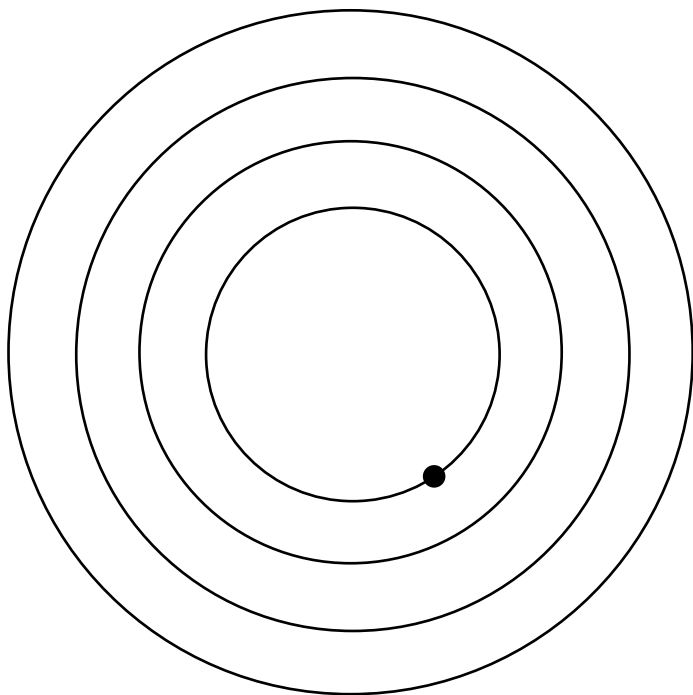




«Рабочая тетрадь, которую не стыдно рекомендовать пациентам. Она содержит рабочие инструменты доказательной психотерапии, изложенные ясно, без упрощений и без модного психологического жаргона. Особенно ценно, что автор не обещает избавиться от тревоги, а помогает выстраивать более гибкую и устойчивую жизнь рядом с ней».

АРТЁМ БАРЫШЕВ,
врач-психиатр, психотерапевт,
автор книги «Эмоциональный шторм: что делать, когда тебя накрывает»,
популяризатор доказательной психотерапии

