

Любовь Зубкова

Тревожность под контролем.

Упражнения для работы
с беспокойством

тесты • практики • схемы • таблицы



Издательство АСТ
Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
З-91

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock

Зубкова, Любовь Сергеевна.

З-91 Тревожность под контролем. Упражнения для работы с беспокойством / Зубкова Любовь. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 96 с.: ил. — (Психология. Практика).

ISBN 978-5-17-176215-5

«Тревожность под контролем» — это сборник упражнений, направленных на работу с беспокойством. Внутри вы найдете 50 разнообразных практик, которые помогут вам осознать, как проявляется ваша тревога и как она влияет на вашу жизнь. Вы научитесь отличать полезную тревожность от контрпродуктивной и станете лучше разбираться в своих мыслях и эмоциях. Задания разделены на четыре типа, чтобы каждый читатель нашел свой путь: через разум, творчество, тело или практики осознанности.

- Определите насколько вы склонны к тревоге;
- Выбирайте комфортные упражнения;
- Выполняйте практики регулярно;
- Возьмите тревожность под контроль.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-176215-5

© Зубкова Л.С., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Введение

Тревога — верный, но коварный спутник нашей жизни. Она может настичь даже в самые счастливые моменты. Помню, после рождения дочки я была на седьмом небе от счастья. Однако понемногу к ощущению невероятной радости и любви стало примешиваться что-то еще. Летом я выходила с малышкой на прогулку, смотрела на дома, машины, облака. И в голове из ниоткуда рождалась мысль: «ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ». Я просто так чувствовала, и это ощущение отравляло прекрасные летние дни, делало их гнетущими и тяжелыми.

Позже я узнала, что это классические проявления тревоги и что они поддаются терапии. Один из наиболее изученных и эффективных подходов к работе с тревогой — когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В этой книге я собрала 50 упражнений, основанных на КПТ, с добавлением творческих (арт-терапия) и телесных практик. Вы узнаете точку зрения КПТ на тревогу и как работают предложенные мной упражнения. Такое сочетание поможет вам получить от выполнения упражнений максимальную пользу и удовольствие. Вы сможете успокоить тревожные мысли, расслабиться и вернуть душевное равновесие.

Как работать с книгой

Книга состоит из нескольких разделов:

- **Раздел «Как устроена тревога»** — теоретический. Я понимаю, что от слова «теория» веет скукой и вам, скорее всего, захочется поскорее его пролистнуть. И все-таки рекомендую прочитать его вдумчиво. Вы узнаете, что такое тревога, откуда она берется, для чего она нужна и как с ней работать. Понимая эти механизмы, вы сможете выполнять упражнения максимально эффективно. Ведь будете точно знать, для чего их делаете, как они работают и на что следует обратить внимание в процессе выполнения.
- В **разделе «Узнаем тревогу ближе»** собраны упражнения, которые помогут вам понять, как тревога работает в вашем случае. Почему она возникает, какие ситуации ее провоцируют, как она влияет на вас и как вы сами — на нее. Эти знания о себе — первый шаг в работе; они помогут вам лучше ориентироваться в себе и быстрее понимать, что и по какой причине с вами происходит. А главное, вы разберетесь, как можете повлиять на свои ощущения.

- **Раздел «Трансформация тревоги»** посвящен техникам, которые помогут вам справляться с тревогой. Эти упражнения помогут изменить свои мысли, чувства и реакции так, чтобы успокоиться и обрести уверенность.
- В разделе **«Ресурсы»** вы найдете упражнения, призванные усилить вашу веру в себя и свои способности. Ведь часто именно этой веры нам недостает, когда мы излишне волнуемся и переживаем.

Упражнения отмечены иконками, которые помогут вам сориентироваться и выбрать наиболее подходящие:



— для тех, кто привык мыслить рационально и ценит практичность. Они подойдут вам, если вы любите размышлять, анализировать, находить взаимосвязи, заполнять таблички. Такие упражнения помогут объяснить, откуда берется тревога и как она на вас влияет. Вы научитесь контролировать свои мысли, чувства и поведение и сможете управлять процессом изменений.



— для творческих натур. Если вы получаете удовольствие от рисования, конструирования, создания образов и сказок, то вам сюда. Однако важно помнить, что эти упражнения тоже подразумевают размышления и анализ. В этом вам помогут вопросы, которыми я дополнила описания техник.



— для тех, кто хочет обратить больше внимания на тело. Эти упражнения тренируют телесную осознанность, что очень важно, ведь чувства «живут» в теле, каждая наша эмоция имеет телесный отклик. Верно и обратное: влияя на свое тело, мы можем управлять эмоциями. Эти упражнения помогут вам снизить тревогу, задействуя физические ощущения.



— задействуют техники управления вниманием и воображением. Если вам нравятся практики осознанности, то эти упражнения для вас.

Почти каждое упражнение я проиллюстрировала примером¹ — пусть они помогут вам лучше понять принцип выполнения упражнения, но не ограничивают вашу фантазию. Помните: большинство упражнений применимы к ситуациям из любых сфер жизни.

Напомню главный секрет эффективности: можно тысячу раз посмотреть инструкцию по плаванию, но пока вы не войдете в воду, плавать

¹ В своей работе я придерживаюсь принципа конфиденциальности, поэтому не использую в качестве примеров кейсы реальных клиентов. Примеры сконструированы для данной книги, любые совпадения случайны.

вы не научитесь. К чему это я? **Упражнения работают, если их выполнять.** Поэтому выберите то, которое вам нравится, — и обязательно сделайте его.

В добрый путь!

Насколько вы склонны к тревоге?

Прежде, чем мы приступим к работе с тревогой, предлагаю выполнить несколько тестов. Они помогут вам:

- исследовать, насколько в целом вам свойственна тревога, ведь иногда мы даже не осознаем, что склонны к тревоге в силу характера и склада личности;
- измерить, насколько сильный стресс вы испытываете прямо сейчас или в последнее время, и выбрать наиболее подходящее упражнение.

Если выполнять тесты до и после выполнения упражнений, вы сможете понять, насколько они эффективны и какое из них лучше всего работает в вашем случае.

Далее я привожу три надежных теста. Они были составлены профессиональными психологами и многократно проверены в исследованиях, так что вы можете быть уверены в достоверности полученных результатов.

Шкала тревоги Бека²

Этот тест поможет проверить, насколько сильно тревога влияла на вас в последнее время. Он сфокусирован на физических проявлениях тревоги, которые легко заметить. Удобно проходить его раз в неделю, чтобы отслеживать динамику своего эмоционального состояния.

Инструкция: данный список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день, поставив отметку в соответствующей колонке справа.

² The Beck Anxiety Inventory — (BAI), (Beck A.T., 1961).

Симптом	Совсем не беспокоил	Слегка. Не слишком меня беспокоил	Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить	Очень сильно. Я с трудом мог это выносить
	0	1	2	3
1. Ощущение онемения или покалывания в теле				
2. Ощущение жара в теле				
3. Дрожь в ногах				
4. Неспособность расслабиться				
5. Страх, что произойдет самое плохое				
6. Головокружение или ощущение легкости в голове				
7. Ускоренное сердцебиение				
8. Неустойчивость				
9. Ощущение ужаса				
10. Нервозность				
11. Дрожь в руках				
12. Ощущение удушья				
13. Шаткость походки				
14. Страх утраты контроля				
15. Затрудненность дыхания				
16. Страх смерти				

17. Испуг				
18. Желудочно-кишечные расстройства				
19. Обмороки				
20. Приливы крови к лицу				
21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой)				

Подсчитайте, сколько всего баллов вы набрали.

Результаты:

- 0–9 баллов — тревога отсутствует; это хорошее время для создания внутренней опоры — поддерживающих образов и посланий, — которые вы сможете использовать, если тревога будет усиливаться. Используйте техники «Коллаж достижений», «Компас ценностей», «Мандала: мои достоинства», «Сила моего рода».
- 10–21 балл — незначительный уровень тревоги; у вас все еще много ресурсов для глубокой работы и при этом вы можете соприкоснуться с чувством тревоги. Это хорошее время, чтобы заняться глубоким исследованием тревоги. Попробуйте техники «Мысли по полочкам», Коллаж «Моя тревога», «Фотогалерея «Образы эмоций», «Оценка последствий тревоги», «Дерево тревоги», «Принятие эмоции».
- 22–35 баллов — средняя выраженность тревоги, пора сфокусироваться не только на изучении, но и на трансформации тревоги. Продолжайте тренироваться в техниках «Мысли по полочкам» и «Дневник мысли-чувства-действия», попробуйте все арт-техники для трансформации тревоги.
- 36–63 баллов — высокий уровень тревоги. Обязательно позаботьтесь о себе и уделите достаточно времени для работы с беспокойством. Для начала выбирайте быстрые и несложные техники, направленные на выражение и трансформацию эмоций. Например, «Три сценария», «Зум», «Игра в чепуху». Из арт-терапевтических методов подойдут «Портрет тревоги в рамке», «Трансформация тревоги». И конечно, используйте все ресурсные техники.

Опросник беспокойства Пенсильванского университета³

Этот несложный опросник был разработан для того, чтобы выяснить, склонны ли вы к тревоге и беспокойству больше, чем другие люди. Вопросы здесь касаются внутренних переживаний, а ответы расскажут, насколько вы тревожный человек в целом.

Инструкция: выберите число, которое лучше всего описывает типичные или характерные для вас пункты.

Особенность	Со- всем не ти- пично 1	Ско- рее не ти- пично 2	В неко- торой степени типично 3	Ско- рее ти- пично 4	Очень ти- пично 5
1. Если мне не хватает времени сделать все, что нужно, я об этом не переживаю.					
2. Волнения переполняют меня.					
3. Обычно я не переживаю обо всем подряд.					
4. Многие ситуации заставляют меня волноваться.					
5. Я знаю, что о многом даже не стоит волноваться, но просто не могу ничего с собой поделать.					
6. Когда на меня давят, я очень переживаю.					
7. Я всегда о чем-то волнуюсь.					

³ Мейер Т., Борковек Т. и др., 1990 // Роберт Лихи. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни, Питер, 2020.

8. Мне легко прогнать волнующие мысли.
9. Как только я заканчиваю одно дело, я начинаю волноваться обо всем, что мне предстоит сделать.
10. Я никогда ни о чем не волнуюсь.
11. Когда я уже ничего не могу поделать с возникшей проблемой, я перестаю о ней волноваться.
12. Всю свою жизнь я был склонен к волнениям.
13. Я заметил, что все время о чем-то волнуюсь.
14. Как только я начинаю волноваться, мне уже не остановиться.
15. Я все время волнуюсь.
16. Я волнуюсь о проектах по работе до тех пор, пока не заканчиваю их.

Подсчитайте ваш общий балл по таблице:

Ответы

№ вопроса	1	2	3	4	5
1	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5
3	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5

Ответы					
№ вопроса	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5

Результаты:

- Менее 30 баллов — вы не тревожный человек. Однако наверняка вам будут интересны техники для самопознания и установления контакта со своими мыслями и чувствами: «Мысли по полочкам», «Устанавливаем связь мыслей и чувств», «Барометр эмоции», Арт-галерея «Эмоции», «Карта чувств».
- 31–51 балл — у вас незначительно повышен уровень тревоги, однако вы все равно можете испытывать неприятные переживания. В этом случае вам помогут техники для трансформации тревоги: «Альтернативный путь», «Письмо из будущего», «Три сценария», «Корзина с дарами», «Моя тревога и другие чувства».
- 52–64 балла — у вас наблюдаются проблемы с волнением, имеет смысл внимательно поработать с тревогой. Уделите внимание техникам «Автопортрет», «Жизненный путь», «Дерево тревоги», «Метафоры для беспокойных мыслей».
- 65 баллов и выше — у вас хроническое волнение, и оно оказывает сильное влияние на вашу жизнь. Я рекомендую уделить достаточно времени работе с книгой. Внимательно прочитайте раздел «Как устроена тревога», а затем последовательно переходите к упражнениям.