

«Это обязательное чтение для всех, кто борется с тревогой. Доктор Уэбер мастерски собирает научно обоснованные стратегии лечения тревожных расстройств в легкую и увлекательную книгу. Независимо от того, являетесь ли вы новичком в терапевтических техниках или уже знакомы с методами лечения тревожности, вы найдете здесь полезные рекомендации. В книге много жизненных примеров. Ее можно перечитывать снова и снова. Если тревога влияет на вашу жизнь, и вы хотите научиться лучше справляться с ней, эта книга — то, что вам нужно. Как психиатр, я рекомендую ее своим пациентам в качестве справочного материала. Спасибо доктору Уэбер за то, что она подарила нам набор инструментов, которые помогут нам стать спокойнее!»

**Эмили Арон,**

доктор медицины, доцент кафедры клинической психиатрии,  
больница Medstar Джорджтаунского университета

«В книге доктор Уэбер дает пошаговые инструкции по реализации эффективных стратегий снижения тревожности и возвращения к полноценной жизни. Ее поддерживающий тон и яркие примеры показывают, как тревога может влиять на физическое здоровье, отношения, карьеру. Множество основанных на исследованиях и проверенных на практике методов представлены в понятном, удобном формате. Лучше всего то, что доктор Уэбер объясняет, как от чтения книги перейти к реализации стратегий и выработать устойчивые здоровые привычки управления тревогой».

**Дэвид А. Ф. Хаага,**  
доктор философии,  
Профессор психологии Американского университета

«Эта книга — спасательный круг для тех, кто чувствует себя в ловушке суровых и, казалось бы, неконтролируемых волн тревоги. Доктор Уэбер систематически разбивает состояние тревоги на компоненты, объясняя читателю понятным повседневным языком не только причины его возникновения, но и, что наиболее важно, как бороться с ним действенными и эффективными способами».

**Андреа Бониор,**  
доктор философии, обозреватель журнала The Washington Post,  
автор книги «Психология: основные мыслители, классические теории и то, как они создают ваш мир» (*Psychology: Essential Thinkers, Classic Theories, and How They Inform Your World*)

«Эта книга превосходна для всех, чья жизнь ограничена тревогой. Она написана с большим теплом, доступно и полезно. Благодаря ей вы обучитесь конкретным способам изменения своих мыслей и поведения с использованием эмпирически подтвержденных методов. Я буду рекомендовать ее как друзьям, так и клиентам».

**Саманта Родман,**

доктор философии,  
автор и основатель DrPsychMom.com

«Если вы готовы взять ответственность за свое беспокойство, пожалуйста, подарите себе эту книгу. Доктор Уэбер написала исчерпывающее и удобное руководство по работе с мыслями, чувствами и поведением, которые вызывают и поддерживают тревогу. С мудростью и состраданием она предлагает конкретные стратегии для более спокойной и полной сил жизни».

**Тани Миллер Кабала,**

доктор философии,  
автор книги «Хирургия лишнего веса.  
Практическое руководство по преодолению  
послеоперационных эмоций»  
(*The Weight Loss Surgery Coping Companion:  
A Practical Guide for Coping with Post-Surgery Emotions*)

«Если вы боретесь с тревогой, прочтите эту книгу. Здесь предлагаются эффективные методы снижения беспокойства, но особенной эту книгу делает то, как она составлена. Ее структура позволит вам легко находить нужные инструкции и обращаться к ним в любой момент. Чтение этой книги похоже на личную консультацию с доктором Уэбер, опытным профессионалом, который, наконец, поможет вам успокоиться».

**Лесли Беккер-Фелпс,**  
доктор философии,  
автор книги «Неуверенность в любви»  
(*Insecure in Love*)

ДЖИЛЛ УЭБЕР

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

# БУДЬ СПОК

Проверенные техники  
**управления тревогой**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 616.85  
ББК 56.12  
У97

*Печатается с разрешения Callisto Media, Inc. Впервые  
опубликована Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме без  
письменного разрешения владельцев авторских прав*

**Jill P. Weber**  
**Be Calm: Proven Techniques to Stop Anxiety Now**

**Уэбер, Джилл.**

У97      Будь спок. Проверенные техники управления тревогой / Джилл Уэбер. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 272 с. — (New Psychology).

ISBN 978-5-17-145946-8

ISBN 978-1641522083 (англ.)

Если вы часто испытываете беспокойство, склонны ожидать худшего, накручивая себя «а что, если...», страдаете от высокой тревожности или панических атак, то вы лучше других знаете, как изнурительны эти состояния!

