



ДЖЕННИФЕР Л. АБЕЛЬ
клинический психолог

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

65

ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ
БОРЬБЫ С ТРЕВОГОЙ
И ДЕПРЕССИЕЙ

УДК 159.92
ББК 88.37
А14

Jennifer L. Abel
THE ANXIETY, WORRY & DEPRESSION WORKBOOK:
65 Exercises, Worksheets & Tips to Improve Mood and Feel Better

Copyright © 2018 by Jennifer L. Abel
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with PESI Publishing c/o
Susan Schulman Literary Agency, New York.

Абель, Дженнифер Л.

A14 Генерализованное тревожное расстройство. 65 инструментов для борьбы с тревогой и депрессией / Дженнифер Л. Абель ; [перевод с английского Е. Д. Шаниной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи).

ISBN 978-5-04-213614-6

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) — это психическое состояние, при котором тревога и беспокойство возникают почти ежедневно и распространяются на разные сферы жизни, даже при отсутствии реальной угрозы. Мысли крутятся по кругу, становится трудно расслабиться и сосредоточиться; нередко появляются усталость, раздражительность и нарушения сна.

В основе этой рабочей тетради научно обоснованные подходы, которые помогут понять механизмы тревоги и хронического беспокойства и освоить навыки, которые можно применять в повседневной жизни.

Внутри — упражнения, рабочие листы, формы самоконтроля и пошаговые техники, направленные на снижение тревожности, уменьшение физиологического напряжения, возвращение в «здесь и сейчас». Отдельное внимание уделено связи беспокойства с депрессивными симптомами и тому, как работа с тревожным мышлением может улучшить настроение и качество жизни.

Издание предназначено для широкого круга читателей и может использоваться как для самостоятельной работы, так и в дополнение к психотерапии.

УДК 159.92
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-213614-6

© Шанина Е. Д., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Это пособие — ценный ресурс для управления тревогой, беспокойством и депрессией. Если вы ищете помощи или сами являетесь специалистом, который лечит людей с такими состояниями, перед вами — кладезь идей. Рабочие листы доктора Абель помогут не только избавиться от гнетущей тревоги и беспокойства, но и прийти к более яркой жизни.

*Маргарет Веренберг,
доктор психологии, автор книги «10 лучших методов борьбы
с тревогой» и «Тревога + депрессия: эффективное лечение
двух основных сопутствующих расстройств»*

Тревога и депрессия часто идут рука об руку, а беспокойство — это переживание, характерное для обеих проблем. Это первая известная мне книга, посвященная роли беспокойства как в тревоге, так и в депрессии. Книга наполнена практическими советами, которые действуют быстро и понятно. Простые в использовании рабочие листы и, как бонус, доступные для скачивания записи делают ее особенно полезной для всех, кто борется с тревогой и депрессией, а также их терапевтов!

*Мартин М. Энтони, д. н.,
профессор психологии в университете Райерсона, автор руководств
«Преодоление застенчивости и социальной тревожности»
и «Руководство по борьбе с тревожностью»*

В этом исчерпывающем, но простом в использовании формате доктор Абель проводит читателей через сокровищницу полезных советов и стратегий, которые, вероятнее всего, помогут вам уже сейчас. Опыт доктора Абель в области исследований, лежащих в основе каждого из этих упражнений, позволяет ей доступно объяснять задания так, чтобы читатели могли понять их и доверять им. Я была впечатлена ее способностью так органично и понятно объединять идеи из подходов осознанности и когнитивно-поведенческих методов. Также плюсом книги являются размещенные в ней советы для терапевтов, что редко встречается в литературе по самопомощи. Эта книга подойдет тем, кто ищет способы избавиться от старых ментальных привычек всякий раз переживать беспокойство, которое ведет к ненужной тревоге и/или депрессии.

