

Содержание

Предисловие	7
Введение	9

Часть I

Регуляция уровня глюкозы как способ управления тревогой и усталостью

Глава 1. Скрининг тревожности	23
Глава 2. Факторы тревоги	31
Глава 3. Сытый мозг — спокойный мозг	43

Часть II

Протеиновые эксперименты

Глава 4. Трехдневный протеиновый эксперимент	79
Глава 5. Информация на этикетках: как выбрать продукты, которые заряжают энергией и проясняют ум	99
Глава 6. Правильное питание для мозга в современном мире	115

Часть III

Другие эксперименты

для повышения уровня энергии и снижения тревожности

Глава 7. Питание мозга для улучшения сна	133
Глава 8. Физическая активность — источник энергии, проясняющий разум	161
Глава 9. Выстраивание коммуникации с врачом	203
Заключение	211
Рабочие материалы и дополнительные ресурсы	243
Библиография	245
Об авторах	251

Предисловие

До сих пор помню свое первое крупное публичное выступление на научной конференции во время учебы в аспирантуре. Я очень нервничал, потому что должен был представить свою работу аудитории, которая состояла из других аспирантов, преподавателей и практикующих специалистов. В ожидании своей очереди я начал сомневаться в себе и своих целях. От волнения меня бросило в жар, сердце заколотилось как бешеное, мысли стали путаться, и я вдруг словно забыл, о чем собирался говорить во время выступления.

Я поступил в аспирантуру, чтобы стать профессором в каком-нибудь крупном научно-исследовательском институте. А для этого нужно обязательно публиковаться в научных журналах и выступать на конференциях. Все это должно стать неотъемлемой частью моей жизни. В конце концов я добился своего — получил ученую степень и должность профессора в научно-исследовательском институте. На этом пути мне приходилось постоянно принимать участие в различных конференциях. Но до сих пор сама мысль о том, что мне предстоит выступать на публике, вызывает у меня сильное волнение, тревогу и стресс. Можем ли мы контролировать тревогу при помощи диеты и физических упражнений?

В своих исследованиях я рассматриваю надежду как копинг-ресурс для преодоления стресса и различных последствий психологических травм. В основе надежды всегда лежит ожидание, что мы достигнем своих целей. Чтобы надежда никогда не покидала нас, нужно уметь находить способы достижения своих целей (мысленная «дорожная карта»), видеть потенциальные препятствия и вырабатывать стратегии для их преодоления. Этот процесс называется «поиском путей». Но чтобы следовать по найденному

пути, нужно обладать силой воли (психической энергией). Сила воли — главный мотиватор и движущая сила надежды.

В своем поистине выдающемся труде Кристен и Наташа представляют инструменты для поддержания силы воли. Здесь вы найдете пошаговые стратегии, которые помогут изменить вашу жизнь при помощи сбалансированной диеты, качественного сна и простых физических упражнений.

По крайней мере два положительных момента, связанных с надеждой, имеют отношение к замечательной книге, которую вы держите в руках. Во-первых, в основе всех представленных в этом практикуме методов снижения тревожности, повышения уровня энергии и ясности ума лежит наука о надежде. Во-вторых, сила воли — тот самый мотиватор, поддерживающий в нас надежду, — напрямую связана с источником энергии, который во многом зависит от того, что и когда мы едим. Питание имеет огромное значение в науке о надежде! Надежда — один из важнейших факторов благополучия и процветания. Иными словами, благополучие сильно зависит от нашей способности надеяться.

Книга рассказывает о том, как стабилизировать уровень сахара в крови при помощи богатой белком пищи, как разбираться в составе продуктов, как влияют на организм сон и физическая активность, как выстраивать коммуникацию с лечащим врачом, — все это необходимо для улучшения самочувствия. Кристен и Наташа сделали нечто экстраординарное — создали интерактивное руководство, которое содержит набор инструментов для снижения тревожности и поддержания надежды.

***Чен Хеллман**, доктор наук,
профессор и руководитель Центра изучения
надежды при Оклахомском университете (в Талсе);
соавтор книги «Свет надежды: Как наука
о надежде может изменить вашу жизнь» (Hope
Rising: How The Science of Hope Can Change Your Life)*

Введение

Если вы взяли в руки эту книгу, скорее всего, тревога, беспокойство и усталость знакомы вам не понаслышке и вам интересно, есть ли какие-то способы борьбы с ними. Тревожность очень сложный феномен; это чувство нервозности, при котором сердце выпрыгивает из груди, неприятные мысли непрерывно крутятся в голове, энергии ни на что не хватает, а о ясности ума и говорить не приходится. В таком состоянии мы импульсивно реагируем на происходящее, не отдавая себе отчета в своих действиях (или бездействии). В небольших дозах тревога полезна, потому что она помогает выжить и мотивирует к действиям, но, если ее становится слишком много, мы можем впасть в ступор и замкнуться в себе. Отчасти тревожность сложна потому, что тесно связана с личным опытом человека, поэтому ее причины индивидуальны. Но все истории тревожности объединяет одно: в них всегда присутствуют эмоциональная и физическая, или физиологическая, составляющие.

Новейшие научные исследования меняют наши представления об эмоциях, о причинах их появления, способах регуляции и связанных с этим трудностях. Тревога — важная эмоция. Она всегда сопровождается определенными мыслями, а иногда даже физическими симптомами. Однако «тревога» — общий термин, ведь у каждого из нас она своя. Она может существовать в наших умах, телах и даже в отношениях с другими людьми. Следовательно, чтобы научиться управлять своей тревогой, необходимо прежде всего определить особенности, присущие только вам.

Мы рассматриваем тревожность в контексте четырех квадрантов личности: тело, мозг, отношения и разум. Эти квадранты мы выбрали потому,

что они играют большую роль в поддержании хорошего самочувствия и именно на них в первую очередь отражаются тревога и усталость.



Четыре квадранта личности

Основной квадрант — *тело*. Удовлетворяя все потребности тела и обеспечивая его достаточным количеством энергии, мы поддерживаем не только физическое здоровье, но и здоровье мозга, что необходимо для принятия решений, креативности и способности понимать свои эмоции и управлять ими. Кроме того, когда все потребности тела удовлетворены в полной

мере, у нас достаточно сил и энергии, чтобы наслаждаться жизнью, заниматься любимым делом и искать новые приключения.

Следующий квадрант — *мозг*. Это очень сложный орган, который фильтрует информацию, поступающую через органы чувств, и сохраняет в памяти то, что необходимо для выживания. На наше мировосприятие влияют разные области мозга, и какая из них обрабатывает поступающую информацию, зависит от состояния тела. Для простоты мы будем говорить о работе мозга в двух режимах: респонсивном* (когда активна кора головного мозга) и реактивном (лимбическая система).

Когда мы сыты, расслаблены и чувствуем себя в безопасности, сигналы из органов чувств поступают в более развитые области головного мозга — *кору и гиппокамп*. Эти участки мозга обеспечивают принятие оптимальных и обоснованных решений даже в самых сложных жизненных ситуациях. Когда мозг работает в респонсивном режиме, вы ясно мыслите, способны усваивать новую информацию и находить правильные, креативные решения, основываясь на прошлом опыте и текущей ситуации.

Когда же мы голодны, испытываем стресс и чувствуем угрозу, тело вырабатывает адреналин. Под влиянием этого гормона мозг направляет сенсорную информацию не в кору (респонсивный режим), а в лимбическую систему (реактивный режим). В таких случаях лимбическая система вынуждена выбирать одну из четырех инстинктивных реакций: *бей, беги, замри (спрячься), вернись к старой привычке или прошлому опыту*.

В прошлом, около 10 000 лет назад, люди могли есть один раз в день и жить относительно нормально, — лимбической системы для этого было вполне достаточно. Они просыпались, отправлялись на поиски еды или нового укрытия и взаимодействовали с членами своей общины в рамках предсказуемых поведенческих паттернов. Их дни были заполнены рутинными действиями. С тех пор условия и требования жизни в корне изменились. Мы почти непрерывно реагируем на новую информацию, контактируем друг с другом (преимущественно через текстовые сообщения и социальные сети), а если наша работа связана со сбором и анализом данных, требуется проявлять креативность.

* Респонсивность — способность адекватно воспринимать воздействие (стимул) и осознанно откликаться (реагировать) на него. — *Прим. ред.*

Из-за недостатка времени, нарушенного режима питания и сна, низкого качества пищи и фактора непредсказуемости наши энергетические ресурсы находятся на грани истощения, что негативно сказывается на работе мозга. Нестабильность и недостаток энергии приводят к тому, что нашими мыслями и поступками все чаще руководит лимбическая система (мозг работает в реактивном режиме), из-за чего тревожность и усталость усиливаются. Основная цель этого практикума — помочь улучшить энергоснабжение мозга через тело, в первую очередь за счет включения в рацион продуктов, богатых белком, чтобы ваш мозг чаще работал в респонсивном, а не реактивном режиме. Это позволит снизить уровень тревоги и увеличить количество энергии, чтобы получать удовольствие от жизни.

Отношения также влияют на уровень и частоту возникновения тревоги. Под отношениями мы подразумеваем ввод и вывод данных посредством мозга. Таким образом, этот термин включает в себя не только отношения с другими людьми, но и связь с природой и окружающей средой в целом. Некоторые отношения стабильны, безопасны и комфортны. Они не доставляют нам беспокойства, поскольку мы получаем поддержку в любых обстоятельствах. Сложные, нестабильные и небезопасные отношения вызывают тревогу, усталость и стрессы. На поддержание таких отношений расходуется огромное количество энергии, поэтому тело требует больше высокоуглеводной пищи. Эмоциональные качели, которыми часто характеризуются такие отношения, истощают наши силы, что приводит к снижению уровня энергии, ясности ума и стрессоустойчивости.

Наконец, четвертый квадрант — *разум*. Нейропсихиатр Дэниел Сигел описывает разум как эмерджентное свойство, формирующееся в результате взаимосвязи мозга, тела и отношений, в которых мы состоим*. «Что такое эмерджентное свойство?» — возможно, спросите вы. Облака эмерджентны. Если вы хотя бы раз попадали под дождь, наверняка вы верите в их существование. Однако облака формируются только при определенных атмосферных и физических условиях. Если вы подниметесь

* Сигел Д. Майндсайт. Новая наука личной трансформации. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

в небо на самолете и, открыв иллюминатор, попытаетесь поймать облако в коробку, вытянутую на палке, у вас ничего не получится. Примерно то же самое можно сказать и о разуме: он развивается и существует, когда тело, мозг и социальные отношения гармонизируют между собой. Другой пример. Представьте, что ваш коллега сильно простудился и его отправили домой. Отчасти это обусловлено тем, что у человека недостаточно сил для поддержания взаимосвязи между телом, мозгом и социумом на уровне, необходимом для полноценного функционирования разума.

Когда голова ясная, мы проявляем в отношении себя и других здоровое любопытство, вместо того чтобы осуждать. Человек с ясным умом относится к себе с состраданием. Если мы совершим ошибку, любопытная респонсивная часть мозга спросит: «Почему я поступил(а) именно так?» Тогда как реактивная лимбическая система выдаст что-то вроде: «Почему я такой(ая) тупой(ая)?» Второй, грубый и осуждающий, голос принадлежит Внутреннему Критику. Конечно, таким образом мозг попытается защитить вас, но, поскольку Внутренний Критик постоянно давит и осуждает, лимбическая система активизируется и в результате вы испытываете тревогу. Более того, Внутренний Критик может сделать вас «заложником перфекционизма». Полагаем, что вы, как и мы, предпочли бы спокойствие респонсивного и любопытного разума.

В конечном счете понимание причин тревожности (это могут быть драматичные эпизоды из детства; психологические травмы или абьюз, пережитые в прошлом; осваивание новых навыков или события, от которых зависит ваше будущее), а также ее источника — тело, мозг, отношения или разум — очень важно при выборе способов борьбы с ней. Поскольку все квадранты личности тесно связаны между собой, устранение причины тревоги в одном из них положительно повлияет на остальные.

Зачастую обстоятельства, провоцирующие тревогу, — серьезные перемены в жизни или трагические события в прошлом — ухудшают общее эмоциональное состояние человека, а неумолкающий голос Внутреннего Критика значительно усложняет ситуацию и жизнь в целом. Есть два подхода к работе с тревожностью. Первый — обращение к психотерапевту. Большинство психотерапевтических методов (и книг, посвященных тревожности) фокусируются на связи между разумом и мозгом,

внутреннем диалоге и принятии прошлого опыта, чтобы нивелировать его влияние на жизнь и эмоциональное состояние. Такие направления, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и диалектическая поведенческая терапия (ДПТ), помогают выработать определенные эмоциональные навыки (например, осознанность), которые, вероятно, вам знакомы. Второй подход предполагает использование лекарственных препаратов, назначаемых врачом для снижения тревожности. Медикаменты помогают стабилизировать работу мозга в период, когда человек пытается разобраться с событиями из прошлого или Внутренним Критиком.

Однако в том и другом случае из виду упускается физиологический аспект, составляющий основу третьего подхода, которому посвящена наша книга, — снижение тревожности при помощи белковой диеты. Тревожность может быть связана с плохим энергоснабжением тела и мозга. Снабдив свой мозг достаточным количеством энергии, питательных веществ и прочих ресурсов, необходимых для нормального функционирования, вы можете снизить уровень тревожности примерно на 10–50%. Кроме того, постоянная тревога выматывает, а с помощью белковой диеты можно также уменьшить усталость на 10–50%.

В этой книге мы рассмотрим научный подход к потреблению белка и регулированию уровня сахара (глюкозы) в крови. Чтобы поддерживать нормальный уровень глюкозы, достаточно включить в свой рацион больше белка. Мы также познакомим вас с женщиной по имени Лиза, которая пытается найти баланс между работой и семьей и сталкивается с теми же проблемами, что и многие из вас. Возможно, вы обнаружите в ее поведенческих паттернах что-то знакомое. Ее история показывает, какую роль играет физиология в нашей жизни и *почему* у нас появляются те или иные симптомы. Это поможет вам понять, *когда* и *как* использовать инструменты, предлагаемые в этой книге, чтобы уменьшить или полностью устранить тревогу, беспокойство и усталость.

Для кого предназначен практикум

Книга будет полезной для тех, у кого наблюдается что-либо из перечисленного ниже:

- Общая, генерализованная тревожность или панические атаки.
- Ситуативная тревожность (различные фобии, такие как пейра- или социофобия, сильное беспокойство при принятии важных решений) или обсессивно-компульсивное расстройство.
- Ранние пробуждения, сопровождающиеся тревогой и/или раздражительностью, отсутствие сил по утрам.
- Симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), в том числе кошмары и ночные страхи.
- Тяга к сладкому.
- Повышенная утомляемость и общая усталость, особенно по вечерам.

Хотя каждый из нас переживает тревогу по-своему, но физиологические процессы, лежащие в основе насыщения мозга, одинаковы для всех. Кристен как врачу-натуропату приходилось рассказывать об инструментах из этого практикума самым разным людям, которых объединяло желание уменьшить тревожность, повысить уровень энергии и обрести ясность ума. В своей клинической практике Кристен регулярно наблюдает снижение уровня тревожности у пациентов как минимум на 20%. Так, если сначала человек оценивал свою тревожность в 9 баллов из 10 (по шкале, где 1 — полное отсутствие тревоги, а 10 — паническая атака), то после небольших изменений в режиме питания она снижалась до 7 баллов. Конечно, 7 баллов — это все еще довольно много, но с таким уровнем тревожности человек уже в состоянии использовать инструменты для работы с эмоциями. Некоторые пациенты, перешедшие на белковую диету, отмечают значительное облегчение симптомов (до 50%). В целом степень облегчения зависит в первую очередь от того, является ли основная причина тревожности физиологической или эмоциональной. Данный практикум поможет лучше понять физиологические причины. Предлагаемые стратегии могут оказаться

настолько полезными, что вы решите использовать их ежедневно или в каких-то конкретных случаях.

Наша цель — дать вам иное представление о причинах и факторах тревоги, а также познакомить с новыми методами ее уменьшения (устранения), повышения уровня энергии и ясности ума. Наряду с инструментами и методами мы предлагаем соответствующие эксперименты — обычно это упражнение или задание, на которое требуется определенное количество времени (от 30 секунд до 45 дней). А чтобы вы могли попробовать и решить, будет ли это полезно для вас и насколько, мы даем описание предполагаемых результатов. Эти эксперименты — прекрасная возможность лучше узнать себя и свое тело, попробовать что-то новое и понять, как изменения в поведении влияют на ваше тело и разум. При помощи этого практикума вы получите четкое представление о том, что с вами происходит, и поймете, как действовать дальше.

Что вы найдете в этой книге

Вы узнаете, как много зависит от того, что вы едите, в том числе режим работы вашего мозга — респонсивный или реактивный. Оптимальное соотношение белков и углеводов в рационе оптимизирует работу мозга, обеспечивает его энергией, позволяет обрести ясность ума и справиться с тревогой и усталостью.

В главе 1 представлена методика оценки тревожности для выявления ее симптомов наряду с признаками усталости.

В главе 2 рассматриваются факторы тревоги; это поможет вам понять, когда и почему возникает и ослабевает тревога, а также обнаружить определенные физиологические закономерности в вашем поведении и самочувствии.

Глава 3 посвящена физиологическому аспекту тревожности; мы объясним, *почему* белок помогает справиться с тревогой.

В главе 4 предлагаются основные инструменты для редуцирования симптомов тревожности за 20 минут, а также трехдневный эксперимент для улучшения общего состояния. Хотя эти результаты достигаются при помощи пищи, пожалуйста, не воспринимайте предлагаемые методы как

определенную диету, которой нужно придерживаться постоянно. Предлагаемый набор инструментов можно использовать в разные периоды жизни. Например, вы можете провести эксперимент и продолжить его, если вам понравится результат, а затем на какое-то время сделать паузу. Важно понять, что помогает вам в определенных ситуациях, и тогда, при желании или необходимости, вы сможете использовать соответствующий метод максимально эффективно.

В главе 5 мы научим вас читать этикетки на упаковках и разбираться в составе продуктов, чтобы вы понимали, как они повлияют на ваше самочувствие.

В главе 6 расскажем о том, как организовать свое питание, чтобы справиться с тревогой и усталостью в любое время.

Из главы 7 вы узнаете, как сон помогает снизить тревожность и восстановить силы; специальные техники помогут вам редуцировать симптомы тревожности, связанные со сном.

В главе 8 говорится о физической активности и о том, как движение помогает восполнять запасы энергии. Даже небольших, но регулярных тренировок достаточно, чтобы поддерживать работу мозга и тела. Специальные инструменты, представленные в этой главе, помогают справиться с тревогой буквально за 30 секунд!

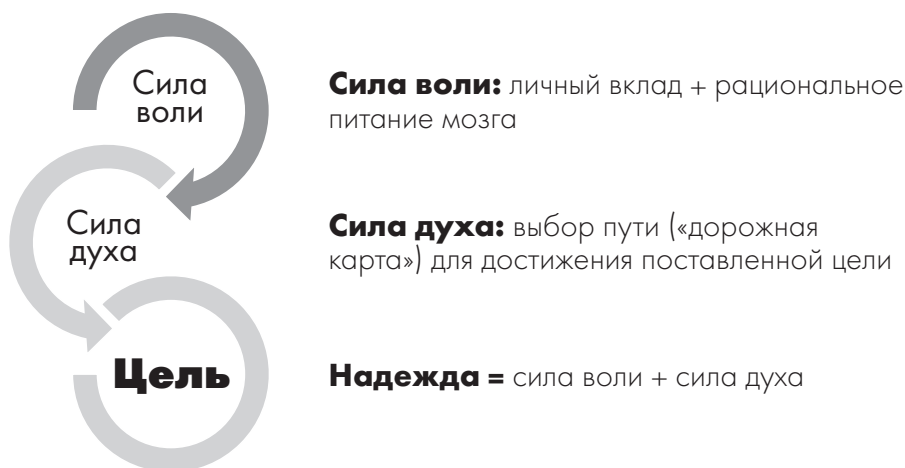
В главе 9 даются рекомендации относительно взаимодействия с лечащим врачом, — вы можете воспользоваться ими, если предложенные инструменты окажутся недостаточно эффективными.

В приложении вы найдете подробные инструкции и все необходимые материалы для применения методов, описанных в книге. Если хотите, можете сразу перейти к приложению и следовать этим инструкциям; о том, почему и как работают те или иные методы, можете узнать из соответствующих глав.

Пожалуйста, имейте в виду, что эта книга написана исключительно в образовательных целях и не может заменить помощь специалиста. Если вы уже работаете со специалистом, настоятельно рекомендуем обсудить с ним все, что вы узнали из этой книги. Если вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, обсуждайте со своим врачом все изменения, которые хотите внести в режим питания. Если у вас есть какие-то серьезные заболевания, лучше работать совместно со своим врачом. Также

следует учитывать, что книга предназначена для лиц, которые способны нести ответственность за свою жизнь и принимаемые решения (то есть для людей старше 16 лет). Те, кто младше, могут использовать информацию из этой книги только под руководством заботливого, любознательного и участливого взрослого.

Наша конечная цель — помочь вам зарядиться энергией и обрести ясность ума, а также надежду на лучшее будущее. Более 10 лет назад доктор Чен Хеллман решил узнать, как надежда влияет на людей, оказавшихся в безвыходной, на первый взгляд, ситуации. Он обнаружил, что те, кто сохраняет надежду, гораздо лучше справляются с трудностями. В 2019 г. Хеллман совместно со своей коллегой Кейси Гвинн написал книгу «Свет надежды» (Hope Rising), в которой надежда определяется как «вера в то, что лучшая жизнь возможна и вы способны сделать ее такой». Хеллман и Гвинн опираются на исследование Рика Снайдера, выделившего два компонента надежды: 1) сила воли — вдохновение и мотивация в сочетании с достаточным количеством энергии, необходимой для достижения поставленной цели; 2) сила духа — целеустремленность и уверенность в том, что вы выбрали правильный путь и способны справиться с трудностями и эмоциями, которые с ними связаны.



Надежда — это вера в то, что лучшая жизнь возможна и вы способны сделать ее такой

Мы считаем, что представленная нами работа очень важна, ведь многие люди потеряли надежду на осуществление своей мечты из-за тревожности и усталости, которые лишают их энергии и ясности ума, необходимых для поддержания работы мозга в респонсивном режиме. Более того, как мы обнаружили, без определенных знаний и инструментов очень трудно, если вообще возможно, обеспечивать свое тело энергией, которая является фундаментом силы воли, а следовательно, достигать поставленных целей. В этом практикуме предлагаются инструменты и рекомендации для укрепления силы воли и силы духа, — мы хотим, чтобы вы не теряли надежду на лучшее будущее, и вооружим вас всем необходимым для реализации ваших планов.

Итак, давайте перейдем к главе 1, где представлена методика для оценки вашего состояния и выявления симптомов тревожности и усталости. Обнаружение симптомов — первый шаг к их редуцированию.

Часть I



Регуляция уровня глюкозы
как способ управления
тревогой и усталостью

Скрининг тревожности

Предлагаемый метод оценки тревожности позволяет получить четкое представление о физических проявлениях тревоги и о других связанных с ней проблемах. Каждый переживает тревогу по-разному, поэтому выявление симптомов, характерных именно для вас, — первый шаг к их редуцированию и, следовательно, к улучшению качества жизни.

«Скрининг тревожности» представляет собой опросник для максимально точной оценки вашего состояния. Он состоит из трех разделов, в каждом из которых рассматриваются определенные категории наиболее распространенных симптомов тревожности. Цель опросника — понять, как проявляется ваша тревожность и какие ее симптомы обусловлены физиологическими причинами. В следующих главах вы найдете практические рекомендации и эксперименты для редуцирования некоторых из этих симптомов. Информация, полученная при помощи опросника, позволит вам отслеживать проявления тревожности и определять, какие эксперименты наиболее эффективны для вас.

1. Оценка усталости

Энергичность, ясность ума и уровень тревоги напрямую зависят от питания и состояния тела. Ориентируясь на свои ощущения, оцените уровень энергии (или количество жизненных сил) по 10-балльной шкале, где 1 — истощение, а 10 — стабильно высокий уровень на протяжении всего дня. Оценка 10 означает не бесконтрольную, «маниакальную» энергичность, а достаточное количество ресурсов, чтобы осознанно реагировать на любые события и обстоятельства, как хорошие, так и плохие.

Уровень энергии



Как вы оцениваете свой уровень энергии в данный момент? ____

Каким в целом был ваш уровень энергии на протяжении последних двух недель? ____

Каков ваш самый высокий уровень энергии за это время? ____

Каков самый низкий уровень? ____

Если ваш уровень энергии постоянно падает ниже 5, значит, у вас не все в порядке. Скорее всего, вам не хватает сил на саморазвитие и поддержание социальных контактов, а физической причиной тревожности является усталость. В таком случае вам сложно двигаться вперед, а будущее кажется безнадежным. Эксперименты из этой книги помогут вам улучшить самочувствие как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. А если этого окажется недостаточно, в последней главе вы найдете информацию о том, как рассказать врачу о своем состоянии.

Если уровень энергии падает ниже 5 в активной фазе дня, поставьте в поле «оценка усталости» 10 баллов; если стабильно выше 5 — 0 баллов.

Оценка усталости: _____

2. Симптомы со стороны мозга и тела

Ниже представлен список симптомов тревожности со стороны мозга и тела. Если вы наблюдаете у себя *любой из них*, поставьте галочку слева и подчеркните проявление, которое замечаете у себя. Если вы не обнаружите в списке свой симптом или его проявление, смело добавляйте их в список. Ниже перечислены 22 симптома. В конце просуммируйте количество отмеченных вами пунктов (каждый пункт = 1 балл).

Симптомы со стороны мозга

- ☐ Реакция «беги»: возбуждение, нервозность, беспокойство, тревога, страх, паника.
- ☐ Реакция «бей»: гиперсфокусированность, дефензивность (стремление занять оборонительную позицию), раздражительность, деспотичность, озлобленность.
- ☐ Эмоциональная отчужденность: депрессия, отстраненность, плаксивость, замкнутость.
- ☐ Скачущие мысли.
- ☐ Самокритичность, негативные мысли о себе.
- ☐ Эмоциональные всплески, которые длятся дольше, чем обычно.

Наиболее распространенные признаки избегающего поведения

- Чрезмерное увлечение компьютерными играми и/или соцсетями.
- Переедание/недоедание.
- Употребление алкоголя или психоактивных веществ в одиночку или сверх меры.
- Просмотр телепередач в течение долгого времени.

Чтобы понять, является ли ваше поведение избегающим, спросите себя: стремитесь ли вы при помощи этих действий уйти от реальности.

- ☐ Возвращение к старым, нежелательным для вас поведенческим паттернам (неумеренное потребление сладкого, алкоголя и прочих веществ, вызывающих привыкание, а также возобновление бесполезных социальных контактов).
- ☐ Страх смерти, суицидальные мысли, спутанность сознания, абнормальное поведение (*если вы отметили этот пункт, пожалуйста, обратитесь за поддержкой к другу, позвоните в службу спасения или на горячую линию психологической помощи либо запишитесь на прием к психотерапевту*).

Симптомы со стороны тела

- ☐ Тремор рук.
- ☐ Учащенное сердцебиение.
- ☐ Прерывистое дыхание.
- ☐ Бледность, холодные руки или ступни.
- ☐ Дрожь или вибрации в теле, физическое возбуждение, суетливость.
- ☐ Постоянный голод, тяга к сладкому или высокоуглеводной пище (хлеб, макароны, выпечка).
- ☐ Тошнота.
- ☐ Отсутствие аппетита.
- ☐ Потливость.
- ☐ Слабость.
- ☐ Головокружения.
- ☐ Нарушения зрения.
- ☐ Упадок сил.
- ☐ Судороги или потеря сознания.

Общая сумма баллов: _____

3. Общие симптомы

Общие симптомы развиваются на фоне выработки гормонов стресса в течение длительного времени. Эти симптомы являются и причиной, и следствием тревожности. Оцените симптомы в таблице ниже, пропуская те, которых у вас нет. В конце просуммируйте баллы в каждом столбце.

Симптомы	Никогда	Иногда	Часто	Почти каждый день
Усталость	0	1	2	3
Усталость во второй половине дня	0	1	2	3
Перепады настроения, когда среди прочих эмоций вы испытываете тревогу, раздражение, волнение и грусть	0	1	2	3
Отсутствие ясности ума	0	1	2	3
Утренняя бессонница (ранние пробуждения)	0	1	2	3
Затрудненное пробуждение по утрам	0	1	2	3
Ночные кошмары	0	1	2	3
Туман в голове	0	1	2	3
Физическая боль любой этиологии	0	1	2	3
Рассеянность и/или другие симптомы СДВГ	0	1	2	3
Нарушения работы ЖКТ (диарея, запор, метеоризм)	0	1	2	3
Тяга к сладкому или высокоуглеводной пище	0	1	2	3
Употребление алкоголя или других веществ, чтобы справиться со своими эмоциями и симптомами	0	1	2	3
Промежуточные показатели:				
Итоговая оценка общих симптомов (сумма баллов в трех столбцах):				

4. Подведение итогов «Скрининга тревожности»

Впишите в таблицу количество баллов, полученных во всех трех разделах, и просуммируйте их, чтобы получить итоговую оценку тревожности.