ЕЛЕНА КОЛЕСНИЧЕНКО

врач-психиатр, психотерапевт, сомнолог, кандидат
медицинских наук

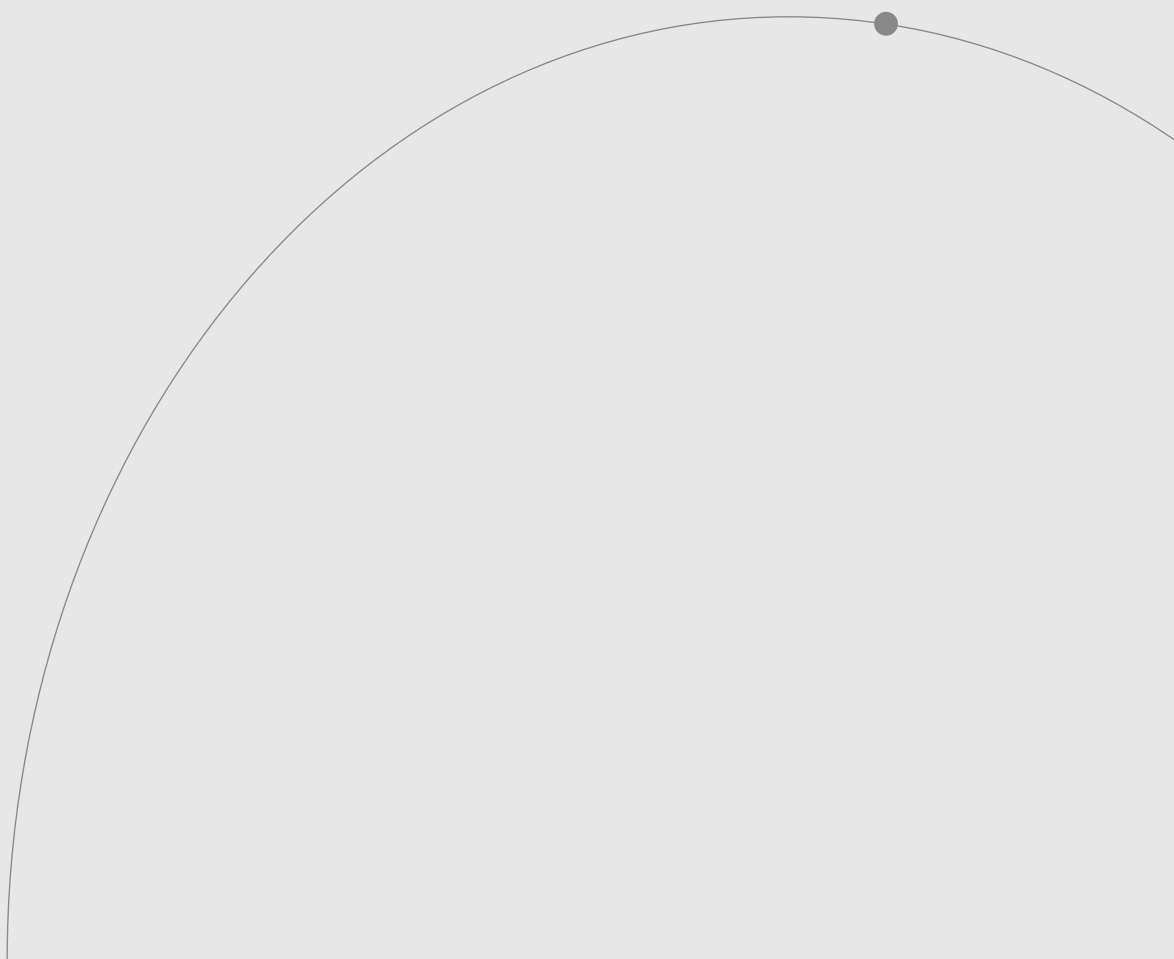
Моя тревога

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ
ТРЕВОЖНОСТЬ НЕ ДАЕТ ПОКОЯ**

Более 50 практических упражнений и техник
по методу АСТ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Оглавление



Введение 6

Глава 1. Что такое тревога
и откуда она берется..... 10

Глава 2. Психологическая
гибкость 28

Глава 3. Сила настоящего
момента 44

Глава 4. Когда мысли
управляют жизнью 60

Глава 5. Избегание
и принятие 72

Глава 6. Как жить своей
жизнью 90

Глава 7. Самосострадание 108

Глава 8. Когда сон
не приходит 122

Заключение 138

Введение



Как пользоваться этой
тетрадью 8

Что вас ждет дальше? 9



Как пользоваться этой тетрадью

Если эта тетрадь у вас в руках, скорее всего, тревога уже успела многое попортить в вашей жизни. Может быть, мешает спать, отдыхать, сосредотачиваться, принимать решения, радоваться обычным хорошим вещам. А может, вы давно привыкли с ней жить и даже не всегда замечаете, сколько сил уходит на эту тихую внутреннюю борьбу.

Для работы с этой тетрадью не нужно быть собранным, дисциплинированным и вдохновленным человеком, готовым к большим переменам. Начинать можно в том состоянии, в котором вы сейчас находитесь — уставшим, раздраженным, скептически настроенным, недоверчивым, сонным.

Эта тетрадь — **практическая**. Здесь важно не столько читать, сколько останавливаться, отвечать на вопросы, пробовать упражнения, возвращаться к страницам, перечитывать, иногда раздражаться, иногда неожиданно заметить про себя что-то простое и важное.

Лучше заниматься понемногу и регулярно, чем устраивать себе психологический марафон раз в неделю.

Возвращайтесь к страницам, которые особенно откликнулись. Мы меняемся не от одного удачного инсайта, а от повторяющегося опыта. Особенно это касается тревоги, которая любит протаптывать в голове одни и те же тропинки. Значит, и нам полезно протаптывать новые — и не один раз.

Если по ходу работы заметите, что состояние резко ухудшается, тревога становится совсем невыносимой и по-

является ощущение, что вы не справляетесь, пожалуйста, **не оставайтесь с этим в одиночку**. Тетрадь — хороший спутник, но иногда человеку нужен не текст и письменные практики, а живой профессиональный контакт.

Сразу договоримся, что у нас здесь не конкурс на самого осознанного и психологически продвинутого читателя. У тревоги отличный нюх на перфекционизм, и она очень любит превращать любую полезную практику во внутренний экзамен. Поэтому если вам попадетсЯ упражнение, которое сегодня делать не хочется, — пропустите, вернитесь к нему позже. Если ответ получается коротким и неловким — пусть будет таким. Тетрадь работает не от количества написанных слов, а от честности по отношению к себе.

Что вас ждет дальше?

В первой главе мы немного поговорим о том, что такое тревога и откуда она вообще берется, и заодно посмотрим, в какой точке вы сейчас находитесь — это пригодится позже для сравнения. Дальше будут главы про психологическую гибкость, про возвращение в настоящий момент, про работу с тревожными мыслями, про избегание и принятие, про ценности, про самосострадание и про сон. В каждой главе вас будут ждать упражнения с местом для записей, иногда — чек-листы и трекары.

С чего лучше начать? С того, чтобы открыть следующую страницу и немного побыть честным с самим собой.

Глава 1.

Что такое
тревога и откуда
она берется



Почему силой воли с тревогой
договориться трудно..... 17

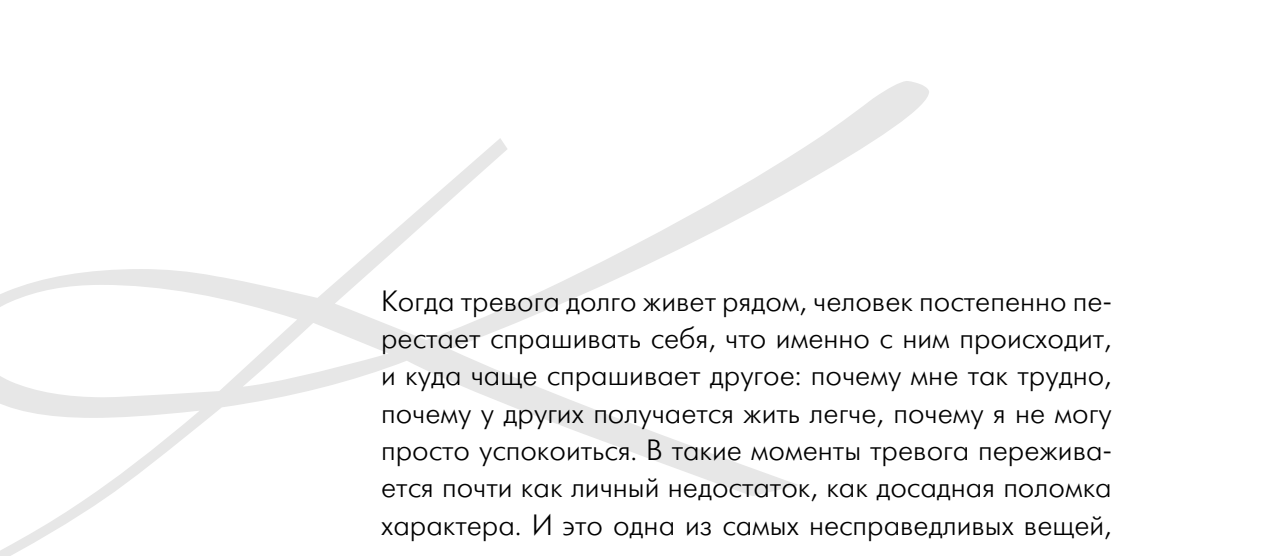
Опросник GAD-7..... 19

Как тревога выглядит
именно у меня 21

Где тревога забирает
у меня жизнь 23

От чего тревога пытается
меня уберечь 25

Моя точка А 27



Когда тревога долго живет рядом, человек постепенно перестает спрашивать себя, что именно с ним происходит, и куда чаще спрашивает другое: почему мне так трудно, почему у других получается жить легче, почему я не могу просто успокоиться. В такие моменты тревога переживается почти как личный недостаток, как досадная поломка характера. И это одна из самых несправедливых вещей, которые тревога проделывает с человеком: она не только мучает, но еще и подсовывает очень обидное объяснение происходящему.

Сама по себе тревога не является ни признаком слабости, ни дефектом личности, ни доказательством того, что вы как-то неправильно устроены. Тревога — это очень древняя защитная реакция, благодаря которой человечество в принципе дожило до наших времен. Наш мозг формировался не в мире супермаркетов, дедлайнов и бессонных ночей перед важной встречей. Он формировался в реальности гораздо более грубой и прямой, где невнимательность и беспечность могли стоить жизни.

В каменном веке, на который приходится почти девяносто девять процентов всей истории человечества, тревога была безусловно полезна. Она помогала заранее замечать опасность, насторожиться, подготовиться, вовремя отступить или, наоборот, собрать все силы и бежать. Слишком спокойные и беззаботные предки в среднем не успевали оставить потомства. Более настороженные оказались у эволюции в любимчиках. Все люди, живущие сейчас, — это потомки тех, кто умел хорошо тревожиться.

Времена изменились, а мозг достался нам почти тот же самый. Он по-прежнему отлично умеет распознавать угрозу. Только в список опасностей теперь попадают вовсе не саблезубые тигры, а письмо от начальства, молчание близкого человека, предстоящее выступление, непонятное ощущение в теле, мысли о будущем, о здоровье, о том, что опять придется справляться. Мозг не очень впечатлен тем фактом, что вы в этот момент сидите дома с чашкой чая. Если он распознал сигнал бедствия, он запускает спасательную операцию с тем усердием, которое когда-то действительно было кстати.

Поэтому тревога может включаться, даже когда разумная часть прекрасно понимает, что ничего страшного сейчас не происходит. Человек лежит в кровати, а сердце стучит так, будто пора куда-то бежать. Читает безобидное сообщение и сразу чувствует, как внутри все напряглось. Пытается заснуть, а мозг тем временем устраивает ночное совещание, на котором срочно обсуждаются все ошибки последних лет и возможные катастрофы на ближайшие месяцы.

Как только мозг улавливает угрозу, организм делает все, чтобы повысить ваши шансы справиться с ней. Тошнота, дрожь, головокружение, сухость во рту, слабость в ногах, ватность, ощущение внутренней электризации — это признаки того, что тело очень старательно готовится вас спасти.

Никакой
злой шутки
в этом нет.
Так работает
система,
заточенная
на выживание.

Когда человек этого не знает, телесные проявления тревоги начинают пугать его сами по себе. Сердце колотится — значит, что-то серьезное. Голова кружится — наверное, со мной что-то не так. Воздуха будто мало — похоже на что-то опасное. Тревога подхватывает этот испуг, усиливает и закручивает новый виток. В итоге человек пугается уже не только ситуации, но и собственного тела, хотя тело в этот момент его не предаёт, а слишком усердно выполняет свою защитную работу.

КАК ВКЛЮЧАЕТСЯ ТРЕВОГА

ПУТЬ СИГНАЛА В ОРГАНИЗМЕ



ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТЕЛЕ



СЕРДЦЕ — бьется быстрее, чтобы качать больше крови.



ДЫХАНИЕ — учащается, чтобы больше кислорода поступало в организм.



МЫШЦЫ — напрягаются и готовятся к физическому действию.



ВНИМАНИЕ — сужается. Фокус на угрозе, все лишнее отходит на второй план.



ПИЩЕВАРЕНИЕ — замедляется. Организм считает, что сейчас не до еды.



ВСЕ ТЕЛО — переходит в режим повышенной готовности: бежать, защищаться или замереть.