



СЕТ ДЖ. ГИЛЛИХАН

практикующий психолог

ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ *и* ДЕПРЕССИИ

Эффективная самопомощь на основе
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ТЕХНИК

воркбук

УДК 616.89
ББК 56.14
Г47

Seth J. Gillihan
RETRAIN YOUR BRAIN

Copyright © 2016 Callisto Media All rights reserved.
First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Гиллихан, Сет Дж.

Г47 Терапия тревоги и депрессии : эффективная самопомощь на основе когнитивно-поведенческих техник : воркбук / Сет Дж. Гиллихан ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-04-208357-0

Депрессия и тревога, хронические или нерегулярные, осложняют повседневную жизнь и порой делают ее невыносимой. Сет Дж. Гиллихан, лицензированный психотерапевт и специалист в области когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), разработал семинедельный план восстановления, который поможет самостоятельно освоить навыки КПТ, необходимые в лечении депрессивных и тревожных расстройств.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-208357-0

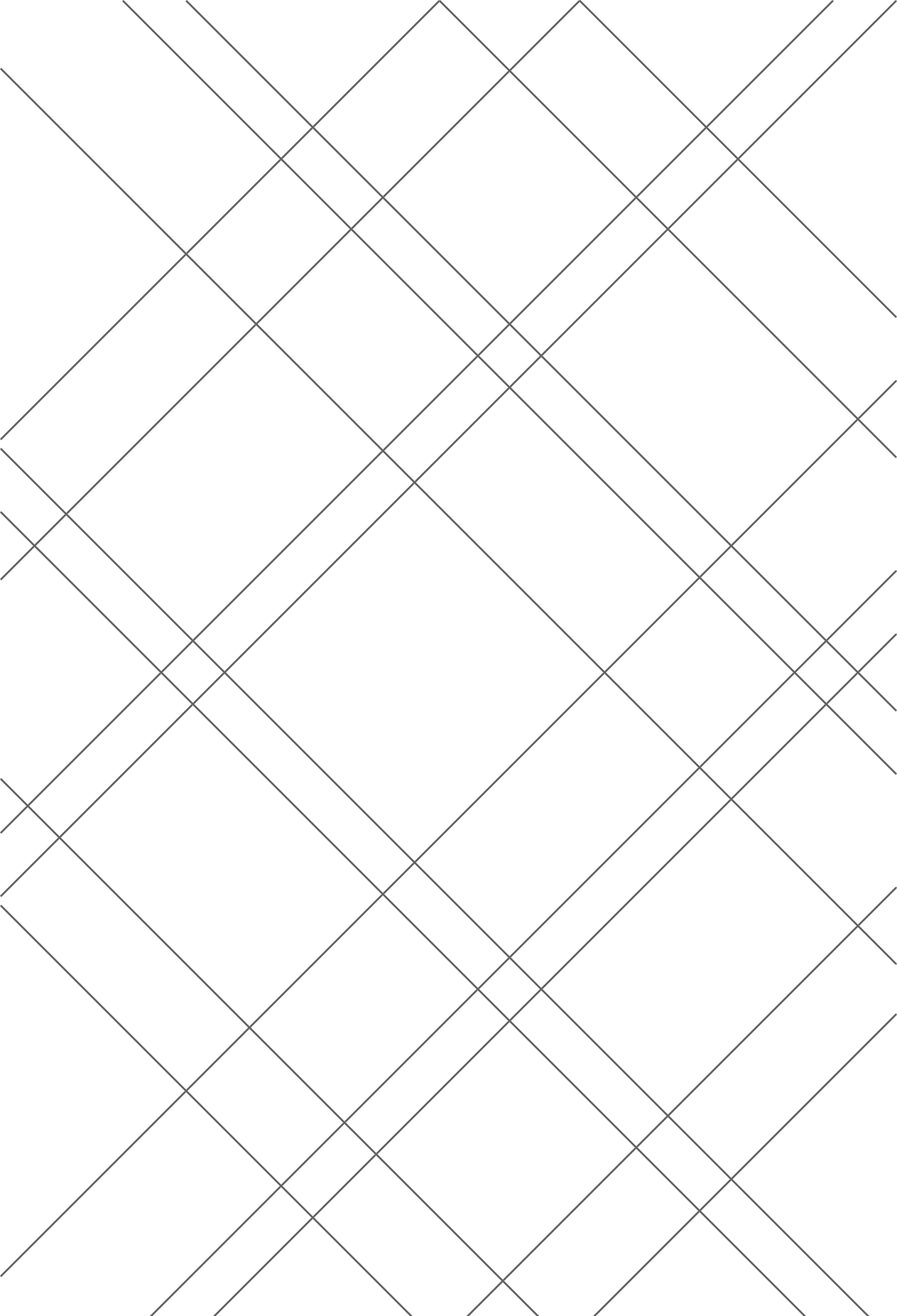
© Цветкова Е., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Чтобы узнать, будет ли полезна для вас эта книга, прочитайте утверждения, написанные ниже, и отметьте те, которые отражают ваше самочувствие.

