





# ТРЕВОЖНЫЕ МОНСТРЫ



упражнения  
и техники,  
которые  
помогут  
усмирить  
тревогу

ЕЛЕНА  
КОЛЕСНИЧЕНКО

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
К60

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Marina\_Popmarleo / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Колесниченко, Елена Владимировна.**  
К60 Тревожные монстры : упражнения и техники, которые помогут умирить тревогу / Елена Колесниченко. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (Без тревоги и бессонницы. Книги от психолога и сомнолога Елены Колесниченко).

ISBN 978-5-04-181839-5

Это практическое руководство содержит множество советов и упражнений, которые помогут читателям понять, откуда берется тревога и как ее укротить. Елена Колесниченко — врач-психиатр и психотерапевт, кандидат медицинских наук — дает рекомендации, которые научат расслабляться, справляться с тревогой и стрессом, наладить сон. Тесты, содержащиеся в книге, помогут достигнуть большей осознанности и контроля над своим психическим самочувствием.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-181839-5

© Колесниченко Е.В., текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Посвящается моим родителям  
с огромной благодарностью за привитые ценности,  
за безграничную любовь, поддержку и вдохновение.*



---

## Содержание

От автора . . . . .	11
Введение . . . . .	13
<b>Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА И ОТКУДА ОНА БЕРЁТСЯ . . . . .</b>	<b>17</b>
Что же из себя представляет тревога и откуда она взялась? . . . . .	20
Нормальная и патологическая тревога . . . . .	34
Текст опросника GAD-7 . . . . .	38
<b>Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ . . . . .</b>	<b>41</b>
Компоненты психологической гибкости . . . . .	44
Психологическая ригидность . . . . .	52
Проверьте себя . . . . .	60
Знакомство с позицией наблюдателя . . . . .	63
<b>Глава 3. СИЛА НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА . . . . .</b>	<b>69</b>
Практика «Пять чувств» . . . . .	77
Непереносимость неопределённости . . . . .	81
Застревание в прошлом . . . . .	86
Осознанность в повседневной жизни . . . . .	93

<b>Глава 4. ТРЕВОЖНЫЕ МОНСТРЫ В ГОЛОВЕ</b> . . . . .	101
Опросник когнитивного слияния (CFQ) . . . . .	115
Техники разделения с мыслями . . . . .	117
<b>Глава 5. ИЗБЕГАНИЕ И ПРИНЯТИЕ</b> . . . . .	133
Избегание . . . . .	136
Проверьте себя . . . . .	137
Принятие . . . . .	150
<b>Глава 6. КАК ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ</b> . . . . .	159
Ценности — это не цели . . . . .	163
Ценности не подлежат моральной оценке и одобрению . . . . .	169
Ценности — это не требования . . . . .	169
Ценности — это не сферы жизни . . . . .	171
Список ценностей . . . . .	172
Список моих ценностей . . . . .	175
Как понять, что я правильно определил свои ценности? . . . . .	176
От ценностей — к ценностно ориентированным действиям . . . . .	180
Выбор в пользу ценностей . . . . .	184
<b>Глава 7. САМОСОСТРАДАНИЕ</b> . . . . .	197
Заблуждения о самосострадании . . . . .	203
Самооценка или самосострадание . . . . .	205

Из чего состоит самосострадание . . . . .	208
Практики самосострадания . . . . .	212
Самосострадание против самокритики . . . . .	227
<b>Глава 8. СОН С ТРЕВОЖНЫМИ МОНСТРАМИ . . . . .</b>	<b>233</b>
Правила гигиены сна . . . . .	249
Рекомендации для страдающих хронической бессонницей . . . . .	253
Заключение . . . . .	262
Рекомендованная литература самопомощи . . . . .	265
Алфавитный указатель . . . . .	267



---

## От автора

Погожим летним днём, удобно примостившись в тенистом уголке яблоневого сада, я открыла свой ноутбук и приступила к написанию рукописи этой книги. Я испытывала приятный эмоциональный подъём и воодушевление от начала творческого процесса и созидания чего-то очень полезного, основанного на моём многолетнем опыте клинициста и опыте мировой научно обоснованной психотерапии. В добрый путь! Под гордо поднятыми парусами знаний и с попутным ветром вдохновения!

Мне бы очень хотелось начать писать свою книгу именно так, но дело обстояло совсем иначе.

Уже смеркалось. Накануне я специально переделала все дела, чтобы освободить выходные для написания книги. Но вот уже который час я с лёгкостью находила себе разные занятия бытового характера. Любое приближение к ноутбуку вызывало внутреннее сопротивление, желание сбежать и спрятаться. Моя тревога неистово защищала меня от предполагаемого фиаско. Заручившись поддержкой внутреннего критика, тревога настойчиво утверждала: «Не вздумай! У тебя ничего не получится! Написать книгу трудно, ты не справишься! Позвони редактору и откажись! Не вздумай начинать, иначе случится что-то ужасное. Потом не говори, что я тебя не предупреждала».

