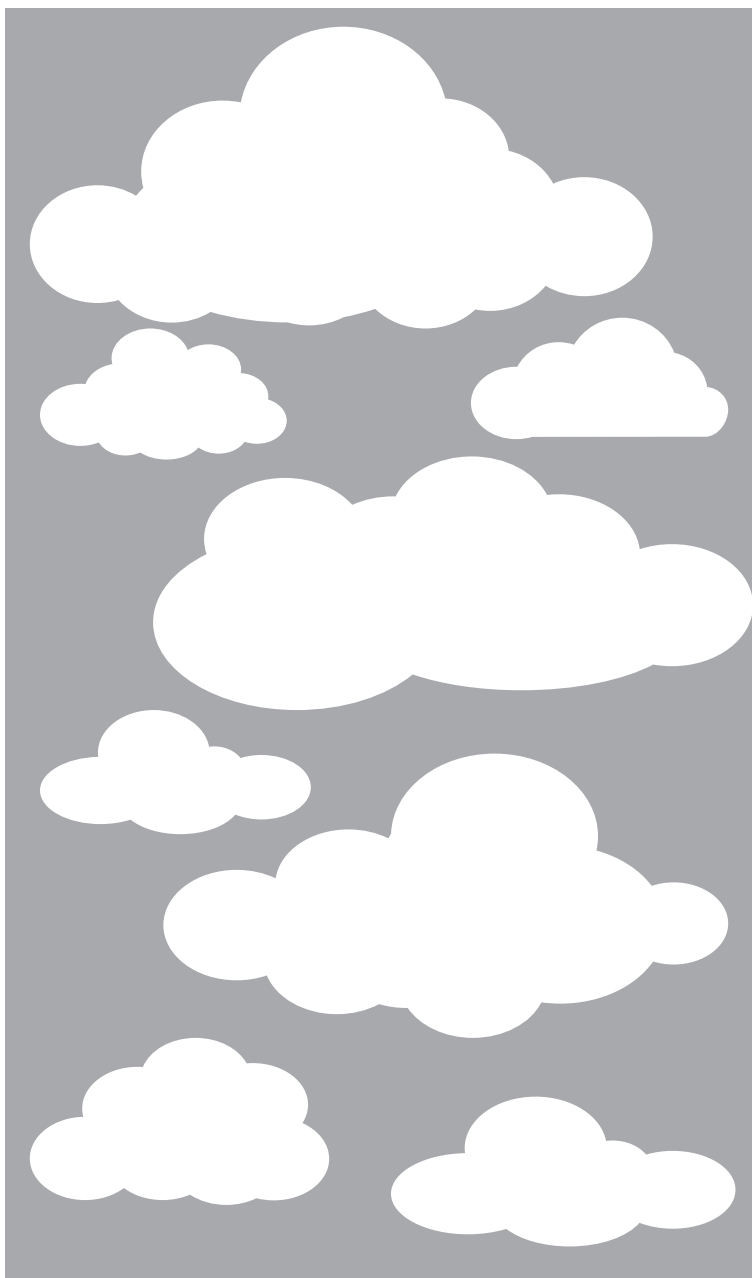
Упражнение

Я предлагаю вам составить облако мыслеобразов, в которых вы пропишете те ситуации, которые вызывают у вас тревожность.

Подсказка

В самые маленькие облака пропишите ситуации, которые меньше всего вызывают у вас тревогу, а в самые большие — ситуации, которые вызывают самые сильные тревожные реакции.

Это позволит вам наглядно продемонстрировать, какие мысли вас окружают и с какими мыслями вам приходится жить.

