

Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел | Илья
Федоренко | Качай

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Как контролировать нервы,
эмоции и настроение



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 Спокойствие, только спокойствие! Как контролировать нервы, эмоции и настроение / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 352 с. : ил. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-134646-1

Сдают нервы, одолевает депрессия, настроение меняется, раздражение и апатия нарастают, тревожные мысли не дают нормально спать... Одним словом, все плохо настолько, что жизнь не радует... А тут еще вредные привычки, лишний вес и страх заболеть чем-то неизлечимым...

Была бы волшебная таблетка, чтобы выпил ее — и все стало хорошо и радостно!

Волшебной таблетки не существует, но зато есть эта книга, которая может привести в порядок нервы, сформировать навыки самоконтроля, избавиться от страхов и желания убить всех, кто «уже достал». Внимательное чтение теории и честное выполнение практических заданий гарантируют спокойное отношение к жизни, крепкий сон и отличную фигуру (да-да, лишний вес тоже зачастую «от нервов»).

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books

facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-134646-1

© Федоренко П., 2020

© Качай И., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
-------------------	---

Раздел I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Часть I.

Избыточная тревога	21
<i>Глава 1.</i>	
Природа тревоги	22
<i>Глава 2.</i>	
Тревога, страх и фобии	26
<i>Глава 3.</i>	
Тревожное мышление	30
<i>Глава 4.</i>	
Симптомы тревоги	34
<i>Глава 5.</i>	
Специфика избыточной тревоги	39
<i>Глава 6.</i>	
Ключи к свободе от избыточной тревоги	47

Часть II.

Вегетососудистая дистония

<i>Глава 7.</i>	
Физиологические механизмы	58
<i>Глава 8.</i>	
Природа вегетососудистой дистонии	61
<i>Глава 9.</i>	
Тревожный человек и медицина	68
<i>Глава 10.</i>	
Ипохондрические переживания	71
<i>Глава 11.</i>	
Ключи к свободе от симптомов ВСД	83

Часть III.

Панические атаки и агорафобия

<i>Глава 12.</i>	
Природа панической атаки	90
<i>Глава 13.</i>	
Паническая симптоматика	95
<i>Глава 14.</i>	
Причины и предпосылки панических атак	100
<i>Глава 15.</i>	
Природа симптомов тревоги и паники	104
<i>Глава 16.</i>	
Ключи к свободе от панических атак	118
<i>Глава 17.</i>	
Природа агорафобии	124

Часть IV.

Навязчивые мысли и действия

<i>Глава 18.</i>	
Природа навязчивостей	130

<i>Глава 19.</i>	
Превращение навязчивостей в проблему	134
<i>Глава 20.</i>	
Механизмы и источники навязчивостей	139
<i>Глава 21.</i>	
Нематериальность мыслей	142
<i>Глава 22.</i>	
Ключи к свободе от навязчивых мыслей	145
<i>Глава 23.</i>	
Ключи к свободе от навязчивых действий	153
Часть V.	
Чрезмерное беспокойство	157
<i>Глава 24.</i>	
Природа беспокойства	158
<i>Глава 25.</i>	
Беспокойство как стратегия предотвращения катастроф ..	161
<i>Глава 26.</i>	
Беспокойство как способ получения определенности	164
<i>Глава 27.</i>	
Беспокойство как когнитивное бегство от тревоги	168
<i>Глава 28.</i>	
Беспокойство из-за беспокойства	172
<i>Глава 29.</i>	
Продуктивное беспокойство	177
<i>Глава 30.</i>	
Ключи к свободе от беспокойства	181

Раздел II.

ПРАКТИКА, ПРАКТИКА И ЕЩЕ РАЗ ПРАКТИКА

Часть VI.

Работа с телом: техники саморегуляции 189

Глава 31.

Нервно-мышечная релаксация 190

Глава 32.

Дыхание животом 199

Глава 33.

Практики осознанности 206

Часть VII.

Работа с мышлением 223

Глава 34.

Роль мышления в развитии невроза 224

Глава 35.

Природа негативных эмоций 235

Глава 36.

Выявление автоматических мыслей 246

Глава 37.

Когнитивные искажения 260

Глава 38.

Изменение автоматических мыслей 273

Часть VIII.

Работа с поведением 301

Глава 39.

Проработка защитного поведения 302

Глава 40.

Проработка избегающего поведения 309

Послесловие 348

Избыточная тревога может выражаться в самых различных проявлениях, в том числе в виде симптомов так называемой вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивых мыслей и действий, беспокойства и различных страхов. Благодаря этой книге вы сможете осознать, что стало причиной вашего невроза, а также найдете множество упражнений и техник саморегуляции, которые помогут его преодолеть. Книга также будет полезна практикующим психологам, психиатрам и психотерапевтам.

Авторы

Илья Сергеевич Качай

- философ, клинический психолог,
- сертифицированный когнитивно-поведенческий и рационально-эмоционально-поведенческий терапевт,
- старший тренер социального проекта «Система здорового мышления»,
- старший преподаватель кафедры философии Сибирского федерального университета,
- член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

Павел Алексеевич Федоренко

- психолог,
- сертифицированный когнитивно-поведенческий и рационально-эмоционально-поведенческий терапевт,
- основатель и руководитель социального проекта «Система здорового мышления»,
- генеральный директор психологического центра в г. Казань.

Предисловие

Переизбыток информации

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.

Если в этих описаниях вы узнаете свой случай, то спешим вас обрадовать: данная книга позволит вам получить исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а также познакомит с эффективными инструментами для постепенного возвращения к счастливой жизни без невроза и тревоги.

Научные основы книги

Данная книга — эффективное практическое руководство по избавлению от избыточной тревоги и порождаемых ею проблем, в том числе симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых состояний, беспокойства, страхов и прочих. Основу теоретического (образовательного) и практического (терапевтического) разделов книги составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, которая была признана Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной при работе с разными эмоциональными расстройствами.

Кроме когнитивно-поведенческой психотерапии Аарона Бека и рационально-эмоционально-поведенческой психотерапии Альберта Эллиса, здесь нашли отражение элементы метакогнитивной терапии Адриана Уэллса, терапии осознанности Джона Кабат-Зинна, терапии реальностью Уильяма Глассера, а также краткосрочной стратегической психотерапии Джорджио Нардонэ.

Помимо трудов вышеуказанных авторов, теоретическим фундаментом книги являются работы таких выдающихся зарубежных специалистов в области когнитивно-поведенческого подхода, как Джудит Бек, Роберт Лихи, Дэвид Кларк, Деннис Гринбергер, Кристин Падески, Рена Бранч, Боб Уиллсон, Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг, Мишель Скин, Лора Смит, Чарльз Эллиотт, Юрген Марграфы других. Также в книге использованы материалы и разработки отечественных представителей когнитивно-поведенческой психотерапии. В их числе наши наставники и коллеги Дмитрий Викторович Ковпак, Андрей Геннадьевич Каменюкин, Елена Анатольевна Ромек, Владимир Георгиевич Ромек, Андрей Владимирович

Курпатов, Сергей Валентинович Павлов, Никита Анатольевич Власов, Ольга Валентиновна Кучеренко, Снежана Александровна Замалиева и другие.

Структура книги

Настоящая книга состоит из теоретического (образовательного) и практического (терапевтического) разделов. Теоретический раздел познакомит вас с такими понятиями, как избыточная тревога, вегетососудистая дистония, панические атаки, агорафобия, навязчивые мысли и действия, чрезмерное беспокойство. Вы узнаете, какие существуют практические ключи к освобождению от этих состояний. Практический раздел посвящен работе с дисфункциональными привычками мышления и поведения, ведущими к избыточной тревоге. Также он познакомит вас с техниками саморегуляции, которые помогут снизить общий уровень тревожности.

Нередко человек, страдающий от различных проявлений избыточной тревоги, оказывается втянут в так называемые порочные круги самосбывающегося пророчества, бегства от тревоги, поисков заверений, идеальных решений, чрезмерного беспокойства, панической атаки, навязчивых мыслей, мышечного напряжения, тревожного дыхания, гипервентиляции и других. Мы рассмотрим, как формируются эти порочные круги и как из них можно выбраться.

В книге вы найдете множество полезных схем и таблиц, иллюстрирующих теоретический и практический материал. Мы надеемся, что они помогут вам лучше усвоить его и воплотить важные принципы в жизнь.

Кому адресована эта книга?

Книга однозначно принесет вам пользу, если вы:

- ✓ часто испытываете длительные и интенсивные эпизоды тревоги;
- ✓ ежедневно мучаетесь от симптомов вегетососудистой дистонии;

-
- ✓ чувствуете спазмы, боль и зажимы в различных участках тела;
 - ✓ страдаете от частых головных болей, вызванных перенапряжением;
 - ✓ испытываете трудности с концентрацией внимания и запоминанием информации;
 - ✓ мучаетесь от расстройств пищеварения, не связанных с болезнями желудочно-кишечного тракта;
 - ✓ отмечаете внезапное учащение сердцебиения и следите за ним;
 - ✓ испытываете страх задохнуться или упасть в обморок;
 - ✓ боитесь сойти с ума или совершить неконтролируемое действие;
 - ✓ страдаете от панических атак и боитесь повторения приступов;
 - ✓ боитесь перемещаться по городу из-за страха перед паникой;
 - ✓ избегаете любых пугающих вас ситуаций, мест и обстоятельств;
 - ✓ мучаетесь от нежелательных и неприятных навязчивых мыслей;
 - ✓ совершаете различные навязчивые (ритуальные) действия;
 - ✓ испытываете частое беспокойство по разным поводам и без них;
 - ✓ страдаете от общей фоновой беспричинной тревоги;
 - ✓ примеряете на себя любую тревожную и негативную информацию;
 - ✓ постоянно навешиваете на себя ярлыки различных болезней;
 - ✓ боитесь заболеть неизлечимой болезнью и часто обследуетесь;
 - ✓ измеряете пульс и давление по несколько раз в день;
 - ✓ каждое утро сканируете свой организм на наличие симптомов;
 - ✓ постоянно прислушиваетесь к своему самочувствию;
 - ✓ часто занимаетесь поиском причин своих тревожных состояний;
 - ✓ безуспешно ищете помощи у разных врачей и «целителей»;

-
- ✓ часто думаете о том, что ваши дни сочтены и вы скоро умрете;
 - ✓ страдаете от бессонницы или просыпаетесь среди ночи от тревоги;
 - ✓ чувствуете, что находитесь на грани нервного срыва и истощения;
 - ✓ ощущаете нервозность, взвинченность и раздражительность;
 - ✓ остро реагируете на яркий свет, громкие звуки и прикосновения;
 - ✓ часто нервничаете, суетитесь и не можете усидеть на месте;
 - ✓ испытываете острый или хронический стресс;
 - ✓ злоупотребляете алкоголем, табаком и лекарствами из-за тревоги;
 - ✓ зависите от поддержки, утешений и заверений близких людей;
 - ✓ испытываете серьезные ограничения в жизни из-за тревоги;
 - ✓ завидуете людям, у которых нет проблем с чрезмерной тревогой;
 - ✓ злитесь на близких, которые не понимают, что с вами происходит;
 - ✓ раздражаетесь, когда люди советуют вам взять себя в руки;
 - ✓ считаете, что у вас самый сложный и запущенный случай;
 - ✓ думаете, что никогда не сможете избавиться от невроза и тревоги;
 - ✓ чувствуете себя одиноким, брошенным и непонятым;
 - ✓ чувствуете усталость, слабость, скованность и бессилие;
 - ✓ ощущаете потерю интереса к происходящему вокруг;
 - ✓ ощущаете безнадежность при мыслях о будущем;
 - ✓ часто испытываете обиду, гнев, вину, стыд и подавленность;
 - ✓ часто концентрируетесь на потенциальных опасностях и угрозах;
 - ✓ настроены на негативный исход любых будущих событий;
 - ✓ преувеличиваете реальную значимость проблем и сложностей;

-
- ✓ стремитесь все контролировать, чтобы не пропустить опасность;
 - ✓ катастрофизируете любые возможные негативные последствия;
 - ✓ обесцениваете любой позитивный опыт и собственные навыки;
 - ✓ плохо переносите неопределенность и неизвестность;
 - ✓ стремитесь достичь гарантий в будущем и исключить все риски;
 - ✓ взваливаете на себя ответственность за негативные события;
 - ✓ стремитесь все делать идеально и критикуете себя за ошибки;
 - ✓ считаете, что тревога ужасна, невыносима и опасна для здоровья;
 - ✓ боитесь выглядеть нелепо в глазах других людей из-за тревоги;
 - ✓ беспокоитесь о том, что часто беспокоитесь.

Чему поможет научиться эта книга?

Эта работа содержит научно обоснованные теоретические знания, раскрывающие природу, источники и проявления избыточной тревоги.

Она включает в себя практические техники, приемы и упражнения, направленные на:

- ✓ выработку нового отношения к избыточной тревоге и симптомам, связанным с ней;
- ✓ снижение уровня избыточной тревоги и ее различных проявлений;
- ✓ формирование навыков самоконтроля при панических атаках;
- ✓ изменение отношения к нежелательным навязчивым мыслям;
- ✓ постепенное устранение навязчивых (ритуальных) действий;
- ✓ снижение интенсивности ежедневных переживаний и волнений;

-
- ✓ избавление от мыслительной жвачки о прошлом и будущем;
 - ✓ устранение вредных стратегий самокопания и самосканирования;
 - ✓ снятие напряжения в мышцах;
 - ✓ формирование навыков правильного дыхания;
 - ✓ осознанное пребывание в настоящем моменте;
 - ✓ восстановление полноценного контакта с собой и реальностью;
 - ✓ дистанцирование от негативных мыслей;
 - ✓ устранение страха перед телесными симптомами тревоги и паники;
 - ✓ тренировку устойчивости к пугающим мыслям, образам и событиям;
 - ✓ проработку иррациональных убеждений о тревоге и беспокорстве;
 - ✓ формирование умения беспокоиться продуктивно и эффективно;
 - ✓ работу с искаженным мышлением, порождающим тревогу;
 - ✓ устранение защитного поведения, поддерживающего тревогу;
 - ✓ устранение избегающего поведения и преодоление агорафобии;
 - ✓ принятие и проживание состояния тревоги, дискомфорта и неопределенности;
 - ✓ получение возможности воздействовать на тревожные эпизоды;
 - ✓ ослабление эмоций обиды, гнева, вины, стыда и подавленности;
 - ✓ развитие устойчивости к стрессу;
 - ✓ увеличение повседневной жизненной активности;
 - ✓ формирование новой эффективной жизненной философии;
 - ✓ улучшение физического и душевного состояния в целом.

Почему книга действительно эффективна?

Эффективность методик, изложенных в книге, обусловлена следующими факторами:

- ✓ личный опыт авторов в преодолении невроза и разных тревожных состояний;
- ✓ регулярное профессиональное обучение и повышение квалификации;
- ✓ глубокое понимание природы невроза и принципов его преодоления;
- ✓ опыт помощи тысячам клиентов и участников тренинга в рамках социального проекта «Система здорового мышления»;
- ✓ использование научно обоснованных техник и инструментов, доказавших свою эффективность;
- ✓ системное и доступное изложение теории и практики.

Чего вы не найдете в этой книге?

На страницах этой книги вы не найдете таких бессмысленных и беспощадных элементов, как:

- ✓ мотивационная накачка и призывы к «исцеляющим» действиям;
- ✓ лживые истории успеха и неоправданно позитивные заявления;
- ✓ разного рода запугивания;
- ✓ заикленность на самокопание и поиске внутренних конфликтов;
- ✓ поверхностные теории и гипотезы;
- ✓ сложная и противоречивая информация;
- ✓ скучные материалы и монотонные упражнения.

Каковы задачи книги?

В числе задач терапевтической программы, предлагаемой в этой книге:

- ✓ донесение исчерпывающей и достоверной информации о неврозах;