Да, начало было именно таким. Но если вы читаете эти строки, то книга увидела свет, мне удалось-таки не пойти на поводу своих тревожных монстров и сделать то, что я действительно по-настоящему хотела, — поделиться с вами теми знаниями, приёмами и техниками, которые на настоящий момент помогли уже сотням тысяч людей по всему миру приблизиться к жизни своей мечты вместо того, чтобы прозябать годами под назойливым гнётом тревоги.

---

## Введение

Наш мозг запрограммирован избегать дискомфорта, включая тот, который причиняет нам сильная тревога. Мы автоматически уклоняемся от неприятных ситуаций, мыслей и чувств, иногда даже не замечая, что избегаем настоящей жизни. Представьте, как бы изменилась ваша жизнь, если бы вы не боялись сказать «нет» назойливому продавцу-консультанту в магазине, несправедливому начальнику или друзьям, безапелляционно нарушающим ваши границы, если бы вас не пугали катастрофические сюжеты, которые рисует ваша тревога перед полётом на самолёте, походом к стоматологу или публичным выступлением, если бы ваша голова была свободна от роя беспокойных мыслей по малейшему поводу, от постоянных тревожных мыслей, что может случиться что-то ужасное с вами или вашими родными. Если вы заметили, что в отсутствие перечисленных и других проявлений чрезмерной тревоги ваша жизнь вышла бы на более высокий по качеству уровень, то эта книга для вас.

Информация и практические рекомендации, изложенные в этой книге, основаны на терапии принятия и ответственности (ТПО). Другая частая аббревиатура, которой обозначают данный психотерапевтический метод, — АСТ, от английского Acceptance and Commitment Therapy. Терапия принятия и ответственности — это направление психотерапии тре-

твей волны когнитивно-поведенческого подхода<sup>1</sup>, чьи идеи показали свою эффективность в отношении целого ряда ментальных проблем по данным более тысячи качественно проведенных научных исследований.

Стивен Хайес, основатель данного направления, создал метод, который не предполагает непосредственной борьбы с симптомами, но приводит к их ослаблению естественным образом — в качестве дополнительного эффекта терапии.

Если вы ещё незнакомы с ТПО, некоторые моменты будут вам казаться удивительными и парадоксальными, но, раз вы читаете эту книгу, вероятно, прежние способы борьбы с тревогой не принесли значимых результатов. Чтобы не делать то же самое в ожидании другого результата, рекомендую вам попробовать новые действия, новые техники и методики, основанные на терапии принятия и ответственности.

---

<sup>1</sup> Когнитивно-поведенческий подход в психотерапии (КПТ) — это психотерапевтические вмешательства, направленные на изменение неадаптивных эмоциональных реакций при помощи изменения мыслей и поведения пациента. КПТ является научно обоснованной психотерапией и признана терапией выбора при многих психоэмоциональных проблемах. На сегодняшний день в КПТ выделяют три так называемые волны, из которых последняя считается наиболее современной и интегративной. Наряду с терапией принятия и ответственности, к третьей волне КПТ относят схема-терапию, диалектическую поведенческую терапию, когнитивную терапию, основанную на осознанности, и другие психотерапевтические методы. — *Примеч. авт.*

В конце книги вы найдёте библиографический список, где указана дополнительная литература, написанная специалистами в контексте терапии принятия и ответственности. Данный список позволит вам при желании расширить и углубить свои знания о методах самопомощи при разных ментальных проблемах в рамках данного психотерапевтического метода.

Позволю себе отметить, что любое психотерапевтическое направление в когнитивно-поведенческом подходе предполагает обязательное внедрение в свою жизнь полученных знаний и повторение техник и практик. И это не простая прихоть психотерапевтов. От вовлеченности и активности напрямую зависит эффективность терапии.

Часто под психотерапией понимают многолетние душевспасительные беседы, но это убеждение не соответствует методу. Психотерапевт, работающий в когнитивно-поведенческом подходе, больше напоминает спортивного тренера. И если спортивный тренер помогает человеку укрепить его тело, то психотерапевт помогает натренировать новые, более полезные для жизни ментальные — то есть психологические — навыки. Эффективность книг психотерапевтической самопомощи во многом зависит от дисциплины читателя, его готовности самостоятельно меняться и внедрять почерпнутую из книги информацию в свою повседневную жизнь. Простое пассивное чтение несомненно полезно, но не в той степени, в какой полезен проактивный подход к делу. Гораздо эффек-