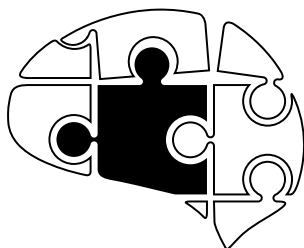


Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко • Илья Качай

# Большая книга психологических практик



ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТРЕВОГИ, ПАНИКИ,  
ВСД И СТРЕССА



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 616.85  
ББК 56.12  
Ф33

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Федоренко, Павел Алексеевич.**

Ф33      Большая книга психологических практик для избавления от тревоги, паники, ВСД и стресса / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 304 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь ).

ISBN 978-5-17-148759-1

Усталость, постоянные переживания, бессонница, отсутствие интереса к чему-либо и желания общаться с окружающими — все это признаки невроза и депрессии. Но с ними можно справиться!

Ключ к победе над тревогой, депрессией, паникой и ВСД — это регулярное выполнение проверенных психологических техник и упражнений.

Павел Федоренко и Илья Качай уверены, что можно прочитать миллион книг, но так и не справиться с проблемой, а можно внимательно изучить одну и получить отличный результат.

Авторы делятся эффективными методиками, принципами и приемами, практикуя которые изо дня в день, вы избавитесь от различных проявлений тревоги и сможете жить счастливой здоровой жизнью.

**УДК 616.85**  
**ББК 56.12**

*Все изложенные в книге сведения являются исключительно отражением личного мнения авторов. Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции. Редакция не несет ответственности за достоверность предоставленных в книге сведений.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-148759-1

© Федоренко П., 2021  
© Качай И., 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Вступление**.....6

## **Часть I.**

**Что поддерживает тревогу** .....14

Глава 1. 15 кругов ада тревожного человека..... 14

Глава 2. 25 заповедей беспокоящихся людей..... 27

Глава 3. 20 вредных советов:

как продолжать тревожиться..... 32

Глава 4. Природа симптомов тревоги ..... 46

Глава 5. Правила тревоги и спокойствия ..... 64

## **Часть II.**

**Ключи к свободе от стресса** .....70

Глава 6. Ключи к свободе от избыточной тревоги... 70

Глава 7. Ключи к свободе от симптомов ВСД ..... 83

Глава 8. Ключи к свободе от панических атак ..... 90

Глава 9. Ключи к свободе от навязчивых мыслей ... 98

Глава 10. Ключи к свободе

от навязчивых действий..... 107

Глава 11. Ключи к свободе от беспокойства ..... 112

Глава 12. Ключи к свободе от гнева ..... 120

Глава 13. Ключи к свободе

от мыслительной жвачки..... 128

Глава 15. Ключи к свободе от бессонницы ..... 133

### **Часть III.**

#### **Полезные стратегии . . . . .138**

Глава 15. Формирование мотивации . . . . . 138

Глава 16. Осознание вторичных выгод . . . . . 144

Глава 17. Тактика «Обет молчания» . . . . . 147

Глава 18. Тактика «Стоп самокопанию» . . . . . 155

### **Часть IV.**

#### **Техники работы с мышлением . . . . .158**

Глава 19. Когнитивные искажения . . . . . 158

Глава 20. Преодоление катастрофизации . . . . . 175

Глава 21. Изменение убеждений о беспокойстве . . 182

Глава 22. Изучение прошлых и текущих волнений. 202

Глава 23. Продуктивное беспокойство . . . . . 208

Глава 24. Рациональное воображение . . . . . 212

### **Часть V.**

#### **Поведенческие упражнения . . . . .215**

Глава 25. Привыкание к пугающим симптомам . . . 215

Глава 26. Преодоление защитного поведения . . . . 220

Глава 27. Преодоление избегающего поведения . . . 229

Глава 28. Преодоление пассивного поведения . . . . 278

**Павел Федоренко** — психолог, сертифицированный КПТ и РЭПТ-терапевт, основатель и руководитель Российского Института когнитивно-поведенческой терапии, генеральный директор психологического центра.