- ☐ У меня случаются панические атаки.
- ☐ У меня есть проблемы со сном.
- ☐ Я часто волнуюсь по пустякам.
- ☐ Я всегда в напряжении, мне трудно расслабиться.
- ☐ Некоторые ситуации пугают меня.
- ☐ Я избегаю некоторых дел, потому что они вселяют в меня беспокойство.
- ☐ В некоторых социальных ситуациях я так волнуюсь, что стараюсь избегать их.
- ☐ Мои реакции зачастую кажутся чрезмерными для данной ситуации.
- ☐ Я не могу понять, почему я испытываю такой сильный гнев.
- ☐ Гнев вызвал проблемы в моих взаимоотношениях.
- ☐ Я больше не испытываю интереса к тем вещам, которые меня когда-то радовали.
- ☐ Мне кажется, что впереди меня не ждет ничего хорошего.
- ☐ Мне трудно концентрироваться и принимать решения.
- ☐ Я не нравлюсь себе.
- ☐ Мне сложно найти энергию и мотивацию.

Если вы отметили несколько утверждений, то эта книга определенно для вас. Познакомьтесь с КПТ и возьмите процесс психотерапии в свои руки.



Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 11

ВВЕДЕНИЕ 15

ЧАСТЬ I. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

ГЛАВА 1. Что такое
когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) 21

ГЛАВА 2. Понимание тревоги и депрессии 43

ЧАСТЬ II. СЕМЬ НЕДЕЛЬ

НЕДЕЛЯ 1. Ставим цели и начинаем работу 69

НЕДЕЛЯ 2. Возвращение к жизни 89

НЕДЕЛЯ 3. Определяем ваши шаблоны мышления 109

НЕДЕЛЯ 4. Как сломать шаблон негативного мышления 135

НЕДЕЛЯ 5. Управление временем и задачами 163

НЕДЕЛЯ 6. Лицом к лицу со своими страхами 199

НЕДЕЛЯ 7. Собираем все вместе 235

СЛЕДУЮЩИЕ СЕМЬ НЕДЕЛЬ.

Применяем новые знания, и что делать,
если все еще трудно 255

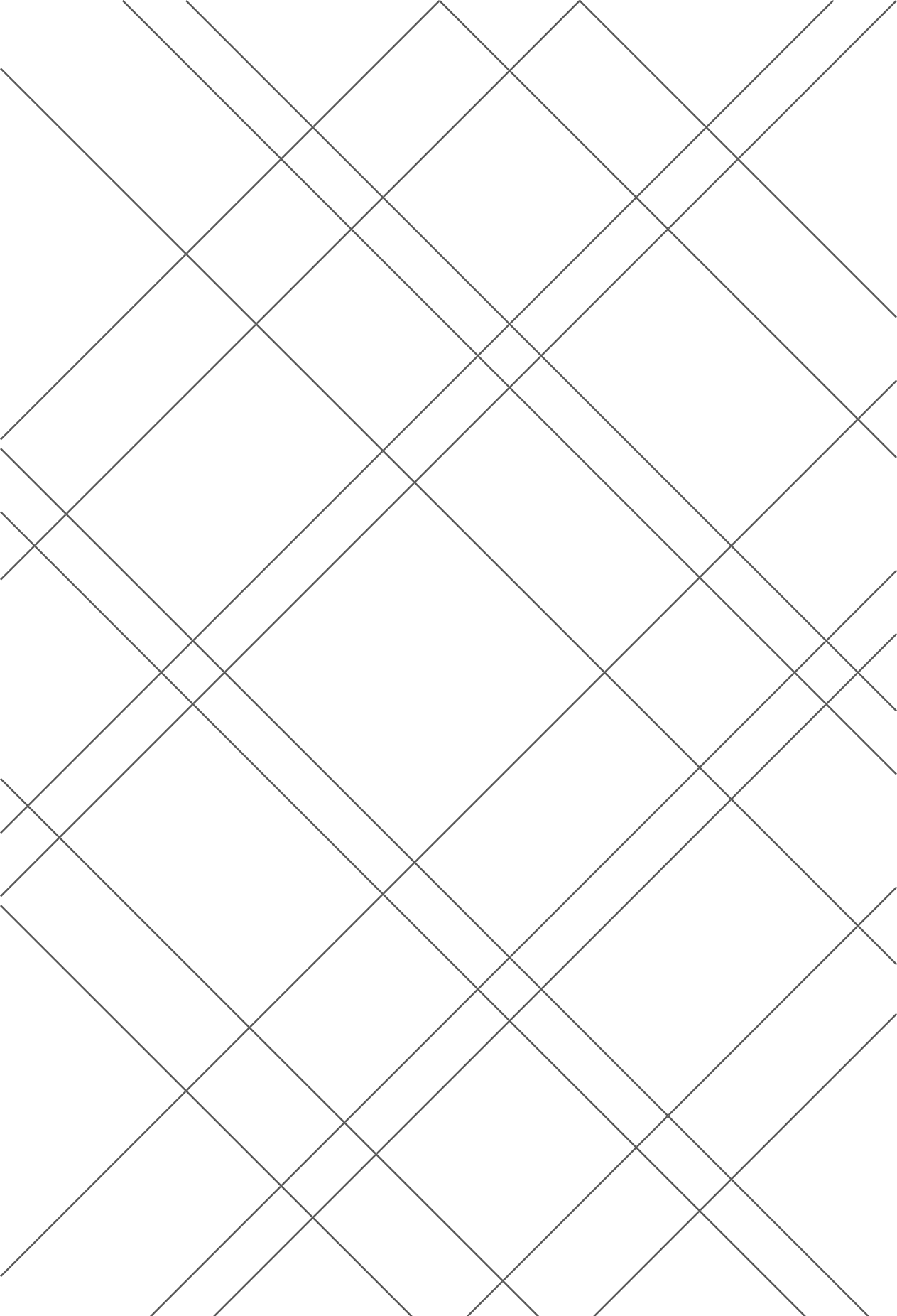
РЕСУРСЫ 259

БИБЛИОГРАФИЯ 265

БЛАГОДАРНОСТИ 275

ОБ АВТОРЕ 279

*Посвящается отцу моего отца
офицеру Франку Роллину Гиллихану
(1919–1967)*



Предисловие

Исследования показали, что когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является наиболее эффективным методом лечения депрессивных и тревожных расстройств. При этом она превосходит медикаментозную и другие виды терапий по своей способности облегчать страдания и предотвращать рецидивы. Но что такое КПТ и как она работает?

Трудно оценить силу КПТ, пока вы не увидите ее в действии. В своей клинической работе я была свидетелем того, как люди, страдающие от этих проблем, меняются при изучении когнитивно-поведенческих техник.

Например, когда ко мне пришла одна из моих клиенток, 65-летняя женщина, страдавшая от тяжелой депрессии в течение половины своей жизни, она была полна отчаяния и скептицизма. Вряд ли она верила, что я могу помочь ей придумать выход из этого положения. Женщина считала, что она была жертвой жестокой генетической лотереи, и никто не мог помочь улучшить ее состояние.

Однако уже через несколько сеансов она смогла осознать свой мыслительный процесс и признала, что многие ее предположения о себе не были основаны на фактах. Она начала подвергать сомнению свои допущения, прежде чем делать поспешные выводы, а также стала рассматривать разные возможности. Она обнаружила, что ее мысли не всегда точны, и научилась искать доказательства, прежде чем верить своим первоначальным суждениям.

Когда моя клиентка осознала свой образ мышления, это привело к небольшим, но глубоким изменениям в ее отношениях с мужем. По мере того как улучшались их отношения, она почувствовала себя

достаточно уверенно, чтобы пересмотреть свои интерпретации реакций других людей на нее. Женщина поняла, что объектив, через который она воспринимала мир, был искажен. С помощью КПТ она смогла перестроить свои мыслительные процессы так, чтобы воспринимать мир и себя на основе более точных данных.

Постепенно она обрела уверенность и стала вновь общаться с членами семьи, которые, как она думала, отказались от нее. Моя клиентка была приятно удивлена их реакцией. Я наблюдала, как из человека, неспособного даже выйти на прогулку, она превращается в активного участника общественной и семейной жизни и с нетерпением ждет следующего дня. Таков потенциал КПТ по преобразованию жизни.

Люди нередко ищут помощи в исцелении от депрессии и тревоги в книгах, но зачастую бросают их, сталкиваясь с академическим жаргоном или чрезмерно длинными объяснениями психологической теории, или же они чувствуют себя обескураженными объемом книги. Для тех, кто борется с подавленным настроением или находится на грани истощения из-за тревоги, толстая книга, написанная сложным языком, — это слишком. Но на этих страницах доктор Гиллихан предоставил нам простую, краткую и свободную по форме рабочую тетрадь, с которой можно работать без всякого напряжения. Она идеально подходит для людей, которые чувствуют себя истощенными или сломленными своей борьбой. В девяти небольших главах доктор Гиллихан разбивает когнитивно-поведенческие стратегии на легко усваиваемые концепции и упражнения. В них ему удастся внушить своим читателям уверенность в собственных силах и помочь развить навыки для преодоления трудностей.

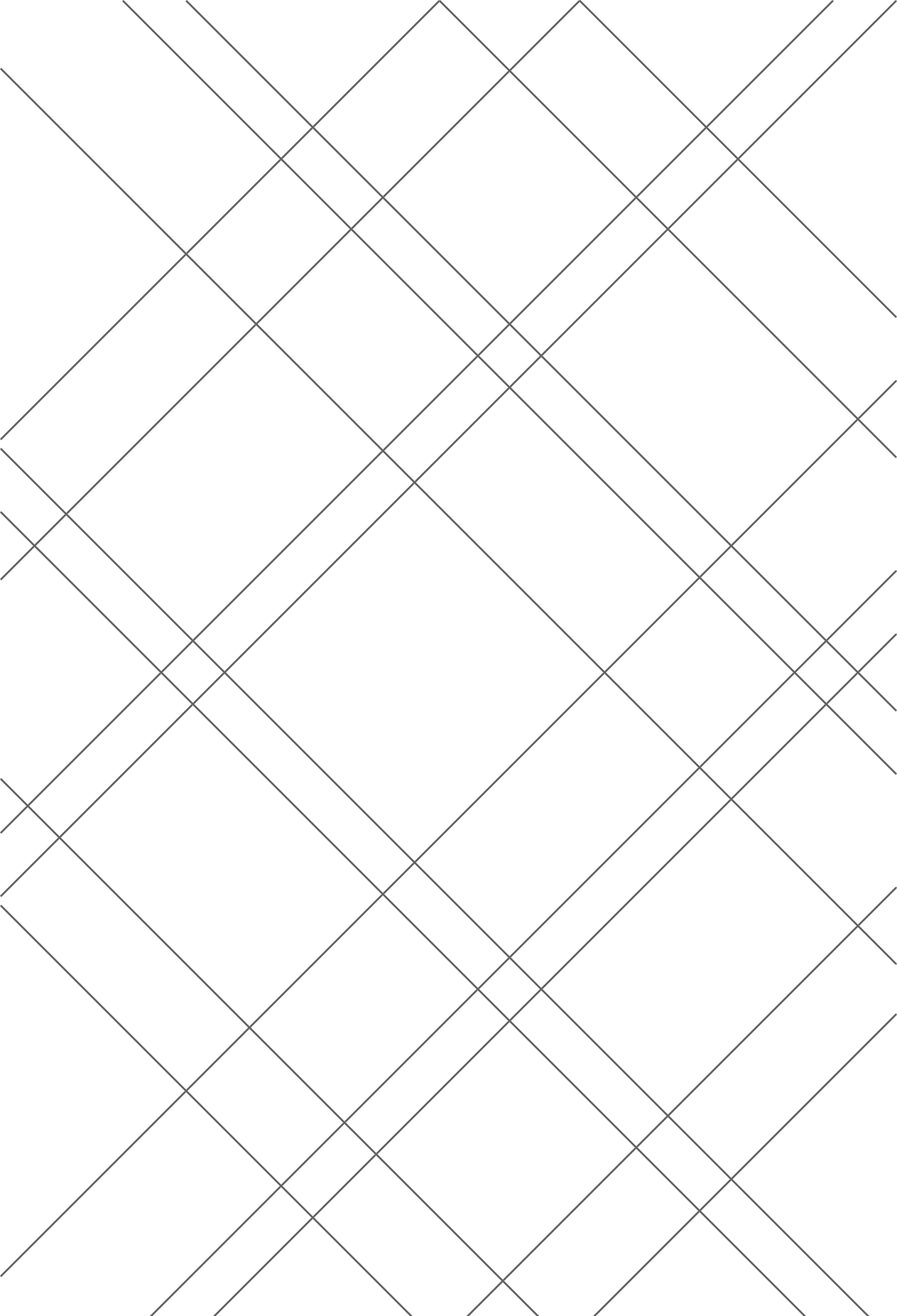
Я знаю доктора Гиллихана уже 15 лет и лично видела его сочувствие к пациентам, которые обращаются к нему за помощью в самые трудные моменты своей жизни. Когда человек особенно уязвим, доктор Гиллихан окружает его заботой, в которой он нуждается, и мягко дает ему навыки, с помощью которых пациент может помочь

самому себе. Прошло более десяти лет с тех пор, как мы вместе учились в университете, и я ценю возможность обсудить клинические случаи с доктором Гиллиханом. Помогая пациентам и их семьям бороться с тревогой и депрессией, он опирается на свой обширный опыт. Доктор Гиллихан много пишет на тему депрессии и тревоги, опубликовал более 40 научных статей, а также является соавтором книги *«Как преодолеть ОКР: Путешествие к исцелению»**.

Вовлечение в процесс КПТ — это путешествие, которое может быть сложным, но в то же время захватывающим и полезным. Как и во все трудные путешествия, в него лучше отправляться с опытным и знающим гидом. Я не знаю человека, который бы лучше подошел для того, чтобы повести вас в это путешествие, чем доктор Сет Дж. Гиллихан.

Люси Ф. Фолконбридж, д-р философии

* Overcoming OCD: A Journey to Recovery.



Введение

Как я могу помочь людям меньше страдать и жить более полноценно? Этот вопрос побудил меня стать психотерапевтом. Я до сих пор помню, как нашел ответ, когда был студентом магистратуры. Однажды поздно вечером я сидел в библиотеке и читал о когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Именно тогда я узнал, как КПТ может помочь нам заменить не работающие для нас мысли и поведение на новые, которые работают лучше.

Подход показался мне очень разумным, уважительным и объединяющим терапевта и клиента. Он предполагал, что мы можем использовать то, что в нас есть, чтобы исцелить то, что сломано. Этим КПТ напрямую отвечала моим гуманистическим наклонностям. Программы КПТ также были хорошо изучены, поэтому я мог быть уверен, что они помогут многим людям. Я сразу понял, что как психотерапевт я нашел свой дом.

Окончив магистратуру, я захотел получить более специализированную подготовку в области КПТ, поэтому решил писать свою докторскую диссертацию в Пенсильванском университете — там, где были разработаны многие из проверенных когнитивно-поведенческих методов лечения. В течение следующих 12 лет я изучал и применял КПТ для лечения тревоги и депрессии, сначала в качестве докторанта, а затем в качестве преподавателя в Пенсильванском университете. Снова и снова меня поражала способность КПТ помогать людям преодолевать серьезные жизненные ситуации.

Чего я не ожидал, так это того, насколько полезными окажутся принципы КПТ лично для меня. Жизнь трудна для всех нас, и у меня был свой груз: панические атаки, подавленное состояние, бессонни-