

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО • ИЛЬЯ КАЧАЙ

ПРОГРАММА  
УПРАВЛЕНИЯ  
СВОИМИ  
**ЭМОЦИЯМИ**

ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ:  
**СТРАХИ, ТРЕВОГИ,  
ДЕПРЕССИЮ И СТРЕСС**



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      Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс. Программа управления своими эмоциями. 2-е издание / Павел Федоренко, Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с. : ил. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-160490-5

Если вам кажется, что вне стресса и тревоги жизни нет — эта книга для вас. За пределами замкнутого круга тревоги находится целый разнообразный мир счастливой жизни. Вы увидите его сами, если попробуете авторский метод, описанный в этой книге.

Практики и приемы для самостоятельной работы позволят вам вырваться из череды тревожного ожидания и начать жить уже сегодня.

Благодаря эффективным техникам вы сможете контролировать свои страхи, тревоги, негативные эмоции, отравляющие спокойную и размеренную жизнь.

Помните: только от вас зависит, как скоро вы сможете насладиться покоем и счастьем.

**УДК 616.85**  
**ББК 56.12**

*Не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-160490-5

© Федоренко П., 2021  
© Качай И., 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	13
--------------------------	----

## Часть I. СТРЕСС И ДИСТРЕСС

<b>Глава 1.</b>	
<b>ПРИРОДА СТРЕССА И ДИСТРЕССА</b> .....	16
Очень нервная система .....	16
Вегетативная нервная система и инстинкт самосохранения .....	16
Отличия стресса и дистресса .....	18
Основные факторы стресса .....	19
Стрессогенное мышление .....	19
Порочный круг избегания стресса .....	20
Непродуктивные способы преодоления стресса .....	21

## Часть II. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ

<b>Глава 2.</b>	
<b>ЦЕЛЬ И МОТИВАЦИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА</b> .....	24
Цель преодоления избыточных негативных эмоций .....	24
Примеры корректной и некорректной цели .....	25
Таблица мотивации .....	25
Таблица выгод и издержек .....	27
Мотивация — следствие действий .....	28

---

## Часть III. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

<b>Глава 3.</b>	
<b>НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ</b> .....	30
Порочный круг мышечного напряжения .....	30
Расслабление через напряжение .....	31
Накопительный эффект .....	32
Алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации .....	33
Ситуативная релаксация .....	37
Комплексная релаксация .....	38
Сигнальная релаксация .....	38
Природа мышечного напряжения .....	39
<b>Глава 4.</b>	
<b>ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ</b> .....	40
Порочный круг тревожного дыхания .....	40
Расслабление через дыхание .....	41
Алгоритм выполнения дыхательных техник .....	41
Накопительный эффект .....	45
Ситуативное дыхание .....	45
<b>Глава 5.</b>	
<b>ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ</b> .....	47
Выпадение из реальности настоящего момента .....	47
Безоценочное принятие мыслей .....	47
Безоценочное принятие реальности .....	48
Причины снижения тревоги при использовании осознанности .....	49
Дистанцирование от болтовни мыслей .....	50
Три упражнения для развития осознанности .....	50
Алгоритм выполнения практик осознанности .....	51
Комплексная осознанность .....	56
Ситуативная осознанность .....	56
Техника «5–4–3–2–1» .....	58
Варианты выполнения практик осознанности .....	58
Спешка и отвлечения .....	59
Лекарство от стресса и боли .....	60
Дополнительные варианты выполнения практик осознанности .....	61

---

## **Глава 6.**

<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b> .....	63
Движение — жизнь .....	63
Польза от регулярной физической активности .....	64
Типичные оправдания при отказе от физических нагрузок .....	64
Список физических занятий .....	65

## **Часть IV.**

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ ЭМОЦИЙ**

## **Глава 7.**

<b>ПРИРОДА ТРЕВОГИ</b> .....	68
Структура тревоги .....	68
Стадии развития тревоги .....	68
Элементы тревожного мышления .....	69
Формула тревоги .....	70
Элементы антитревожного мышления .....	70
Связь тревоги и эволюции .....	71
Сигнальная функция тревоги .....	72
Связь тревоги и воспитания .....	73
Многогранность телесных проявлений тревоги .....	73
Телесные симптомы тревоги .....	74
Когнитивные симптомы тревоги .....	76
Эмоциональные симптомы тревоги .....	76
Поведенческие симптомы тревоги .....	77
Группы симптомов тревоги .....	78
Признаки избыточной тревоги .....	79
Отличия тревоги и волнения .....	80
Квартет вредных и полезных правил .....	80

## **Глава 8.**

<b>ЦУНАМИ ТРЕВОГИ</b> .....	86
Беспокойство как избегание базового страха .....	86
Осознанное и целенаправленное столкновение с базовым страхом .....	87
Погружение в самые пугающие сценарии в воображении .....	88
Варианты сюжетов катастрофических исходов .....	88
Реалистичность тревожных фантазий .....	89
Настойчивое провоцирование тревоги .....	90
Намеренное преувеличение страхов .....	90

Продолжительность выполнения упражнения .....	91
«Зачем тревожиться дополнительно?» .....	92
Новое отношение к тревоге и дискомфорту .....	92
Откладывание беспокойства .....	93
Проживание полных сценариев страхов .....	94
Нематериальность мыслей .....	94
Причины эффективности упражнения «Цунами» .....	96
Типичные ошибки при выполнении техники «Цунами» .....	97

## **Глава 9.**

<b>ПРИРОДА ГНЕВА И ОБИДЫ .....</b>	<b>98</b>
Структура гнева .....	98
Структура обиды .....	98
Условия возникновения избыточного гнева .....	99
Злонамеренное нарушение правил .....	100
Униженный и оскорблённый самим собой .....	100
Требования справедливости .....	101
Магическое мышление .....	102
Парадоксы избыточного гнева: навешивание ярлыков .....	102
Парадоксы избыточного гнева: обвинения .....	103
Порочный круг избыточного гнева .....	104
Порочный круг обвинений .....	105
Исторические предпосылки избыточного гнева .....	106
Связь гнева и воспитания .....	107
Прошлое осталось в прошлом .....	107
Иррациональные убеждения, вызывающие гнев и обиду .....	108
Мифы о гневe .....	109
Связь гнева и тревоги .....	111
Механизмы проекции .....	111
Взаимоусиление гнева и тревоги .....	112
Стратегии совладания с гневом .....	113
Альтернативы избыточному гневu и обиде .....	113
Отличия гнева и раздражения .....	114
Отличия обиды и досады .....	115
Признаки избыточного гнева .....	115
Группы симптомов гнева .....	116
Негативные последствия избыточного гнева и агрессии .....	116

## **Глава 10.**

<b>ОСЛАБЛЕНИЕ ГНЕВА И ОБИДЫ .....</b>	<b>119</b>
Алгоритм ослабления гнева и обиды: подготовка .....	119
Алгоритм ослабления гнева и обиды: выполнение .....	121

---

Закрепление результатов .....	124
Выработка навыков совладания со стрессом .....	125
Второй вариант выполнения упражнения .....	126

## **Глава 11.**

<b>ПРИРОДА ПОДАВЛЕННОСТИ</b> .....	127
Структура подавленности .....	127
Три вектора депрессивного мышления .....	127
Отличия подавленности и грусти .....	128
Многоликость депрессивных состояний .....	129
Группы симптомов депрессии .....	131
Связь депрессии и эволюции .....	132
Древняя мудрость .....	133
Общекультурные источники депрессии .....	134
Личные и социальные факторы депрессии .....	135
Исторические предпосылки депрессии .....	136
Психологические и биологические источники депрессии .....	137
Возможные последствия депрессии .....	137
Невротическая (реактивная) депрессия .....	138
Маскированная (скрытая) депрессия .....	139
Как отличить симптомы скрытой депрессии от болезни? .....	140

## **Глава 12.**

<b>ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОДАВЛЕННОСТИ</b> .....	141
Порочный круг пассивности .....	141
Порочный круг безнадежности .....	142
Мысли, мешающие увеличению активности .....	143
Стратегия увеличения активности .....	144
Причины улучшения настроения при увеличении активности .....	144
Алгоритм увеличения активности .....	145
Использование разноплановой активности .....	147
График активности .....	148
Список приятных дел .....	148
Список полезных дел .....	152
Список физических занятий .....	153
Постепенные изменения .....	154
Необязательность удовольствия .....	154
Осознанный подход к занятиям .....	155
Осознанное стремление к дискомфорту .....	156
Поддержка самого себя .....	156

---

<b>Глава 13.</b>	
<b>ПРИРОДА ВИНЫ</b> .....	158
Структура вины .....	158
Условия возникновения вины .....	158
Ошибки мышления, приводящие к вине .....	159
Стратегия самонаказания .....	160
Порочный круг самонаказания .....	160
Связь вины и обиды .....	161
Связь вины и гнева .....	162
Отличия вины и раскаяния .....	163

<b>Глава 14.</b>	
<b>ПРОРАБОТКА ВИНЫ</b> .....	164
Реальная степень ответственности .....	164
Алгоритм составления круговой диаграммы ответственности ...	164

<b>Глава 15.</b>	
<b>ПРИРОДА СТЫДА</b> .....	167
Структура стыда .....	167
Условия возникновения стыда .....	167
Разоблачение неидеальности .....	168
Связь стыда и гнева .....	169
Связь стыда и вины .....	169
Связь стыда и подавленности .....	170
Связь стыда и тревоги .....	170
Отличия стыда и сожаления .....	171

<b>Глава 16.</b>	
<b>АТАКА СТЫДА</b> .....	172
Оковы избыточного контроля .....	172
Алгоритм атаки стыда .....	172
Перечень действий для атаки стыда .....	175

## **Часть V.**

### **ИЗМЕНЕНИЕ ИСКАЖЁННОГО МЫШЛЕНИЯ**

<b>Глава 17.</b>	
<b>РОЛЬ МЫШЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССА</b> ....	180
Мысли — источник эмоций .....	180
Формула жизни .....	181

---

Психология жертвы .....	181
Осознанный выбор эмоций .....	182
Грамотные акценты .....	183
Человек — творец своей жизни .....	184
Свободный и ответственный выбор .....	184
Страдания — это выбор .....	185
Терапия реальностью .....	186
Чувства и действия определяются глаголом .....	187
Две большие разницы .....	188
Неволебные вопросы .....	189
Всё связано со всем .....	189

## **Глава 18.**

<b>ПУТИ РАБОТЫ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ .....</b>	<b>191</b>
Замена стрессовых эмоций их здоровыми аналогами .....	191
Утоление эмоций .....	191
Подавление эмоций .....	192
Компенсация эмоций .....	193
Размысливание эмоций .....	193
Критерии отличия здоровых и стрессовых эмоций .....	194

## **Глава 19.**

<b>ВЫЯВЛЕНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ .....</b>	<b>196</b>
Этапы изменения искажённого мышления .....	196
Алгоритм заполнения дневника мыслей СМЭР .....	196
Типичные ошибки при заполнении дневника мыслей СМЭР .....	201
Навык выявления автоматических мыслей .....	202
Письменный анализ .....	203
Разложение эпизодов стресса на компоненты .....	204
Эффект тоннельного восприятия .....	204
Польза от ведения дневника мыслей .....	205
Основные принципы ведения дневника мыслей .....	206
Это важно запомнить! .....	206

## **Глава 20.**

<b>ДОСЬЕ СТРЕССА .....</b>	<b>207</b>
Полная картина стресса .....	207
Алгоритм составления досье стресса .....	207
Комплексное воздействие на все элементы стресса .....	208

---

<b>Глава 21.</b>	
<b>КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ</b> .....	211
Природа дисфункциональных убеждений .....	211
Преувеличение .....	212
Избирательная фильтрация .....	212
Поляризация .....	213
Сверхобобщение .....	214
Предсказание негативного будущего .....	214
Катастрофизация .....	215
Низкая переносимость дискомфорта .....	216
Глобальная оценка .....	217
Чтение мыслей .....	218
Персонализация .....	218
Болезненное сравнение .....	219
Долженствование .....	220
Перфекционизм .....	221
Эмоциональная аргументация .....	221
Альтернативные способы мышления .....	222

<b>Глава 22.</b>	
<b>ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ – ИСТОЧНИК СТРЕССА</b> .....	224
«Сердце невроза» .....	224
Внутренний конфликт .....	225
Три сферы долженствований .....	225
Когнитивные следствия долженствований .....	226
Связь долженствований и стрессовых эмоций .....	227
Замена долженствований на пожелания .....	228

<b>Глава 23.</b>	
<b>ИЗМЕНЕНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ</b> .....	229
Алгоритм заполнения дневника диспута ЭМУ-УМЭ .....	229
Диспутирование предсказания негативного будущего .....	239
Диспутирование катастрофизации .....	240
Диспутирование низкой переносимости дискомфорта .....	241
Диспутирование долженствований .....	242
Диспутирование убеждений, вызывающих вину и стыд .....	243
Выявление, изменение и тренировка мыслей .....	245
Формирование реалистичного мышления .....	245
Практика, практика и ещё раз практика .....	246
Ежедневный письменный анализ .....	247
Выработка адекватного реагирования .....	247

---

Изменение отношения к обстоятельствам .....	248
Позитивные и негативные подкрепления .....	248

#### **Глава 24.**

<b>РАЦИОНАЛЬНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ .....</b>	<b>250</b>
Алгоритм ослабления эмоций с помощью воображения .....	250
Тонкости и нюансы использования рационального воображения .....	251

### **Часть VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ**

#### **Глава 25.**

<b>ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРЕВОГОЙ .....</b>	<b>254</b>
Техника «Принятие тревоги» .....	254
Техника «Наблюдение за тревогой» .....	255
Техника «Безразличие» .....	255
Техника «Дружба с тревогой» .....	256
Техника «Продолжение дел» .....	257
Техника «Исчезновение» .....	258
Техника «Замедление» .....	259
Техника «Продуктивное беспокойство» .....	259
Техника «Заезженная пластинка» .....	260
Техника «Путешествие в будущее» .....	260

#### **Глава 26.**

<b>ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ГНЕВОМ .....</b>	<b>262</b>
Техника «Принятие гнева» .....	262
Техника «Отстранение от гнева» .....	263
Техника «Тайм-аут» .....	263
Техника «Физическая активность» .....	264
Техника «Дыхание» .....	264
Техника «Приятные воспоминания» .....	265
Техника «Искренний интерес» .....	265
Техника «Парадоксальная реакция» .....	265
Техника «Юмор» .....	266
Техника «Пожелание» .....	266
Техника «Прощение себя» .....	267
Техника «Поощрение себя» .....	267
Техника «Принятие других» .....	267

---

## **Глава 27.**

### **ТЕХНИКИ РАБОТЫ С МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ЖВАЧКОЙ... 269**

Техника «Принятие мыслей» .....	269
Техника «Наблюдение за мыслями» .....	269
Техника «Наблюдение за объектами» .....	270
Техника «Фоновый шум» .....	270
Техника «Продолжение дел» .....	270
Техника «Осознанная прогулка» .....	271
Техника «Физическая активность» .....	271
Техника «Дыхание» .....	271
Техника «Фокус на делах» .....	272
Техника «Пятиминутка» .....	272

## **Глава 28.**

### **ТЕХНИКИ РАБОТЫ С БЕССОННИЦЕЙ..... 273**

Техника «Принятие бессонницы» .....	273
Техника «Выписывание переживаний» .....	273
Техника «Оспаривание мыслей» .....	274
Техника «Заезженная пластинка» .....	274
Техника «Отсутствие сна» .....	274
Техника «Наблюдение за мыслями» .....	274
Техника «Приятные воспоминания» .....	275
Техника «Счёт от 9 до 0» .....	275
Техника «Смена места» .....	275
Техника «Мытьё полов» .....	276
Техника «Суточное бодрствование» .....	276
Техника «Расслабление мышц лица» .....	276

## **Часть VII.**

### **РЕШЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ**

## **Глава 29.**

### **РЕШЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМ..... 280**

Универсальные способы решения любых проблем .....	280
Алгоритм решения реальных проблем .....	281

<b>Послесловие</b> .....	286
--------------------------	-----

# Предисловие

**Негативные эмоции — естественная и неизбежная часть жизни любого человека.** Такие эмоции, как *тревога, гнев, обида, вина, стыд и подавленность* знакомы каждому. Но когда переживания захлестывают нас с головой, бьют через край и проявляются в самые неподходящие моменты, тогда самое время задуматься над тем, чтобы вооружиться эффективными и проверенными способами совладания с избыточными негативными эмоциями, а главное — научиться управлять ими до того, как они начнут управлять нами и нашей жизнью. Действительно, частые, длительные и интенсивные негативные эмоции, возникающие в обыденных ситуациях и плохо поддающиеся контролю, могут существенно снижать качество жизни и приводить к чрезмерному стрессу, различным телесным симптомам и таким неприятным состояниям, как *суетливость, нервозность, невозможность расслабиться, сниженная концентрация внимания, непрекращающаяся мыслительная жвачка, бессонница, ощущения выгорания, усталости, истощения и нервного срыва.*

Настоящая книга позволит освоить надёжные инструменты, помогающие снизить неадекватные эмоциональные реакции, выработать навыки саморегуляции, которые вы сможете применять в различных стрессовых ситуациях, и существенно улучшить качество жизни. Однако главное не просто знать о своих эмоциональных проблемах или даже понимать, откуда они есть-пошли, а систематически практиковать предложенные техники и упражнения по развитию стрессоустойчивости. Время и силы, которые вы затратите на работу над собой, точно окупятся в дальнейшем, а посему важно не просто прочесть эту книгу, а выполнять актуальные для вас и вашей проблемы практики. Вы можете делать пометки, выписывать на полях свои осознания и периодически возвращаться к ним, для того чтобы напоминать себе о каких-то важных положениях, которые со временем могут забываться. Пусть эта книга на какое-то время станет для вас настольной, а отработка описанных в ней навыков — регулярной, и тогда в будущем вы будете благодарны себе за то, что были настойчивы и последовательны.

В процессе написания этой книги мы изучили огромное количество литературы, посвящённой различным методикам преодоления стресса и избавления от эмоциональных проблем, и постарались на основе полученных знаний и собственного опыта помощи тысячам людей с самыми разными психологическими проблемами создать книгу, в которой не было бы ничего лишнего и которая вобрала бы в себя чёткие, доступно изложенные, а главное — эффективные техники, упражнения и приёмы по преодолению стресса. Основу этой книги составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной в мире для преодоления различных эмоциональных расстройств. Помимо когнитивно-поведенческой терапии Аарона Бека и рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса работа содержит элементы метакогнитивной терапии Адриана Уэллса, терапии, основанной на осознанности, Джона Кабат-Зинна и терапии реальностью Уильяма Глассера.. Кроме этого, в книге использованы материалы и разработки отечественных представителей когнитивно-поведенческой психотерапии — наставников и коллег авторов — Дмитрия Викторовича Ковпака, Андрея Геннадьевича Каменюкина, Елены Анатольевны Ромек, Владимира Георгиевича Ромека и других.

В книге представлены базовые упражнения, способствующие снижению общего эмоционального напряжения и стабилизации психологического состояния и физического самочувствия. Вы сможете осознать природу и структуру главных стрессовых негативных эмоций — тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины и стыда, а также освоить когнитивные, поведенческие, эмоциональные и телесные практики, специально подобранные для преодоления каждой стрессогенной эмоции. Вы узнаете о том, каким образом ваше искажённое мышление приводит вас к стрессу, сможете составить досье стресса, разложив его по полочкам, и освоите пути формирования здорового — более рационального, реалистичного и полезного мышления, способствующего развитию стрессоустойчивости. А еще вы найдёте алгоритмы для решения любых жизненных проблем, которые возникают из-за стресса и, накапливаясь, только усугубляют его.

Приятного чтения и планомерной работы!

**Часть I**

**СТРЕСС И ДИСТРЕСС**