**Илья Качай** — философ, клинический психолог, сертифицированный КПТ и РЭПТ-терапевт, сооснователь Российского Института когнитивно-поведенческой терапии, научный руководитель психологического центра, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

# ВСТУПЛЕНИЕ

Еще несколько лет назад на просторах всемирной паутины было довольно сложно найти качественную и доступно изложенную информацию о том, что такое вегетососудистая дистония, панические атаки, навязчивые состояния и беспокойство, а самое главное — как от этого избавиться. Сегодня мы наблюдаем диаметрально противоположную картину: сведений об этих проявлениях избыточной тревоги предостаточно и в интернете, и в книжных магазинах. Однако проблема состоит в том, что в оглушающем потоке информации легко затеряться и запутаться, особенно тревожному и мнительному человеку.

Вопрос о том, насколько полезной и вместе с тем безвредной эта информация окажется для человека в состоянии невроза, по-прежнему остается открытым. Справедливости ради надо отметить, что качественные материалы о преодолении невротических состояний сегодня встречаются нередко. Однако разница в подходах, тонкости изложения терапевтических принципов, нюансы применения схожих техник и упражнений способны сбить с толку даже специалиста. Как же при этом рискует человек в состоянии выраженной тревоги, желающий как можно скорее избавиться от ее симптомов и по этой причине старающийся охватить максимальное количество методик.

Такое стремление получить все и сразу, лежащее в основе любого невроза, приводит только к ухудшению состояния, но часто не отменяет желания все-таки

найти волшебную таблетку от всех тревожных недугов. В итоге человек может сделать ложный вывод, что ему больше ничего и никогда не поможет, потому как волшебной таблетки от невроза по-прежнему не существует, несмотря на заверения некоторых псевдоспециалистов, дающих стопроцентные гарантии избавления от избыточной тревоги за несколько сеансов. Окончательно запутавшись в методиках и подходах, противоречащих друг другу, человек может потерять веру в психотерапию и в себя.

Цель данной книги состоит в том, чтобы помочь избавиться от невроза и тревожно-фобического расстройства, передать накопленные знания и опыт, указать на типичные ошибки в поведении и мышлении, удерживающие вас в проблеме. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели, то есть счастливой жизни, свободной от вегетососудистой дистонии, панических атак и навязчивых состояний.

Вы откроете для себя эффективные инструменты для постепенного возвращения к счастливой жизни без невроза и тревоги. Вам представится уникальная возможность положить конец постоянным поискам чудодейственного средства избавления от проблем, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное — начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от различных проявлений тревоги.

Только вы являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с вами происходит, является ва-

шей целью, поэтому в ваших и только в ваших руках находится ваша жизнь.

Вы можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну и получить очень хороший результат, но только реализуя полученные знания на практике.

Важно понимать, что данный курс не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит вас от вышеописанных проявлений тревоги. Авторы не обещают гарантированного результата, однако дают гарантию эффективности тех методик, которые вы найдёте в этой книге.

Но результат будет зависеть только от ваших практических действий, которые позволят вам день за днём ощущать себя лучше. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели – счастливой жизни, свободной от различных тревожных состояний.

### **Практика, практика и еще раз практика**

Если вы хотите добиться желаемого результата, важно применять предлагаемые методики на практике и претворять в жизнь принципы, описанные в данной книге. Вы можете конспектировать основные положения, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать

в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самого действия.

Но не стоит впадать в другую крайность — в стремление к максимально быстрому избавлению от невроза. Не пытайтесь освоить материал как можно скорее. Ключ к победе над тревогой — последовательность в изучении материала и регулярная проработка описанных в книге принципов и приемов.

Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю. Вы можете прочитать миллион книг, но при этом оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну и получить очень хороший результат, применив полученные знания на практике.

Быстро избавиться от проявлений тревоги невозможно, ведь всю сознательную жизнь вы создавали привычки определенного мышления и поведения и за долгие годы стали олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга. Хорошая новость заключается в том, что путь от невроза к счастливой жизни займет гораздо меньше времени, чем вам пришлось пройти, чтобы загнать себя в текущее состояние. Но это произойдет лишь в том случае, если вы будете проявлять усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта вам придется много работать. Вы обязательно получите желаемый результат, но главное — это практика, постоянная работа над собой, ключевой элемент которой — стопроцентная ответственность. Подумайте, что привело вас к неврозу? К сожалению, это именно ваша привычка пе-

рекладывать ответственность за свою жизнь на других и обстоятельства. Это именно ваше желание, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой. Это именно ваши требования, чтобы все происходило только так, как хочется вам. Вот почему вы должны взять ответственность за результат на себя.

