

Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко • Илья Качай

Как справиться с тревогой,
беспокойством
и навязчивостями

**БЕЗ ТАБЛЕТОК
и ПСИХОЛОГОВ**

НОВЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ



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 П. А., Качай И. С.

Ф33 Как справиться с тревогой, беспокойством и навязчивостями. Без таблеток и психологов. Новые эффективные практики / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 336 с. : ил. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-156139-0

Забыли, когда в последний раз действительно радовались жизни и засыпали без тревожных мыслей «А вдруг... А если... И что будет...»? Сводите себя и близких с ума бесконечной раздражительностью, страхами и тревогами?

Счастливой такую жизнь точно не назовешь...

Значит, нужно брать себя в руки и действовать, иначе так и проведете лучшие годы в истериках, переживаниях и страданиях по поводу и без.

Новые эффективные практики, разработанные настоящими клиническими психологами, имеющие огромную доказательную базу, можно использовать самостоятельно. Весь секрет в регулярности и тщательном соблюдении рекомендаций.

Не ждите мгновенного результата, запаситесь терпением, но состояние спокойствия, равновесия и гармонии, которое вы обретете, стоит потраченного времени и сил.

**УДК 616.85
ББК 56.12**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Федоренко П., 2023
© Качай И., 2023
© Федоренко М., Печкунов А., 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2023

ISBN 978-5-17-156139-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
--------------------------	---

Часть I НАВЯЗЧИВЫЕ СОСТОЯНИЯ

<i>Глава 1</i>	
Природа навязчивостей	14
<i>Глава 2</i>	
Особенности мышления и поведения людей с навязчивыми состояниями	19
<i>Глава 3</i>	
Причины навязчивых состояний	26
<i>Глава 4</i>	
Причины превращения навязчивостей в расстройство	28
<i>Глава 5</i>	
Специфика магического мышления	34
<i>Глава 6</i>	
Мифы и факты о навязчивых мыслях	36
<i>Глава 7</i>	
Факторы, поддерживающие навязчивости: предпринятые попытки решения проблемы	40
<i>Глава 8</i>	
Факторы, поддерживающие навязчивости: компульсии и избегания	42
<i>Глава 9</i>	
Факторы, поддерживающие навязчивости: борьба и контроль	46
<i>Глава 10</i>	
Факторы, поддерживающие навязчивости: поиск заверений и обсуждение навязчивостей	53

<i>Глава 11</i>	
Факторы, поддерживающие навязчивости: самопроверки и ретроградные проверки.	66
<i>Глава 12</i>	
Факторы, поддерживающие навязчивости: вовлечение окружающих и превентивные меры.	68
<i>Глава 13</i>	
Факторы, поддерживающие навязчивости: рациональные объяснения и внутренние дискуссии.	69
<i>Глава 14</i>	
Факторы, поддерживающие навязчивости: резюме.	73
<i>Глава 15</i>	
Классификация obsessions.	75
<i>Глава 16</i>	
Насильственные obsessions.	80
<i>Глава 17</i>	
Сексуализированные obsessions.	84
<i>Глава 18</i>	
Псевдогомофобные obsessions.	90
<i>Глава 19</i>	
Религиозные obsessions.	94
<i>Глава 20</i>	
Морализаторские obsessions.	100
<i>Глава 21</i>	
Экзистенциальные obsessions.	103
<i>Глава 22</i>	
Любовные obsessions.	107
<i>Глава 23</i>	
Психондрические obsessions.	111
<i>Глава 24</i>	
Obsessions о ментальном заражении.	114
<i>Глава 25</i>	
Физиологические obsessions.	117
<i>Глава 26</i>	
Obsessions о физическом загрязнении и заражении.	119
<i>Глава 27</i>	
Obsessions о беспорядке, асимметрии и несовершенстве.	126

<i>Глава 28</i>	
Перфекционистские obsессии-сомнения	129
<i>Глава 29</i>	
Генерализованные тревожные obsессии	132
<i>Глава 30</i>	
«Магические» obsессии	136
<i>Глава 31</i>	
Сенсомоторные obsессии	138
<i>Глава 32</i>	
Эмоциональные obsессии	141
<i>Глава 33</i>	
Obsессии «закона подлости»	143
<i>Глава 34</i>	
Абсурдные obsессии	145
<i>Глава 35</i>	
Классификация компульсий	147
<i>Глава 36</i>	
Компульсивные механизмы при трихотилломании и дерматилломании	150
<i>Глава 37</i>	
Компульсивное накопительство	152
<i>Глава 38</i>	
Компульсивная мастурбация	155
<i>Глава 39</i>	
Таблица навязчивостей	157
<i>Глава 40</i>	
Таблица избеганий	161
<i>Глава 41</i>	
Упражнение «Цунами»	174
<i>Глава 42</i>	
Таблица поведенческих экспериментов при навязчивостях... ..	177
<i>Глава 43</i>	
Таблица выгод и издержек ритуалов	181
<i>Глава 44</i>	
Ключи к свободе от навязчивых мыслей	182
<i>Глава 45</i>	
Ключи к свободе от навязчивых действий	192

Часть II

ЧРЕЗМЕРНОЕ БЕСПОКОЙСТВО

<i>Глава 46</i>	
Природа беспокойства	196
<i>Глава 47</i>	
Первое измерение беспокойства: стратегия предотвращения катастроф.....	203
<i>Глава 48</i>	
Второе измерение беспокойства: способ получения определенности.....	206
<i>Глава 49</i>	
Таблица выгод и издержек принятия неопределенности	214
<i>Глава 50</i>	
Опрос других людей о способах совладания с неопределенностью.....	216
<i>Глава 51</i>	
Таблица диспутирования иррациональных верований о неопределенности	217
<i>Глава 52</i>	
Таблица поведенческих экспериментов для иррациональных верований о неопределенности.....	219
<i>Глава 53</i>	
Третье измерение беспокойства: когнитивное бегство от тревоги.....	224
<i>Глава 54</i>	
Таблица диспутирования эмоциональной аргументации.....	228
<i>Глава 55</i>	
Измерения чрезмерного беспокойства: резюме.....	230
<i>Глава 56</i>	
Беспокойство из-за беспокойства.....	232
<i>Глава 57</i>	
Таблица диспутирования негативных верований о беспокойстве	236
<i>Глава 58</i>	
Таблица диспутирования позитивных верований о беспокойстве	239

<i>Глава 59</i>	
Таблица поведенческих экспериментов для иррациональных верований о беспокойстве	243
<i>Глава 60</i>	
Заблуждения и факты о беспокойстве	248
<i>Глава 61</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: борьба и контроль	250
<i>Глава 62</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: защитное и избегающее поведение	254
<i>Глава 63</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: прокрастинация и спешка (суета)	255
<i>Глава 64</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: поиск заверений и обсуждение беспокойств	256
<i>Глава 65</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: навязчивые перепроверки и избыточный поиск информации	265
<i>Глава 66</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: превентивные меры и избыточная самостоятельность	266
<i>Глава 67</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: вовлечение окружающих и неполные обязательства	267
<i>Глава 68</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: составление списков и импульсивные решения	268
<i>Глава 69</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: рациональные объяснения и внутренние дискуссии	269
<i>Глава 70</i>	
Факторы, поддерживающие беспокойство: резюме	274
<i>Глава 71</i>	
Продуктивное и непродуктивное беспокойство	276
<i>Глава 72</i>	
Таблица прошлых беспокойств	280

<i>Глава 73</i>	
Таблица текущих беспокойств.....	282
<i>Глава 74</i>	
Худший, лучший и вероятный сценарии.....	286
<i>Глава 75</i>	
Когнитивный континуум.....	288
<i>Глава 76</i>	
Круговая диаграмма ответственности.....	290
<i>Глава 77</i>	
Упражнение «Цунами».....	293
<i>Глава 78</i>	
Ключи к свободе от беспокойства.....	308
<i>Глава 79</i>	
«Заповеди» беспокоящихся людей.....	317

Часть III

ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВОВ

<i>Глава 80</i>	
Предотвращение возвращения расстройства.....	322
<i>Глава 81</i>	
Когнитивная подготовка к возможным ухудшениям.....	327
<i>Глава 82</i>	
План преодоления рецидива.....	331
<i>Послесловие</i>	335

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга — полноценное практическое руководство по изменению бесполезных привычек мышления и неадаптивных стратегий поведения, способствующих формированию и поддержанию навязчивых мыслей и действий (обсессивно-компульсивного расстройства) и общей фоновой тревоги по самым разным поводам (так называемого генерализованного тревожного расстройства, или синдрома общей тревожности). Обширный и доступно изложенный теоретический материал об этих эмоциональных расстройствах дополняется последовательно представленными эффективными практическими упражнениями, техниками, тактиками, методиками и приемами. Отдельная часть книги посвящена стратегиям предотвращения рецидивов (повторного возвращения симптомов).

Методологическим фундаментом настоящей работы предстают ключевые постулаты и принципы когнитивной терапии Аарона Бека, рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса, а также краткосрочной стратегической терапии Джорджио Нардонэ, которые являются, образно говоря, тремя китами современной когнитивно-поведенческой психотерапии. На основе концептуального синтеза методов трех этих психотерапевтических направлений в данной книге раскрываются как специфика, так и способы изменения бесполезных мыслей и непродуктивных моделей поведения, которые лишь подпитывают различные невротические состояния.

Необходимо отметить, что данную книгу можно представить как своего рода содержательное продолжение одной из предыдущих работ авторов — «Поменяй себя! Психосоматика беспокойств, стрессов и депрессий. Практическое руководство по быстрому излечению», в которой полноценно раскрываются практические техники и упражнения по изменению искаженных мыслей и иррациональных верований, создающих избыточные стрессовые эмоции и ведущих к неадаптивному поведению. Действительно, рассмотренные в вышеуказанной работе теоретические и практические принципы в рамках настоящей книги раскрываются с новой

стороны, поскольку адаптируются применительно к конкретным эмоциональным проблемам. Таким образом, внимательно изучив книгу, которую сейчас держите в руках или читаете в электронном формате, вы получите огромный объем ценной информации о природе различных невротических состояний, а самое главное — освоите эффективные практические инструменты для изменения бесполезных мыслей и неадаптивных действий, порождающих и поддерживающих эти расстройства.

Уникальность настоящей работы состоит в том, что она будет полезна и для вдумчивого читателя, желающего обрести свободу от беспокоящих его эмоциональных проблем, и для специалистов (психологов, психотерапевтов, психиатров и студентов, осваивающих эти профессии), и для родственников и близких тех людей, которые столкнулись с описываемыми в книге сложностями. Названия подглавок и упражнений, которые актуальны для родных и близких тех, кто сейчас страдает от описываемых в книге невротических состояний, отмечены двумя звездочками (**), хотя им также полезно ознакомиться и с остальным материалом. Если же вы открыли эту книгу, потому что сами хотите преодолеть ту или иную эмоциональную проблему, то позвольте порекомендовать вам не спешить охватить и воплотить в жизнь все и сразу — именно такой подход и стал одной из причин вашего нынешнего состояния.

Вдумчиво читайте книгу и перечитывайте те фрагменты, которые непонятны вам с первого раза. Если во время чтения книги вы столкнетесь с материалом, который станет триггером для вашей тревоги или других негативных эмоций, вы можете сразу же применять описанные здесь техники для проработки своих переживаний. Мы старались преподнести теоретический и практический материал ясно, четко и доступно и сопроводить его наглядными примерами. Действительно, данная книга содержит большое количество поясняющих схем и таблиц, которые пригодятся вам в том числе и для самостоятельной практической работы. Какие-то техники и упражнения окажутся более эффективными, а какие-то будут выглядеть менее понятными. Это вполне естественно, ведь универсального способа избавления от эмоциональных проблем, который подходил бы всем людям, не существует.

Как не существует и волшебной таблетки, приняв которую, вы в одночасье почувствуете себя лучше. Если хотите преодолеть беспокоящее вас эмоциональное расстройство, придется

систематически и регулярно практиковаться. Не верьте на слово, что представленные в этой книге техники эффективны (хотя они действительно эффективны). Проверяйте это на собственном опыте, ведь опытное знание — самое ценное и самое полезное. Одно дело — просто прочитать умную книжку и «головой все понять», и совсем другое — опробовать предлагаемые методики, что называется, на своей шкуре.

При создании данной книги авторы использовали огромное количество трудов и материалов таких ярких зарубежных и отечественных представителей когнитивно-поведенческой и краткосрочной стратегической терапии, как А. Бартолетти, Дж. Батлер, А. Бек, Дж. Бек, Дж. Беннетт-Леви, Д. Бернс, Р. Бранч, В. Брим, Дж. Брэнтли, Я. ван Никерк, П. Вацлавик, Д. Вестбрук, Н. А. Власов, Дж. Вуд, С. Геддес, К. Гермер, С. Гиллихан, С. Гранет, Р. Гринберг, Д. Гринбергер, Д. Добсон, К. Добсон, К. Дойл, М. Дэвис, М. Дюга, Д. Кларк, У. Кнаус, Д. В. Ковпак, Т. Корбой, К. Коуи, Р. Лихи, Т. Лихнер, М. Маккей, М. М. Манухин, М. Мацца, Н. Моррисон, Дж. Мэннинг, Ш. Найсли, Дж. Нардонэ, К. Нефф, К. Падески, А. Палмер, А. Поллард, Кл. Портелли, В. Ю. Разуваев, С. Рего, М. Ри, Н. Риджуэй, М. Робишо, В. Г. Ромек, Е. А. Ромек, Х. Руф, П. Салковскис, Д. Сандерс, К. Свит, М. Сейф, Э. Сильвер, М. Скин, Л. Смит, Л. Сокол, К. Спрингер, Д. Толин, Р. Уиллсон, С. Уинстон, А. Уэллс, П. Фаннинг, С. Фейдер, М. Феннелл, Э. Фoa, М. Фокс, Э. Хакманн, Э. Харви, Дж. Хершфилд, Ф. Чаллакомбе, Ч. Эллиотт, А. Эллис, Г. Эмери, Э. Эшельман, Э. Ядин и других. Авторы бережно отнеслись к научно-практическим разработкам вышеперечисленных представителей современной психотерапии и, конечно же, отразили в работе собственный терапевтический и практический опыт.

Вне всякого сомнения, никакая книга не сможет заменить работу с квалифицированным психотерапевтом, поскольку грамотный и опытный специалист, скорее всего, поможет вам увидеть и исправить ошибки в мышлении и поведении, которых вы не замечаете, но из-за которых страдаете, и подвести вас к открытиям и осознаниям, активное претворение которых в жизнь позволит вам устранить ограничивающие вашу жизнь трудности. При всем при этом стоит заметить, что нередки и такие случаи, когда вдумчивое и настойчивое претворение в жизнь описанных в книгах по самопомощи техник (при условии, что эти техники

эффективны и применяются правильно) приводит к более качественному результату, нежели работа со специалистом. В любом случае эта книга действительно поможет вам сэкономить весьма существенную сумму, если вы прочитаете ее до обращения к психотерапевту или будете читать ее параллельно с работой с когнитивно-поведенческим терапевтом. Никуда не спешите, но и не откладывайте работу в долгий ящик. Двигайтесь в своем темпе, и тогда у вас все обязательно получится.

Приятного чтения, интересных открытий и продуктивной работы!

Часть I

**НАВЯЗЧИВЫЕ
СОСТОЯНИЯ**

Глава 1

ПРИРОДА НАВЯЗЧИВОСТЕЙ

Определение обсессивно-компульсивного расстройства

Обсессивно-компульсивное расстройство можно охарактеризовать как **взаимосвязанную совокупность навязчивых мыслей (обсессий) и навязчивых действий (компульсий)**. *Обсессии* — это повторяющиеся, назойливые, вторгающиеся (интрузивные), нежелательные мысли, образы, импульсы, которые захватывают сознание человека, трактуются им как чужеродные, неприятные и опасные и сопровождаются эмоциями тревоги, вины, стыда или отвращения и весьма сильными позывами к совершению определенных ритуальных действий (компульсий) для облегчения состояния. В свою очередь, *компульсии* — это повторяющиеся физические или ментальные ритуальные действия, которые человек совершает с целью нейтрализации навязчивых мыслей, образов и представлений (и их «возможных» плохих последствий), а также для избавления от эмоционального дискомфорта, сопровождающего обсессии. Люди с навязчивостями довольно часто разделяют *верование о тождественности мыслей и действий*, полагая, что нежелательные и неконтролируемые мысли приведут к каким-то нежелательным и неконтролируемым действиям или как-либо негативно повлияют на реальность, если не контролировать, не подавлять и не блокировать эти навязчивые мысли за счет ментальных (внутренних) или поведенческих (внешних) ритуальных действий или если не избегать триггерных ситуаций, провоцирующих возникновение этих нежелательных и назойливых мыслей.

Парадоксальный эффект и негативное подкрепление

Однако попытки блокировать навязчивые мысли с помощью ритуальных действий или определенных контрмыслей, как и избегание связанных с Obsessиями ситуаций, приносят лишь временное облегчение, но в долгосрочной перспективе поддерживают и усиливают эти навязчивые мысли и образы, поскольку такие попытки сами являются продолжением навязчивостей. Действительно, «спасительные» действия, которые приводят к временному ослаблению эмоционального дискомфорта, заставляют человека продолжать осуществлять ритуалы, поскольку являются негативным подкреплением: совершение действий, уменьшающих дискомфорт и вызывающих облегчение, увеличивает вероятность выполнения этих действий в дальнейшем. Однако навязчивые действия, выполняемые в ответ на появление навязчивых мыслей, только подтверждают «опасность» Obsessий, вынуждая человека прибегать ко все более частому и длительному совершению ритуальных действий. При этом сами эти навязчивые действия со временем становятся все более изощренными и вычурными.

Пытаясь «защититься» от Obsessий и связанных с ними воображаемых негативных последствий, а также стремясь ослабить сопровождающие эти мысли тревогу и дискомфорт, человек вырабатывает привычку совершать компульсивные действия, которые только усиливают навязчивые мысли, из-за чего игра затягивается.

Типичные Obsessии

Obsessии рознятся по своему тематическому содержанию, но наиболее частыми темами Obsessий являются агрессия, сексуальность, религия, психическое здоровье, беспорядок, несовершенство, заражение, загрязнение и сомнения:

- «Сейчас я нанесу вред себе или маме!»
- «Я сейчас выпрыгну из окна!»