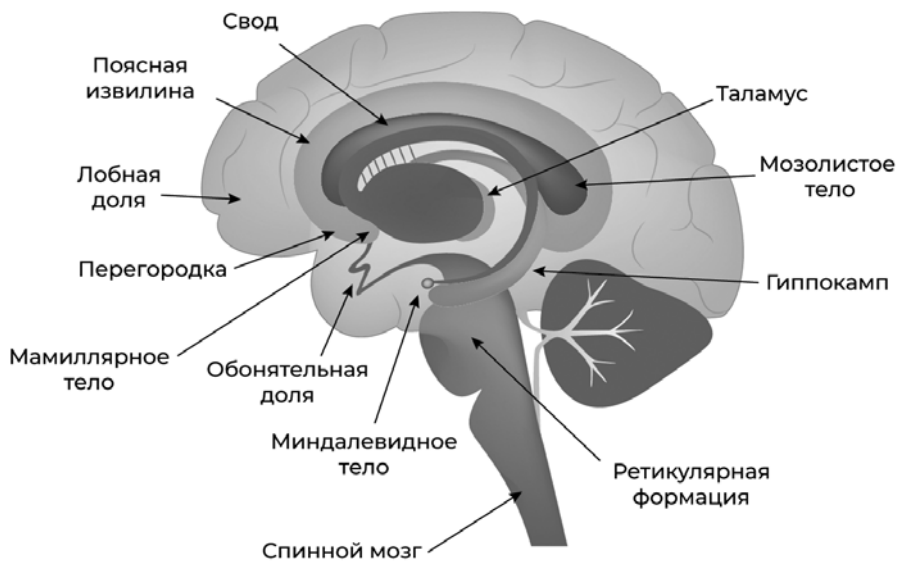


КТО ОТВЕЧАЕТ ЗА НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

Лимбическая система — это комплекс структур в глубоких участках мозга, ответственных за регуляцию эмоций, памяти, мотивации и поведения. Она играет ключевую роль в формировании наших эмоциональных реакций (страх, гнев, радость, печаль и пр.) на окружающий мир.

Однако сильнейшая защитная реакция, задуманная природой для физических угроз, сохраняется и в современном мире, хотя окружающая среда стала более безопасной. Наш мозг все еще сканирует окружающую действительность в поисках угроз, даже если опасность для жизни и здоровья отсутствует.

Структура лимбической системы



Как я уже говорил, вместо этого он обнаруживает социальные угрозы. Даже незначительные знаки неприязни со стороны окружающих могут вызвать стресс, повышая уровень гормона стресса в организме — кортизола. А это мешает нам полноценно наслаждаться жизнью.

Нарушения в лимбической системе приводят к таким проявлениям, как тревожные расстройства, депрессии, приступы паники, гнева и пр.

Лимбическая система играет ключевую роль в формировании и регулировании наших эмоций. Понимание функций каждой из ее частей поможет вам лучше осознавать свои эмоциональные реакции и грамотно управлять ими.

Давайте разберем части лимбической системы через упражнение. Оно позволит вам посмотреть на собственное состояние в моменты сильной тревоги и стресса с другой стороны — со стороны функционирования структуры мозга, отвечающей за регулирование эмоций.

АМИГДАЛА (миндалевидное тело)

Функция

Амигдала отвечает за обработку и хранение эмоциональных реакций, особенно страха и тревоги. Гиперактивность амигдалы может привести к повышенной реакции на стрессовые или угрожающие ситуации, что часто ассоциируется с тревожными расстройствами.



Упражнение

1. Вспомните ситуацию, когда вы испытывали сильный страх или тревогу.
2. Подумайте, как эта эмоция помогла вам справиться с ситуацией или избежать опасности.

Пример

- ◆ Ситуация: неожиданная встреча с агрессивной собакой.
- ◆ Роль амигдалы: помогла быстро распознать опасность и вызвала реакцию «бей или беги».

Ваш ответ:

ГИППОКАМП

Функция

Гиппокамп отвечает за формирование новых воспоминаний и их связывание с эмоциями. Хронический стресс может привести к уменьшению объема гиппокампа, что ассоциируется с повышенной тревожностью и депрессией.



Упражнение

1. Вспомните радостное событие из вашего детства.
2. Запишите, какие детали вы помните и какие эмоции ассоциируются с этим воспоминанием.

Пример

- ◆ Событие: первый поход в зоопарк.
- ◆ Детали и эмоции: помню запах попкорна, радость от встречи с жирафами.
- ◆ Роль гиппокампа: помог сформировать и сохранить яркое, эмоционально окрашенное воспоминание.

Ваш ответ:
