

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

### **ЧАСТЬ 1. Тревожность от «А» до «Я»**

#### **Глава 1**

#### **ЗНАКОМЬТЕСЬ: ТРЕВОГА**

Что такое тревога

Нужно ли избавляться от тревоги?

#### **Глава 2**

#### **НАШИ ЗАЩИТНЫЕ СТРАТЕГИИ**

Избегание и гиперконтроль

Обсудим последствия

Порочные круги тревоги

Точка выбора

#### **Глава 3**

#### **ТРЕВОЖНЫЙ УМ**

Как мысли управляют чувствами и поведением

КПТ дневник

Автоматические мысли

Формула тревоги

#### **Глава 4**

#### **КАК ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ**

Виды когнитивных искажений

Когнитивная реструктуризация

Разделение с мыслями

#### **Глава 5**

#### **ПОРА ДЕЙСТВОВАТЬ!**

Действия тоже влияют на мысли и чувства

Столкновение с тревогой

Несколько важных замечаний

## **Глава 6**

### **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

Умение возвращаться в здесь-и-сейчас

Навыки релаксации

Способность к самосостраданию

Жизнь в соответствии со своими ценностями

Связанность с другими людьми

Маленькие итоги

### **ЧАСТЬ 2. Если вам поставили диагноз...**

**ГЕНЕРАЛИЗОВАННАЯ ТРЕВОГА: МНЕ НУЖНЫ  
ГАРАНТИИ**

**СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА: СТЫДНО И СТРАШНО**

**ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО: СТРАХ СТРАХА**

**АГОРАФОБИЯ: МНЕ НЕ ПОМОГУТ**

**ДРУГИЕ ФОБИИ**

**ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ (ПРОФИЛАКТИКА  
РЕЦИДИВОВ)**

## **Приложения**

Приложение 1. Полезные техники от тревожных атак

Приложение 2. Список чувств

Приложение 3. Бланки для индивидуальной работы

Приложение 4. Как наладить сон

Приложение 5. Заметка для вашего партнера

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я довольно тревожный человек, к тому же склонна к рефлексии. Это опасное комбо, которое любому способно усложнить жизнь, а уж в умелых руках и подавно. Вопросы о жизни в самых разных ее проявлениях редко покидают мою голову.

Как стать счастливой? Как изменить жизнь к лучшему? На что в жизни я могу повлиять, а на что — нет? В чем секрет удовольствия и радости?

В поисках ответов на свои вопросы я была настойчива. Прочитала тонну умных книг. Выучилась на психолога. Освоила несколько психотерапевтических подходов. Много времени провела, дискутируя с коллегами. Вот уже восемь лет ищу ответы в своей личной терапии. Мне нравится размышлять, рассуждать, находить объяснения человеческим чувствам и поведению.

Но есть нюанс... Часто за общими рассуждениями и мудрыми теориями теряется ответ на очень важный вопрос. Этот вопрос не любят многие психологи, зато почти каждый клиент его обязательно задает. Звучит он обычно так:

— Это все понятно. Делать-то что?

И я считаю, что, задавая этот вопрос, наши клиенты проявляют здоровую практичность. Какой толк в мудрствовании, если оно оторвано от жизни и ничем

не помогает нам? В чем смысл самой умной и вдохновляющей книги по психологии, если, закрыв ее, человек продолжает жить, как жил, потому что у него по-прежнему нет ответа на вопрос «Что делать?»?

Я хочу, чтобы у вас был ответ. Мне важно, чтобы, прочитав эту книгу, вы четко знали, что делать. Мне хочется передать вам простой и ясный план, который помог бы вам сразу начать менять жизнь к лучшему. Вот почему большая часть этой книги основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии — терапии, которая буквально построена как ответ на вопрос «Что делать?». Я постаралась максимально конкретно и просто изложить современные знания о том, как справляться с тревогой. Шаг за шагом.

Кроме того, люди, создававшие когнитивно-поведенческую терапию, очень хотели, чтобы каждый человек в конце концов научился «быть терапевтом самому себе». Я считаю, что им это во многом удалось: метод легко применять самостоятельно. Я добавила максимум практических упражнений и примеров — чтобы вам было проще составить свой собственный план по борьбе с тревогой.

Я уверена в том, что описанный в книге подход работает, потому что он во многом помог мне самой, и я вижу, как он раз за разом помогает моим клиентам. Впрочем, надо иметь в виду одну важную деталь. Получив ответ на вопрос «Что делать?», нужно еще на самом деле сделать. Как сказал герой одного сериала, «мне посоветовали вегетарианский бекон, но он не слишком помогал, пока лежал в холодильнике». Не оставляйте новые знания в холодильнике. Действуйте, и все обязательно получится.

и вникала во все нюансы отношений сына с одноклассниками.

— Я ужасно выматываюсь и устаю, к тому же вечно раздраженная, — переживала Тамара. — Хочется меньше нервничать и больше радоваться.

Я думаю, вы уже догадались, что причина сложностей, на которые жалуются мои клиенты, — повышенная тревожность. Уверена, какие-то из симптомов, о которых они рассказывают, знакомы многим людям. Может быть, вы обнаружили, что некоторые мысли, опасения и переживания девушек вам не чужды. Если тревога портит жизнь и вам тоже, в этой книге мы будем вместе разбираться, что это такое и как с ней справляться.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ?

Книга состоит из двух разделов.

Первая часть посвящена общим принципам работы с тревогой. Как бы ни проявлялась тревога в вашей жизни, ее основные механизмы не отличаются оригинальностью. После прочтения этой части вы будете видеть все ее уловки как на ладони:

- В первой главе мы совершим небольшой экскурс в теорию, чтобы познакомиться с тревогой поближе. Выясним, что вообще люди называют тревогой, как она проявляется и чем отличается от страха. Обсудим, есть ли в тревоге хоть капля пользы и надо ли ее полностью искоренять.

- Во второй главе мы исследуем, как люди обычно справляются с тревогой и к каким последствиям это приводит. Это очень важная часть книги, потому что именно на этом исследовании вы будете строить мотивацию для работы с тревогой. Мотивация — это топливо для любого действия, а действий вам предстоит предпринять немало. В какой-то момент вам может захотеться все бросить, станет страшно или лень, покажется, что не так уж необходимо что-то предпринимать. Именно в этот момент вернитесь к результатам своего исследования, чтобы набраться сил и смелости.
- В третьей главе мы приступим к изучению принципов работы нашей психики. Узнаем, как современные психотерапевтические подходы рассматривают тревогу. Разберемся, какие мишени и способы работы есть в нашем распоряжении.
- Четвертая глава посвящена работе с мышлением. Обсудим, как наш «тревожный ум» хитрит и обманывает нас, заставляя фокусироваться на безопасности больше, чем нам бы того хотелось.
- В пятой главе мы устроим настоящую атаку на тревогу и наконец-то покажем ей, кто тут главный.
- В шестой главе будем говорить о том, что такое стрессоустойчивость. Обсудим, можно ли ее тренировать. Познакомимся с техниками, которые можно применять, чтобы стать более стрессоустойчивым.

Вторая часть посвящена самым популярным диагнозам, связанным с тревогой. Мы обсудим специфику панического расстройства, агорафобии, генерализованного тревожного расстройства, отдельных фобий.

Все эти диагнозы относятся к категории тревожных расстройств, но в том, как строится работа по их преодолению, есть определенные нюансы. И эти нюансы важны! Если вы подозреваете, что ваши симптомы похожи на какое-то из тревожных расстройств, загляните в этот раздел. Я также рекомендую обратиться к врачу, чтобы подтвердить или опровергнуть диагноз.

Наконец, для тех, кому невыносимо тревожно прямо сейчас, я сделала приложение «Полезные техники от тревожных атак». Бывают ситуации, когда почти невозможно остаться невозмутимым, даже если вы не страдаете от повышенной тревожности. В последние годы мы все, я думаю, пережили подобное не раз. В таких ситуациях некогда проходить весь путь работы с тревогой, описанный в книге. Нужны техники, которые помогут преодолеть тревогу здесь и сейчас. Они существуют, и я собрала их в данном разделе. Заметьте, что эти техники не панацея и не замена терапии, они призваны лишь помочь облегчить состояние в момент, когда тревога не дает жить в буквальном смысле.

Итак, давайте начнем!

ЧАСТЬ 1  
ТРЕВОЖНОСТЬ  
ОТ «А» ДО «Я»

## Глава 1

# ЗНАКОМЬТЕСЬ: ТРЕВОГА

### ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Мне придется начать этот раздел с неприятного признания: увы, у психологов нет какого-то общепринятого определения тревоги. Существует множество гипотез и подходов к тому, что такое тревога, почему она возникает и как проявляется в поведении человека. Некоторые исследователи и ученые считают, что это **эмоциональное состояние**, связанное с ощущением опасности или угрозы. Другие утверждают, что это лишь **биологическая реакция** организма на стрессовые ситуации. Классификация болезней предлагает нам перечни симптомов различных тревожных расстройств, но что это все-таки такое — не говорит. Лежит ли в основе тревоги нарушение химических процессов в организме? Или неосознаваемый внутренний конфликт? Или экзистенциальный кризис? Или лишь ошибки мышления? Пока нет однозначного ответа...

Поэтому я, пожалуй, обращусь к классике — словарю Ожегова. Читаем: «Тревога — сильное душевное волнение, беспокойство, вызываемое какими-либо опасениями, страхом, неизвестностью». Роскошное определение, очень красивое. Правда, не столько медицинское или психологическое, сколько литературное, но

зато меткое. Обратите внимание на слова «**опасения**» и «**неизвестность**» — скоро мы увидим, что именно они играют ключевую роль в возникновении тревоги.

В целом есть ощущение, что литература преуспела в описании тревоги чуть ли не больше, чем психология или психиатрия.

Вот, например, мучается от неизвестности Петр Гринев из Пушкинской «Капитанской дочки»: *«Неизвестность о судьбе Марьи Ивановны пуще всего меня мучила. Где она? что с нею? успела ли спрятаться? надежно ли ее убежище?.. <> Страшная мысль мелькнула в уме моем: я вообразил ее в руках у разбойников... Сердце мое сжалось... Я горько, горько заплакал...»* Я уверена, что вам прекрасно знакома динамика процесса, которую описал Александр Сергеевич. Неизвестность, опасения — и вот уже готов кошмарный сценарий, который существует только в нашем воображении, зато переживания и слезы он вызывает вполне реальные.

А вот как размышляет Каштанка Чехова: *«Когда хозяин вышел и унес с собою свет, опять наступили потемки. Тетке было страшно. Гусь не кричал, но ей опять стало чудиться, что в потемках стоит кто-то чужой. Страшнее всего было то, что этого чужого нельзя было укусить, так как он был невидим и не имел формы. И почему-то она думала, что в эту ночь должно непременно произойти что-то очень худое».* Здесь мы видим еще одну особенность тревоги: она умеет сама себя поддерживать. Раз мне тревожно, значит, точно произойдет что-то плохое — так рассуждает Каштанка. Скоро вы увидите, что, когда дело доходит до логики тревожных умозаключений, мы все немного Каштанка.

Кстати, насчет того, что животные могут испытывать страх, как и мы, Антон Павлович был прав. Ученые замечают реакции страха и у крыс, и у шимпанзе, и у

собак, и у всех прочих представителей млекопитающих. Крысы, например, от страха могут дрожать, застывать столбиком, издавать ультразвуковые сигналы, чтобы позвать на помощь.

Еще интереснее ведут себя приматы. В своей книге «Записки примата» Роберт Сапольски описывает случай с двумя павианами, у которых были, скажем так, напряженные отношения. Эти павианы так боялись стычки, что однажды провели полчаса, прячась друг от друга за деревьями и напряженно друг за другом наблюдая. В конце концов один из них уснул, а второй, воспользовавшись ситуацией, сбежал. Ну чем не враждующие соседи, всячески избегающие друг друга?

Тревога была неизменным спутником людей с давних пор. Мы видим попытки описать это чувство и то, какое влияние оно оказывает на людей, уже в работах древнегреческих философов и врачей. Например, Гиппократ связывал меланхолию с «продолжительным страхом». Аристотель писал о страхе: *«Пусть будет страх – некоторого рода неприятное ощущение или смущение, возникающее из представления о предстоящем зле, которое может погубить нас или причинить нам неприятность»*. Другой философ, Эпикур, высказывал идею о том, что отсутствие тревоги – это высшее удовольствие. Написано пару тысяч лет назад, но очень актуально и сегодня, правда?

Получается, страх и тревога свойственны и животным, и людям. Это не что-то новое, появившееся лишь в последнее время – тревога знакома человечеству давным-давно. Значит, иногда **испытывать тревогу – нормально**. Однако для моих клиентов часто становится сюрпризом то, как много тревоги они испытывают. Ведь у тревоги есть своя особенность. Очень часто незаметно

для нас мало-помалу она становится нормой, постоянным фоном жизни. Не кончились ли деньги на карточке? Не рухнет ли рубль? Как заговорить с девушкой? Не покажусь ли я странным или глупым? Успею ли я приехать вовремя? Почему начальник не позвал меня на общую встречу?

Согласитесь, сложно понять, что ты прямо сейчас охвачен тревогой, если ты не очень представляешь, каково это — жить без тревоги. Тебе просто не с чем сравнить! Так что большинство из нас совершенно не привыкли замечать тревогу, если только зачем-то мы специально не уделяем этому внимание. Живя внутри постоянного тревожного фона, мы попросту не обращаем внимания на свое состояние. Вот так тревога превращается в нашего постоянного спутника, который может сильно влиять на нашу жизнь, а при этом мы с ней совсем не знакомы.

Поэтому нашим первым шагом будет провести небольшое исследование. Займемся изучением себя и своих реакций. Очень важно научиться замечать, как именно вы тревожитесь. В каких ситуациях появляется тревога, каким образом вы ее чувствуете, как она проявляется. Это знание о себе — первый кирпичик в нашей дальнейшей работе.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПЕРЕЖИВАЕШЬ ТРЕВОГУ?

Итак, нам бывает сложно понять, что прямо сейчас мы испытываем страх и тревогу. Неприятные чувства могут так нас захватывать, что мы начинаем импульсивно действовать, не осознавая, что именно с нами происходит и какое чувство нами владеет.

И это проблема, потому что результат таких неосознанных, импульсивных реакций может сильно отличаться от того, что нам нужно.

Поэтому очень важно, чтобы вы научились замечать симптомы тревоги прямо в тот момент, когда они появляются. Это поможет понять, что вы тревожитесь — а такое понимание, во-первых, уже немного снизит градус волнения, а во-вторых, поможет вам самостоятельно решать, как дальше действовать.

Чтобы вам было проще понимать свое состояние, можно ориентироваться на маркеры тревоги. Далее я привожу список возможных симптомов, которые подскажут, что прямо сейчас вы охвачены тревогой. Какие-то из этих симптомов покажутся вам знакомыми, а про другие вы скажете, что они к вам не относятся. Это нормально, ведь все мы разные. Просто обратите внимание на те симптомы, которые вы у себя наблюдали.

Уровни распознавания	Симптомы
Эмоции	Чувство беспокойства и страха разной степени выраженности, от легкого волнения до паники. Но иногда люди ощущают тревогу не так непосредственно. Например, она может проявляться в виде возбуждения или раздражения.
Физические ощущения	Тошнота, головокружение, неприятные ощущения в груди или в животе, усиливающееся сердцебиение, потеющие ладони, напряжение в шее и спине, «замирание» дыхания, когда вы не можете сделать выдох.

Уровни распознавания	Симптомы
Мысли	Тревога может сопровождаться самыми разными мыслями и прогнозами грядущих неприятностей и катастроф: например, «это будет ужасно», «я не справлюсь», «это будет кошмар». Могут появляться опасения умереть или сойти с ума. И конечно, вы помните, что самая яркая метка тревожных мыслей — это формулировки, начинающиеся с «А вдруг...», «А что, если...».
Поведение	Часто тревога приводит к активным действиям, порой излишним или необдуманным, к суматохе. Более мелкие признаки — хочется расхаживать по комнате, что-то крутить в руках, кусать ногти, крутить волосы. Еще из-за тревоги часто хочется выпить или закурить. Прокрастинация тоже может быть последствием тревоги. Бывает сложно принять решение. Чуть позже мы обсудим, почему так происходит, а пока можно просто отметить, свойственно ли вам такое поведение.

### УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРЕННИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ»

Вашим первым практическим заданием будет тренировка «внутреннего наблюдателя». Это такой воображаемый внутренний персонаж, который сможет отсле-

дить ваше состояние и сказать: «Да, сейчас я испытываю тревогу». Это его единственная, но очень важная задача.

Внутренний наблюдатель не оценивает, не упрекает вас за ваши чувства. У него нет задачи срочно придумать, что вам делать. Более того, он даже не будет вас успокаивать. Наблюдатель просто видит симптомы и понимает, что это тревога. Заметить тревогу — это и есть первый, очень важный шаг к тому, чтобы с ней справиться. Ведь, согласитесь, крайне трудно работать с тем, чего попросту не замечаешь и не осознаешь.

Начнем с того, что составим для вашего внутреннего наблюдателя небольшую шпаргалку, которая поможет ему заметить, что вы начали волноваться и беспокоиться. Воспользуйтесь предыдущей таблицей, чтобы найти и выписать оттуда свои симптомы, или вспомните, какие проявления тревоги вам свойственны.

КАК Я ЗАМЕЧАЮ ТРЕВОГУ?	ПРОЯВЛЕНИЯ
На уровне эмоций	
На уровне физических ощущений	
На уровне мыслей	
На уровне поведения	

Теперь попробуйте потренироваться замечать, когда вы испытываете тревогу в повседневной жизни. Ничего особенного делать не нужно — просто, заметив симптом из вашего списка, проверяйте, связан ли он с тревогой, и если да, то отмечайте для себя: «Ага, сейчас я тревожусь».