*Холли Хазлетт-Стивенс, д. н.,
автор книг «Женщины, которые слишком много беспокоятся»
и «Психологические подходы к генерализованному
тревожному расстройству»*

Содержание

ОБ АВТОРЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	12

ЧАСТЬ I

Руководство по тревоге, беспокойству и депрессии

ГЛАВА 1 Беспокойство. Корни тревоги и депрессии	21
ГЛАВА 2 Борьба с тревогой и беспокойством подпитывает их	27
ГЛАВА 3 Осознанность физических ощущений и эмоций	30
ГЛАВА 4 Осознанность мыслей	35
ГЛАВА 5 Не волнуйтесь, решайте проблемы	45
ГЛАВА 6 Отложите беспокойство	52
ГЛАВА 7 Осознанность	59
ГЛАВА 8 Мыслить более подходяще, но правдоподобно	72
ГЛАВА 9 Перестаньте считать себя должником	79
ГЛАВА 10 Все в меру. Избегайте крайностей	87

ГЛАВА 11	
Принятие здоровых эмоций	92
ГЛАВА 12	
Релаксация	98
ГЛАВА 13	
Пресекайте спираль беспокойства в зародыше	111
ГЛАВА 14	
Позитивная психология	116
ГЛАВА 15	
Убираем «костыли»	129
ГЛАВА 16	
Список полезных П. Предпочитаемые способы думать, а не беспокоиться	137
ГЛАВА 17	
Обретение мотивации для борьбы с депрессией	141
ГЛАВА 18	
Освободитесь. Скажите «Нет»	149
ГЛАВА 19	
Катастрофизация? Принятие неопределенности	157
ГЛАВА 20	
Суеверны? Какие есть доказательства?	165
ГЛАВА 21	
Ипохондрия	170
ГЛАВА 22	
Прокрастинация	178
ГЛАВА 23	
Перфекционизм	186
ГЛАВА 24	
Заключительные комментарии	199

ГЛАВА 1 Беспокойство. Корни тревоги и депрессии	203
ГЛАВА 2 Борьба с тревогой и беспокойством подпитывает их	205
ГЛАВА 3 Говорите так, чтобы это способствовало расслаблению	207
ГЛАВА 4 Осознанное наблюдение и принятие	209
ГЛАВА 5 Не волнуйтесь, решайте проблемы	217
ГЛАВА 6 Отложите беспокойство	219
ГЛАВА 7 Быть в настоящем. Осознанность	222
ГЛАВА 8 Мыслить более подходяще, но правдоподобно	225
ГЛАВА 9 Перестаньте считать себя должником	230
ГЛАВА 10 Все в меру. Избегайте крайностей	235
ГЛАВА 11 Принятие здоровых эмоций	237
ГЛАВА 12 Релаксация и создание записей	239
ГЛАВА 13 Пресекайте спираль беспокойства в зародыше. Прикладная релаксация и десенсибилизация самоконтроля	242

ГЛАВА 14	
Позитивная психология	250
ГЛАВА 15	
Убираем «костыли»	252
ГЛАВА 16	
Список полезных П. Предпочитаемые способы думать, а не беспокоиться	261
ГЛАВА 17	
Обретение мотивации для борьбы с депрессией	263
ГЛАВА 18	
Освободитесь. Скажите «Нет»	266
ГЛАВА 19	
Катастрофизация? Принятие неопределенности	271
ГЛАВА 20	
Суеверны? Какие есть доказательства?	276
ГЛАВА 21	
Ипохондрия	279
ГЛАВА 22	
Прокрастинация	282
ГЛАВА 23	
Перфекционизм	287
ГЛАВА 24	
Трудные клиенты	290
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	296

Об авторе



Дженнифер Л. Абель, доктор наук, спикер международного уровня, автор книг и клинический психолог, специализируется на лечении тревожных расстройств уже более 25 лет. Прежде чем открыть частную практику, работала помощником директора в Институте стресса и тревожных расстройств в Университете штата Пенсильвания под руководством ведущего эксперта в области генерализованного тревожного расстройства (ГТР) Т. Д. Борковца.

Ее первая книга *«Активная релаксация»* получила положительные отзывы как от профессионалов в области охраны психического здоровья, так и от читателей, вынужденных жить с тревогой. Вторая книга автора *«Устойчивая тревога, беспокойство и паника»* получила высокую оценку ведущих экспертов в области управления чувством тревоги.

Доктор Абель опубликовала множество статей в профессиональных журналах и стала автором брошюры о ГТР для Ассоциации когнитивно-бихевиоральной терапии (АВСТ). Опыт Абель в области изучения беспокойства находит большой отклик у аудитории, интересующейся психологией: ее нередко цитируют популярные журналы (например, *Health, Prevention, Glamour*), а также она публично выступает как для массового зрителя (например, в программе *Working Women's Survival Show* («Как выжить работающим женщинам»)), так и перед профессионалами (например, перед Австралийским психологическим обществом, центром непрерывного образования *PESI Inc.*).

Введение

Как клинический психолог я специализируюсь на лечении тревоги с момента прохождения университетской практики в клинике в Честнат-Ридж в 1989 году. Во время постдокторантуры в Институте стресса и тревожных расстройств в Университете штата Пенсильвания под руководством Т. Л. Борковца я много времени посвятила генерализованному тревожному расстройству (ГТР) и спустя почти 10 лет исследований начала частную практику. Как ученый-практик, я всегда рассматриваю и использую стратегии лечения тревоги и депрессии, эффективность которых была доказана в ходе научных клинических исследований. Однако быть отличным клиницистом — то еще искусство. Принимая во внимание как искусство, так и науку, я создала несколько уникальных стратегий и видоизменила основные подходы, чтобы эффективнее помогать тысячам людей, борющимся с тревогой, беспокойством и депрессией, достигая этого через мою непосредственную клиническую работу, а также обучая тысячи клиницистов с помощью семинаров, моей книги и терапевтических карт. Поскольку стратегии, представленные в данных упражнениях и рабочих листах, уникальны, многие из них не встречаются ни в одной другой литературе по самопомощи или пособиях.

ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА УНИКАЛЬНА

Существует великое множество книг на тему депрессии, беспокойства и тревоги. Однако это первая работа, в которой рассматривается связь между беспокойством и депрессией, а также тревога, вызванная беспокойством. Я выбрала формат рабочего пособия и добавила аудиозаписи, поскольку мы лучше учимся, когда получаем информацию разными способами. Это руководство поможет вам изменить свои привычки благодаря чтению, записыванию, слушанию и практике. Я также включила в книгу формы самоконтроля, чтобы вы могли отслеживать свое состояние на протяжении всего чтения. Благодаря им вы научитесь за-

мечать изложенные в книге концепции в собственном поведении, что увеличивает вероятность использования вами описанных стратегий ежедневно. Такая всесторонняя работа однозначно приведет вас к успеху.

Обычно считается, что беспокойство вызывает тревогу, однако оно также становится причиной и значительного числа случаев депрессии (*Andrews & Borkovec, 1988*). Фактически у людей с ГТР вероятность развития депрессии или дистимии (хронической депрессии низкого уровня) выше, чем у тех, чье беспокойство и тревога носят здоровый характер. Мы также знаем, что при работе с беспокойством, даже только с помощью стратегий релаксации и осознанности, депрессия проходит (*Borkovec, Abel, & Newman, 1995*). В начале своей карьеры я нередко сталкивалась с тем, что при лечении пациентов с депрессией в большинстве случаев в качестве причины заболевания я обнаруживала именно беспокойство. Как правило, эти люди не упоминали, что они много беспокоятся, поскольку настолько к этому привыкли, что считали это переживание чертой, которую они не в силах изменить. Как только мы устраняли беспокойство, депрессия проходила.

Связь между беспокойством и депрессией не только не известна широкой публике, но и не является доступным фактом среди специалистов по охране психического здоровья. Более того, большинство экспертов в области медицины не имеют опыта использования наиболее эффективных в борьбе с беспокойством стратегий. Поэтому вторая часть данного пособия — это руководство, предназначенное специально для психотерапевтов. Если вы сейчас работаете с терапевтом, он может ознакомиться с этим разделом и дополнить упражнения из первой части руководства. Если вы не занимаетесь с психотерапевтом, то можете подумать в сторону того, чтобы обратиться к специалисту по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) или диалектико-поведенческой терапии (ДБТ).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Многие люди читают книги, но не используют знания из них в повседневной жизни. Одна примененная на практике книга по самопомощи стоит прочтения дюжины таких.

Данная книга состоит из двух частей: руководства по самопомощи для тех, кто имеет дело с депрессией, беспокойством и тревогой, а также руководства для психотерапевтов в конце. Формат в виде рабочего пособия позволит вам как можно легче усвоить информацию и применить в жизни описанные в ней стратегии. Для достижения лучших результатов читайте по одной главе за раз и, прежде чем переходить к следующей главе, попробуйте использовать стратегии из прочтенной главы в течение недели, возможно, дольше. Важно не спешить; только когда вы найдете время для внедрения в жизнь данных стратегий, вы получите от них максимальную пользу. Обязательно участвуйте в предложенных экспериментах и слушайте записи. Имейте в виду, что некоторые стратегии и эксперименты будут подходить вам больше, чем другие, — это одна из причин, почему в книге представлено много разных методик.

Рекомендуется работать с этой книгой в процессе взаимодействия с вашим психотерапевтом, который, в идеале, будет с ней тоже знаком. Он может сделать акцент на тех главах, которые будут для вас особенно полезны, а также скомпоновать их в необходимом порядке для достижения вами наилучших результатов. Однако если вы ограничены во времени, финансах и передвижении, то также можете попробовать работать с этой книгой самостоятельно.

Главы 1–17 посвящены разбору тревоги, депрессии и беспокойства и будут полезны для тех, кто столкнулся с этими состояниями сейчас. В главах 18–23 рассматриваются проблемы, с которыми могут столкнуться люди с депрессией или тревогой, а может быть, и нет. В начале каждой из них есть вопросы, которые помогут определить, относится ли данная тема к вам. Не стесняйтесь пропускать те главы, которые не являются значимыми для вас.

Воспользуйтесь бесплатными записями, о которых говорится в книге. Они размещены на сайте AnxietyStLouisPsychologist.com/free.

На этом сайте вы увидите два черных поля с надписями Free Mindfulness Recordings (Бесплатные записи об осознанности) и Free Walking Mindfulness Recording (Бесплатная запись об осознанности во время прогулки). Нажмите на них и загрузите первые пять записей, о которых говорится в данном руководстве. Дорожку 4 в бесплатных

записях под названием «**Общая осознанность**» можно использовать для спокойной релаксации; дополнительные записи для расслабления можно приобрести всего за 4.99 доллара на той же странице. Руководство к этим записям доступно онлайн, но для вашего удобства описание всех записей вместе с указанием соответствующей главы приведено ниже:

1. Наблюдение за эмоциями (Глава 3) — этот трек можно включать, когда вы испытываете неприятные эмоции. При использовании этой дорожки помните, что некоторые эмоции полезны для здоровья. Цель — принять их, не усугубляя дискомфорт попытками бороться с ними. Если это удастся, нездоровые эмоции утихнут.
2. Наблюдение за мыслями (Глава 4) — этот трек следует использовать при беспокойстве. При внимательном отношении к мыслям и их принятии нездоровые идеи обычно ослабевают или исчезают совсем.
3. Маркировка мыслей (Глава 4) — когда наблюдение и принятие мыслей не помогают, мы часто ощущаем их бесполезность совершенно по-новому, просто категоризируя их.
4. Общая осознанность (Глава 7) — этот трек лучше включать, сидя в тишине, лежа с закрытыми глазами или занимаясь любой деятельностью.
5. Осознанность во время прогулки (Глава 7) — используйте эту запись, вынув один наушник, во время прогулки или пробежки.

Есть два типа треков для спокойной релаксации. Первые три строятся на образах, которые можно использовать, когда вам трудно избавиться от неприятных мыслей или беспокойства. Второй набор — для настоящего спокойного расслабления, его можно включать после треков с образами или отдельно.

Образы, помогающие успокоить ум:

1. Воздушные шарики (Глава 12) — этот трек будет особенно полезен, когда у вас много дел и сложно сконцентрироваться на задаче, или вы не можете в полной мере насладиться досугом.