Раздел	Количество баллов
1. Оценка усталости	
2. Симптомы со стороны мозга и тела	
3. Общие симптомы	
Итоговая оценка тревожности (сумма баллов по всем трем разделам)	

Вероятно, вам интересно узнать, как интерпретировать вашу итоговую оценку. Однако «Скрининг тревожности» отличается от стандартных тестов тем, что полученные баллы здесь не интерпретируются, а служат ориентиром при оценке вашего состояния после применения предлагаемых далее методов и экспериментов.

Теперь, когда вы оценили свою тревожность, подумайте о том, что вы узнали, и запишите свои мысли ниже.

Возможно, вы написали об обнаруженных у себя симптомах тревожности и усталости и о том, как они усложняют вам жизнь. Размышления об этих проблемах полезны, так как мотивируют изменить что-то в своей жизни. Еще больше, чем фиксация на проблемах, мотивирует стремление получить преимущества, которые дает снижение уровня тревожности и усталости. Эти преимущества мы и обсудим далее.

Преимущества снижения тревожности

Ниже перечислены преимущества, которые вы можете получить, если вам удастся редуцировать тревожность, чтобы иметь достаточно времени и энергии для полноценной жизни. Оцените каждое из преимуществ в таблице ниже и добавьте свои, если не найдете их в списке и готовы действовать, чтобы их получить.

Преимущества	Неважно	Не очень важно	Важно	Очень важно
Улучшение самочувствия				
Улучшение сна				
Повышение уверенности в себе				
Улучшение отношения к себе				
Желание пробовать что-то новое				
Улучшение качества социальных связей				
Возможность развиваться и заниматься любимым делом				
Другое				

Резюме

«Скрининг тревожности» позволяет выявить симптомы тревожности со стороны мозга и тела. Каждый испытывает тревогу по-своему. Понять, чем характеризуется именно ваша тревожность, важно по ряду причин. Во-первых, знание симптомов помогает редуцировать их при помощи инструментов, предлагаемых в следующих главах. Если вы избавитесь от усталости, хаоса в голове и тяги к сладкому, тревога уменьшится сама собой. Во-вторых, понимание преимуществ снижения тревожности мотивирует к изменениям. По мере продвижения вперед и знакомства с новыми инструментами мы будем возвращаться к «Скринингу тревожности», чтобы вы могли оценить, насколько эффективным оказался для вас тот или иной метод. И наконец, в-третьих, если вы работаете со специалистом, полезно иметь список симптомов тревожности, чтобы точнее описать свое состояние. Опросник «Скрининг тревожности» есть в приложении в конце книги.

В следующей главе вы научитесь определять, *когда* испытываете тревогу, то есть что ухудшает, а что улучшает ваше самочувствие.

Факторы тревоги

Знание факторов тревоги и закономерностей ее проявления позволяет использовать пищу, сон, физические упражнения и прочие инструменты для снижения уровня тревожности и усталости.

Уровень энергии зависит от еды, сна и физической активности. Это значит, что данные три фактора могут как увеличить, так и уменьшить тревожность и усталость. При помощи таблицы «Факторы тревоги» вы получите:

- Инструмент для повышения осведомленности о закономерностях проявления своей тревожности. Знание этих закономерностей позволит вам принимать меры по устранению симптомов тревожности до того, как она усилится и выйдет из-под контроля.
- Ориентир для оценки эффективности предлагаемых инструментов, экспериментов и прочих методов, таких как практики осознанности, экспозиционная терапия, медикаментозное лечение и наблюдение за уровнем тревожности в различных условиях или в присутствии разных людей.
- Информацию, которой вы можете поделиться со своим врачом (если вы с ним работаете), чтобы он смог максимально эффективно использовать время, имеющееся в его распоряжении.

Необязательно использовать эту таблицу именно так, как мы предлагаем, — вы можете применять информацию, полученную с ее помощью, для того чтобы лучше понимать, когда и при каких обстоятельствах тревога усиливается или уменьшается.

Факторы тревоги

Знаете ли вы, что влияет на ваш уровень тревожности? Таблица «Факторы тревоги», приведенная ниже (также она есть в приложении), поможет вам в этом разобраться. Затем мы рассмотрим факторы тревоги подробнее и выясним, как они влияют на ваше состояние.

Факторы тревоги		День 1			Дата:			День 2			Дата:			День 3			Дата:				
		Что происходит						Что происходит						Что происходит							
		Время																			
		Уровень энергии (1 – 10)																			
		Уровень тревожности		Высокий	10																
					9																
					8																
					7																
					6																
		Средний		5																	
				4																	
3																					
Низкий		2																			
		1																			
		Усилители тревоги (кофеин, алкоголь, сахар, акрское время, стрессы)																			
Ежедневные занятия																					
Что вы ели (нормальные приемы пищи или перекусы): белок, углеводы, овощи/клетчатка, жиры																					
Физическая активность																					
Отдых, общение																					
Факторы психологической устойчивости (осознанность, спокойствие, прогулки, духовные практики, ведение дневника)																					
Кол-во часов сна за прошлую ночь																					
Прочее																					

Что происходит

Записывайте то, что происходит, так часто, как вам захочется. Все пять столбцов заполнять необязательно. Здесь вы можете написать, например, о беседе с начальником или клиентом, о том, что произошло по пути с работы домой, о телефонном разговоре с другом или о ссоре с родственником. Можете фиксировать только основные события, но, если вам хочется описать что-то подробно, не стесняйтесь делать это на обратной стороне листа. Самое главное, чтобы вы осознавали происходящее с вами в течение дня, включая плохие и хорошие события. Это позволит вам обнаружить определенные закономерности и понять, как на вас влияют усилители тревоги и факторы психологической устойчивости.

Факторы тревоги	День 1 Дата:					День 2 Дата:					День 3 Дата:				
	Что происходит					Что происходит					Что происходит				
	Время														
	Уровень энергии (1–10)														

Время

Здесь отмечайте время, когда вы сделали запись в графе «Что происходит».

Уровень энергии

Важно регулярно проверять свой уровень энергии, поскольку это помогает вашему мозгу оставаться спокойным и работоспособным. Для оценки используйте 10-балльную шкалу (см. главу 1), где 1 — истощение, а 10 — стабильно высокий уровень энергии. И помните: 10 баллов означают не бесконтрольную, практически маниакальную энергичность, а достаточное количество ресурсов, чтобы осознанно реагировать на любые события и обстоятельства, как хорошие, так и плохие.



Уровень тревожности

В этой секции отмечайте свой уровень тревожности, оценивая его по предложенной шкале: низкий, средний или высокий. Какой уровень считать высоким, средним или низким, можете определить только вы, поскольку здесь все индивидуально. Вспомните симптомы, которые вы обнаружили при помощи «Скрининга тревожности». Какие симптомы появляются в первую очередь, а какие — когда тревожность достигает самого высокого уровня? Эти особенности могут меняться с течением времени или в разных ситуациях.

Одна из проблем, связанных с тревожностью, заключается в том, что чаще всего мы замечаем ее только тогда, когда она начинает доставлять нам ощутимый дискомфорт, поскольку достигла высокого уровня. Когда тревожность остается на относительно низком уровне, мы не обращаем на нее внимания. Другая проблема — это последствия тревоги в долгосрочной перспективе. Если на протяжении дня мы несколько раз испытывали тревогу, эти переживания накапливаются в нашей памяти, и потом

нам кажется, будто мы нервничали весь день. Именно поэтому важно замечать, в какой конкретно момент вы испытывали тревогу. Тогда вы сможете сказать: «Я был(а) встревожен(а) в обед», и весь день уже не будет ассоциироваться у вас с тревогой. По сути, смысл этой практики состоит в том, чтобы осознать, как меняется уровень тревожности в течение дня, недели и от каких факторов зависит.

Некоторым людям может потребоваться определенное время, чтобы научиться наблюдать за тревожностью и определять ее уровень. Если вам сложно пользоваться шкалой от 1 до 10, можете обозначать уровень тревожности словами: низкий (справляетесь с тревогой без особых усилий), средний (прибегаете к специальным техникам) и высокий (тревога доставляет вам сильный дискомфорт). Как сказал Дэниел Сигел, «назови это, чтобы приручить»*.



- *Низкий уровень (1–3 балла):* в основном чувствуете себя хорошо и справляетесь с тревогой без особых усилий. По мере увеличения

* Сигел Д. Майндсайт. Новая наука личной трансформации.

показателя от 1 до 3 тревога может усиливаться, но в целом вы легко контролируете себя.

- *Средний уровень (4–6 баллов):* вы периодически ощущаете дискомфорт; симптомы тревожности часто привлекают к себе ваше внимание и могут влиять на принимаемые решения и поведение. На данном этапе следует применять специальные инструменты для управления тревогой. При помощи таблицы «Факторы тревоги» вы сможете идентифицировать триггеры, влияющие на вас, и понять, когда нужно обратиться к определенным методам и приемам. В некоторых ситуациях, например, если вы осваиваете новые навыки, готовитесь к выступлению на публике или вновь принимаетесь за дело, которое доставило вам немало хлопот в прошлом, испытывать тревогу среднего уровня — совершенно нормально.
- *Высокий уровень (7–10 баллов):* вы ощущаете сильный дискомфорт. На этом уровне тревога начинает оказывать сильное влияние на ваше поведение и принимаемые решения. Вам может показаться, что вы потеряли способность противостоять тревожности и теперь просто пытаетесь не сойти с ума. Порой вам кажется, что вы держитесь из последних сил и тревога выходит из-под контроля. Если вовремя не принять меры, дело может дойти до панических атак или полной недееспособности.

Вероятно, вам интересно сравнить свой уровень тревожности с показателями других людей, но данная таблица предназначена для того, чтобы помочь *вам* охарактеризовать *вашу* тревогу. Поэтому сравнивать нужно только ваши собственные показатели, чтобы понять, как меняется ваше состояние с течением времени при использовании определенных методов.

[illegible]