Клинический психолог Джилл Уэбер, международный специалист по работе с тревожными расстройствами, предлагает простые, но эффективные техники, которые позволят справиться даже с самыми острыми симптомами тревоги. Психологические инструменты, доказавшие свою эффективность в исследованиях, взяты из когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия, а также практик осознанности.

Теперь, когда вы попадете в ситуации, вызывающие беспокойство, вы сможете лучше управлять своим состоянием. Живите более спокойной, счастливой, полноценной жизнью!

**УДК 616.85**  
**ББК 56.12**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)

[instagram.com/primetime\\_books/](https://instagram.com/primetime_books/)

[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)



ISBN 978-1641522083 (англ.)  
ISBN 978-5-17-145946-8

Copyright © 2019 by Althea Press,  
Emeryville, California

First Published in English by Althea Press,  
an imprint of Callisto Media, Inc.

© Федотова А., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткое руководство ..... 9

*Глава первая*

Управляет ли тревога вашей жизнью? ..... 16

## I

**Чувства** ..... 27

*Глава вторая*

Эмоции ..... 30

*Глава третья*

Тело и физические ощущения ..... 57

*Глава четвертая*

Практическое применение ..... 83

## II

**Поведение** ..... 97

*Глава пятая*

Уклонение и избегание ..... 100

*Глава шестая*

Понимание и принятие ..... 128

<i>Глава седьмая</i>	
Практическое применение .....	152

### III

<b>Мысли</b> .....	165
--------------------	-----

<i>Глава восьмая</i>	
Мысли и реальность .....	168

<i>Глава девятая</i>	
Освободите голову .....	200

<i>Глава десятая</i>	
Практическое применение .....	228

### IV

<b>Продолжайте путь</b> .....	243
-------------------------------	-----

<i>Глава одиннадцатая</i>	
Предстоящий путь .....	245

<i>Глава двенадцатая</i>	
Создайте свой круг поддержки .....	256

Литература для дальнейшего изучения .....	266
---	-----

Библиографический список .....	268
--------------------------------	-----

Об авторе .....	270
-----------------	-----

# КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО

---

В этой книге я описываю наиболее, на мой взгляд, эффективные стратегии и техники борьбы с тревогой. Все они неоднократно проверены на практике, и мои пациенты подтверждают — это работает.

Любой из описанных методов поможет вернуть спокойствие и душевный комфорт, но я разделила их на три группы, в зависимости от того, с какими симптомами тревоги они помогают справиться.

Это краткое руководство направит вас к набору стратегий для работы с конкретным проявлением высокой тревожности или ситуациями, вызывающими тревогу.

## Раздел 1. Чувства

Обратите внимание на упражнения, которые описаны в первом разделе, если тревожность больше проявляется в ваших эмоциях или телесных симптомах:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ✓ злость/<br>раздражительность;        | ✓ частые перепады<br>настроения; |
| ✓ грусть;                              | ✓ учащение<br>сердцебиения;      |
| ✓ одышка;                              | ✓ головокружение;                |
| ✓ чувство безнадеж-<br>ности/отчаяния; | ✓ нарушение<br>пищеварения.      |
| ✓ бессонница;                          |                                  |

## Раздел 2. Поведение

Если тревожность влияет на ваше поведение и становится причиной проблем в семье, кругу друзей или на работе — перейдите ко второму разделу. Этот раздел может быть полезен, если из-за тревожности вы:

- ✓ отказываетесь от хобби или занятий, которые прежде приносили вам удовольствие;
- ✓ избегаете определенных людей;
- ✓ часто меняете планы в последнюю минуту;
- ✓ отпрашиваетесь с работы, сказываясь больным, если предстоит важное мероприятие, например доклад или презентация;
- ✓ чувствуете, что больше не способны выполнять повседневные дела, например ходить за продуктами или водить машину;
- ✓ совершаете нехарактерные для себя поступки в стрессовых ситуациях, например не подходите или не разговариваете со своими друзьями на вечеринке.

## Раздел 3. Мысли

Стратегии, описанные в третьем разделе, помогут избавиться от вызванного тревогой негативного или иррационального мышления, которое подчиняет себе все ваши действия.

Эти техники будут полезны, если вы часто сталкиваетесь с:

- ✓ хроническим беспокойством;
- ✓ навязчивыми или скачущими мыслями, которые вам не удастся упорядочить;
- ✓ иррациональными установками («Если я сейчас же не вернусь домой, чтобы проверить, выключил ли я духовку, моя квартира точно сгорит»);
- ✓ накручиванием себя (обдумываете худший вариант развития событий);
- ✓ самоуничижением («У меня все равно ничего не выйдет, лучше и не пытаться»).

## Добро пожаловать

Каждый из нас сталкивается с тревогой.

В течение последних 15 лет я работала клиническим психологом. Моими пациентами были люди, страдающие от этого состояния. Некоторые обращались ко мне за помощью, надеясь, что чувство тревоги можно снизить. Другие приходили на терапию неохотно, не веря, что что-то сможет помочь им совладать с паникой, страхом перед сложными и неопределенными ситуациями или тревожными мыслями. По моим наблюдениям, у людей, которые преодолевают чрезмерную тревогу, присутствуют две общие черты.

1. Часть их (пусть даже малая) верит, что их состояние может улучшиться.
2. Они изучают и используют эффективные способы снижения тревоги.

Сам факт, что вы открыли эту книгу и дочитали до этого места, уже говорит о вашей вере в возможность побороть излишнюю тревожность. И если эти строки находят отклик в душе, если вы серьезно задумываетесь о том, как тревожность влияет на вашу жизнь, — значит, часть вас действительно *хочет* почувствовать себя лучше. Что ж, у вас уже есть почти все необходимое для победы над тревогой, а значит, и для счастливой, полноценной жизни.

## Как работать с книгой

Психология — довольно молодая наука, и нам еще многое предстоит изучить. Однако, как бороться с тревогой, мы *уже знаем*. Большинство тех, кто регулярно прибегал к предложенным в книге техникам, смогли преодолеть это состояние. Пациенты, применявшие эти методы, говорили, что посещавшие их время от времени тревожные мысли и чувства уже не имели над ними прежней власти. Вместо того чтобы дать волнам поглотить себя, эти люди стали бороться за свою жизнь. Они смогли пережить бурю, зная, что в конце концов море вновь станет спокойным. Они

поняли, что могут плыть, а не тонуть — даже во время шторма.

Техники, описанные в этой книге, просты в применении. Их эффективность была подтверждена исследованиями. Эти методы берут свое начало в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (ТПО) и в практиках осознанности.

Необязательно изучать эту книгу от корки до корки, чтобы почувствовать себя лучше. Скорее всего, у вас нет всех проявлений тревоги, которые здесь описаны. Можете смело пропустить некоторые разделы и останавливаться только на тех, что вам близки понятны. И хотя это не рабочая тетрадь, здесь вы найдете много прикладных техник и стратегий, а также рекомендаций по их использованию в повседневной жизни. В каждой из девяти основных глав вы найдете раздел «Копнем глубже», который расскажет о том, как добиться максимального эффекта от упражнений. Техники, приведенные в этом разделе, не являются обязательными для изучения, но помогут углубить результат.

### **На заметку**

Клиенты, истории которых описаны в книге, являются собирательными образами, реальные имена были изменены для сохранения анонимности.

## Перед тем как начать

Держите под рукой блокнот на случай, если захотите записать свои мысли и ощущения, используя ту или иную стратегию на практике. Заметки помогут проанализировать то, что вы узнали, и проследить, как новые навыки помогают вам справляться с тревожностью. Чем больше вы включаете эти стратегии и техники в свою жизнь, записываете и анализируете мысли и чувства, тем быстрее научитесь правильно реагировать на факторы, являющиеся «спусковым крючком» вашей тревоги.

Когда подготовите блокнот и будете готовы начать, обдумайте ваш план. Решите, как и когда планируете изучать эту книгу, сколько времени сможете выделять на упражнения. Если вы хотите добиться заметных результатов как можно быстрее, желательно заниматься каждый день, хотя бы несколько минут. Важно найти способ встроить работу с книгой в вашу повседневную жизнь.

Если вас мучает определенное проявление тревожности, я рекомендую обратиться непосредственно к нужному разделу. К примеру, если вас преследуют беспокойные или навязчивые мысли, начните с раздела «Мысли». Если из-за тревожности вы избегаете важных мероприятий или встреч с людьми, обратитесь к разделу «Поведение». Если вас беспокоят эмоции или физические симптомы, начните с раздела «Чувства».

Если ваша цель — достижение устойчивого психологического состояния и душевного покоя на долгие годы, разделите предложенный материал на небольшие порции и работайте с ними в том темпе, который соответствует вашему стилю жизни.