### **Чему научит эта книга?**

Эта книга содержит научно обоснованные теоретические знания, раскрывающие природу, источники и проявления депрессии, а также включает в себя практические техники, приемы и упражнения, направленные на:

- выработку нового продуктивного отношения к негативным эмоциям;
- устранение избыточной жалости к себе и чрезмерной самокритики;
- преодоление неадаптивного поведения, подпитывающего депрессию;
- увеличение уровня повседневной жизненной активности;
- усиление удовольствия и удовлетворения от различных занятий;
- внедрение продуктивных способов просьб о помощи взамен жалоб;
- нейтрализацию навязчивых мыслей о прошлом и смысле жизни;
- изменение искаженного мышления, порождающего депрессию;
- ослабление негативных эмоций обиды, гнева, вины, стыда и тревоги;

- ослабление телесных симптомов депрессии, в том числе бессонницы;
- тренировку способности релаксации напряженных мышц;
- формирование навыков правильного дыхания;
- выработку умения осознанного нахождения в настоящем моменте;
- формирование навыков открытого выражения эмоций и желаний;
- выработку способности уверенного предъявления требований;
- развитие стрессоустойчивости в условиях необоснованной критики;
- формирование навыков решения любых жизненных проблем;
- формирование новой эффективной жизненной философии.

### **Кому адресована эта книга?**

#### **Как понять, стоит ли вам читать эту книгу?**

Книга однозначно принесет вам пользу, если вы:

- часто испытываете длительную и интенсивную подавленность;
- ежедневно мучаетесь от грусти, тоски, апатии и уныния;
- чувствуете усталость, слабость и обессиленность;
- ощущаете повышенную тревожность или раздражительность;
- страдаете от избыточного чувства вины;
- не можете перестать думать о прошлом;

- постоянно занимаетесь самокритикой и самобичеванием;
- не испытываете удовольствия от выполнения ранее приятных дел;
- ощущаете потерю интереса к происходящему вокруг;
- негативно оцениваете себя, свою текущую жизнь и мир в целом;
- считаете себя никчемным, бесполезным и беспомощным;
- ощущаете безнадежность при мыслях о будущем;
- часто размышляете о смысле жизни и своем предназначении;
- тяготитесь навязчивыми мыслями о бессмысленности жизни;
- часто переживаете за свое здоровье и благополучие близких;
- чувствуете себя одиноким, брошенным и никому не нужным;
- испытываете проблемы с концентрацией внимания и памятью;
- страдаете от бессонницы и других проблем со сном;
- ощущаете снижение или потерю сексуального влечения;
- замечаете выраженное увеличение или снижение аппетита и веса;
- мучаетесь от беспричинных болей при отсутствии заболеваний;
- избегаете общения и совместных действий с другими людьми;

- злитесь, когда другие люди советуют вам перестать грустить;
- испытываете сложности с выполнением повседневных занятий;
- не верите в то, что когда-нибудь сможете преодолеть депрессию.

# **Часть I.**

## **ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ ТРЕВОГУ**

### **Глава 1.**

#### **15 кругов ада тревожного человека**

##### **Предварительные замечания**

Для начала опишем типичную историю путешествия человека в невротические состояния и психосоматические симптомы, основанную, что называется, на реальных событиях. Главным героем этой увлекательной истории является собирательный образ тревожного человека, в котором вы, возможно, полностью или частично узнаете себя.

##### **Круг 1.**

##### **Появление телесных симптомов**

Представим себе обычного среднестатистического человека, живущего обычной среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану — спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам — встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя.

Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни. Однако время от времени этого общительного и весёлого человека охватывает головокружение, появляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет в глазах. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? Ведь в современном мире не бывает абсолютно здоровых людей!»

## **Круг 2.**

### **Тревожное замешательство**

Тем не менее симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, волны жара и потливость, резкие боли в спине и позвоночнике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А что, если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, однако он по-прежнему не придаёт своим симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься.

## **Круг 3.**

### **Первый приступ паники**

Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке,