

Дневник принадлежит

Дата начала

Оглавление

23

Глава 1. Тревога и эмоции

57

Глава 2. Как работать с дневником эмоций

77

Глава 3. Как снизить тревожность

175

Глава 4. Дневник эмоций

245

Глава 5. Завершающая рефлексия

Быть абсолютно честным с самим собой — хорошее упражнение.

Зигмунд Фрейд

Введение

Перед вами дневник с помощью которого можно научиться понимать свои эмоции, контролировать их и снизить тревогу. Он специально разработан таким образом, чтобы вы могли начать делать ежедневные записи сразу, без прочтения теории, ведь его блоки интуитивно понятны. Поэтому, если вам хочется пропустить теоретическую часть и сразу перейти к практике, — дерзайте: кто я такой, чтобы говорить вам, как правильно, когда вас ведут ваши чувства?

Тем не менее, и правда, а кто я такой и почему мне можно доверять? Я — Алексей Пережогин, психоаналитический психотерапевт, сертифицированный немецкой ассоциацией психотерапевтов IGKIP преподаватель психоанализа, автор статей и лектор курсов по психологии. То есть первая часть моей профессиональной деятельности — работа с людьми на личных консультациях, а вторая — популяризация психоанализа и психологии для обычных слушателей и специалистов.

Одна из причин, по которой я решил сделать этот блокнот, — часто звучащая тема тревоги как на сессиях, так и в вопросах слушателей моих лекций и семинаров. Все мы тревожимся из-за чего-то, и это — нормальная реакция на ситуации, которые несут неопределенность или угрозу. Но иногда тревога может осознаваться и быть под контролем, а иногда может переливаться через край, затапливая психику и блокируя любые другие переживания.

Не все могут пойти с подобными запросами на терапию, что было бы самым эффективным способом исцеления, но помимо этого, есть методы и для самостоятельной работы с тревогой. Этот блокнот — один из них. Он является одним из шагов, который поможет вам на пути понимания себя и обретения контроля над сильными эмоциями.

Я искренне считаю, что чем больше каждый из нас знает про свою психику, чем чаще задумывается о себе и глубинных мотивах своих поступков, тем счастливее и свободнее мы будем как личности и как общество.

Как я уже сказал, вы можете начать сразу с практической части и вернуться к теоретической, когда захочется. Но если у вас нет опыта ведения подобных дневников или вы не уверены в том, как он вам поможет, — почитайте первую и вторую главы: в первой

я расскажу о том, как тревога связана с эмоциональной саморегуляцией, а во второй подробно объясню, как заполнять дневник. После этого вы можете с легкостью перейти к нему, а оставшуюся часть читать, когда она понадобится.

В любом случае, пожалуйста, подойдите к изучению текстов и выполнению заданий без спешки и требований к себе: двигайтесь в своем темпе, чтобы не увеличить тревогу от ненужного давления.

Из чего состоит этот блокнот

В первой главе я расскажу про связь тревоги и эмоций вообще, о том, какие эмоции существуют, дам инструмент для быстрого определения вашего состояния.

Во второй — о том, как вести дневник, чтобы получить от него наибольшую пользу.

В третьей части я поделюсь методами снижения тревоги и эмоциональной перегруженности. Эти упражнения признаны в разных психотерапевтических подходах и доказали свою эффективность для многих людей по всему миру.

Упражнения разбиты по группам так, чтобы вы могли попробовать разное и найти то, что лучше подойдет именно вам. Если вам не понравятся, например, дыхательные упражнения или медитации, тогда можно опираться на телесные практики или методы работы с рисунком. Если что-то не будет работать для вас — с вами все в порядке, просто каждый человек уникален, и в зависимости от личных особен-

ностей вы сможете подобрать набор «ваших» техник. Пробуйте, экспериментируйте и помните: любая забота о себе — это хорошо.

Четвертая часть — непосредственно дневник эмоций, организованный для ваших записей и рефлексии после каждой недели и месяца.

Пятая часть — блок вопросов для подведения итогов работы с дневником.

Таким образом, этот блокнот поможет вам:

- › понять больше про тревогу и осознать, что наблюдение за эмоциями — лучшее, что можно сделать самостоятельно для обретения психической устойчивости;
- › научиться использовать практики для снижения тревоги;
- › вести дневник, чтобы наблюдать за эмоциями для избавления от неприятных и ненужных автоматических реакций, чувств, тревог.

Когда к дневнику нужно что-то добавить

Все любят тесты — они позволяют быстро провести диагностику. Один из самых полезных и понятных тестов при работе с тревогой называется «Опросник генерализованного тревожного расстройства», ГТР-7 (или GAD-7, General Anxiety Disorder-7).

ГТР-7 применяется для диагностики степени тревожности. Чтобы понять свой реальный уровень — выберите один ответ в каждой строке.

Как часто за последние 2 недели вас беспокоили следующие проблемы?	Никогда	Несколько дней	Более половины дней	Почти каждый день
Повышенная нервная возбудимость, беспокойство или раздражительность	0	1	2	3
Неспособность справиться с волнением	0	1	2	3
Чрезмерное беспокойство по разным поводам	0	1	2	3
Неспособность расслабляться	0	1	2	3
Крайняя степень беспокойства: «не могу найти себе места»	0	1	2	3
Легко поддаюсь чувству беспокойства или раздражительности	0	1	2	3
Опасение чего-то страшного	0	1	2	3

Подсчитайте число набранных баллов и определите свой уровень тревожности:

Сумма баллов	Уровень тревожности
0–4	Минимальный
5–9	Умеренный
10–14	Средний
15–21	Высокий

10 баллов — это граница, по которой определяем, находитесь вы выше или ниже среднего уровня тревоги. То есть если у вас до 10 баллов — то вряд ли тревога сильно влияет на вас в последнее время.

Если у вас 10–14 баллов — в первую очередь задумайтесь о том, чтобы уточнить уровень вашего беспокойства у специалиста: психолога, психотерапевта, психиатра. Даже если вы считаете, что с вами все в порядке, все равно лучше сходить на один прием и подтвердить, что ничего страшного не происходит, чем пренебречь этим. Задача здесь — предотвратить развитие потенциально угрожающих последствий:

тревожного расстройства, депрессии, бессонницы, нарушений в отношениях с собой и окружающими и т. п.

Если вы набрали 15 баллов и больше — это считается опасной зоной, при которой уже настоятельно рекомендован визит к специалисту и, возможно, разговорная и/или фармакологическая психотерапия.

Как результаты теста влияют на работу с блокнотом: если у вас меньше 10 баллов — этот дневник подойдет вам для анализа своих чувств, рефлексии и позволит добиться устойчивых изменений для контроля тревоги. Если 10–14, то при регулярной работе с дневником, изучении и применении практик из 3-й главы возможны улучшения и снижение тревожности.

Если у вас больше 15 баллов — то этот блокнот не бесполезен, но все же будет вторичен по отношению к тому, что вы можете сделать для заботы о себе совместно с врачом или психологом. Упражнения из 3-й главы станут опорой в ситуациях, когда вас затапливает переживаниями: в первое время они могут оказаться эффективнее самого дневника.

Пожалуйста, позаботьтесь о себе не только регулярным ведением дневника, но и другими соответствующими вашему состоянию способами.

Как работа с эмоциями влияет на тревогу

Дневник эмоций — практика, которая зарекомендовала себя особенно эффективно для тех, кто хочет снизить тревожность, научиться лучше слышать свои истинные желания и понять, что происходит с чувствами в периоды волнений.

Любая практика самопознания основана на самонаблюдении и анализе причинно-следственных связей в своей жизни. Для этого психолог на сессиях с клиентами часто спрашивает: «Что вы чувствуете?», или «О чем вы думаете?», или «Как ваши чувства сейчас проявляются в теле?». Это позволяет выводить на свет и изменять то, что чаще остается за ширмой нашего сознания — в бессознательном. На похожей рефлексии основан и дневник эмоций.

Чтобы почувствовать бессознательные течения психики, проверим, сможете ли вы честно ответить на некоторые непростые вопросы:

- Почему меня раздражает поведение партнера/ друзей/родителей, но я им об этом не говорю?
- Почему я на самом деле так долго откладывал(а) работу над тревогой и не просил(а) помощи?
- Откуда во мне стыд за поведение других людей?
- Почему мне не хочется вчитываться в этот текст, брать время на размышления и я тороплюсь скорее пойти дальше?

Все это — проявления бессознательного в нашей жизни. О таких вопросах тем сложнее думать и тем быстрее хочется их проскочить, чем больше вытесненных неприятных и беспокоящих чувств мы переживаем.

Если же мы ответим на эти вопросы — то задействуем способность распознавать эмоции, отделять друг от друга боль и злость, обиду и требование, радость и сомнения. Так же и регулярное ведение дневника позволяет нам не вытеснять переживания, а более полно проживать их и тем самым снижать вред от подавления. Дальше расскажу о том, как именно это работает.