



ДЖЕННИФЕР Л. ТАЙЦ

клинический психолог

СТРЕССО УСТОЙ ЧИВОСТЬ

75

ПРАКТИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ
НА ОСНОВЕ АСТ, СВТ И ДВТ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т14

Jennifer L. Taitz
STRESS RESETS: TURN DOWN
YOUR INNER VOLUME IN MINUTES
Copyright © 2023 by Jennifer Taitz
This edition published by arrangement
with Levine Greenberg Rostan Literary Agency
and Synopsis Literary Agency.

Тайц, Дженнифер Л.
Т14 Стрессоустойчивость. 75 практических инструментов для управления эмоциями на основе АСТ, СВТ и DBT / Дженнифер Л. Тайц ; [перевод с английского В. Г. Яворовского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи).

ISBN 978-5-04-188728-5

Стресс — естественная адаптивная реакция, которая запускает режим «бей, беги или замри» в ответ на опасность или нестандартные ситуации. Однако, если человек постоянно испытывает напряжение и переживает из-за незначительных проблем, нервную систему накрывает волной неприятных симптомов, таких как постоянная усталость, раздражительность, пониженная концентрация, деструктивное поведение, эмоциональный и физический дискомфорт.

Клинический психолог Дженнифер Л. Тайц разработала 75 быстрых, научно обоснованных методов и упражнений для управления стрессом и сильными эмоциями. Мысленные, телесные и поведенческие буферы помогут пережить любой опыт и, в конечном итоге, перестать реагировать на стресс так, чтобы он влиял на ваши отношения, эмоциональное состояние и качество жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-188728-5

© Яворовский В.Г., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Посвящается Сильви, Илаю и Ашеру —
я надеюсь, что вам хватит мужества и доброты,
чтобы справиться со стрессом.

И вам — пусть эта книга обогатит вашу жизнь
и жизнь тех, кто вас окружает.

Содержание

Введение	8
Как пользоваться этой книгой	16
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Подрожитесь со стрессом.	
Начните жить лучше	19
Глава 1. Превращаем узлы в бантики	20
Глава 2. Регулирование эмоций	31
Глава 3. Чрезмерное обдумывание	46
Глава 4. Как справляться без допинга	59
Глава 5. Сосредоточьтесь на чем-то большем	67
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Сброс стресса в напряженные моменты ...	
Перезагрузка мышления	81
Перезагрузка тела	107
Перезагрузка поведения	124
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Буферы стресса для повышения	
жизнестойкости	153
Мысленный буфер	156
Телесный буфер	177
Поведенческий буфер	194
И ПОСЛЕДНЕЕ НАПОМИНАНИЕ: стресс — это тоже	
возможность	219
Службы и ресурсы психологической помощи	
в Российской Федерации	223
Список атрибуций терапии	226
Ссылки	228
Благодарности	250
Об авторе	252

Введение

ЧТО, ЕСЛИ БЫ МОЖНО БЫЛО избавиться от менее полезных аспектов вашей реакции на стресс всего за несколько минут, в любое удобное для вас время — без долгих медитаций, лекарств или мартини? Будучи клиническим психологом, я не раз наблюдала, как это происходит с моими клиентами. Я специализируюсь на обучении людей научно обоснованным способам регулировать свои эмоции и справляться с трудными ситуациями. За те 14 лет, что я являюсь практикующим психотерапевтом как в Нью-Йорке, так и в Лос-Анджелесе, я научила тысячи людей сознательно отказываться от навязчивых идей, размышлений и пассивного сосредоточения на своих проблемах, чтобы они могли раскрыться, справиться со своими эмоциями и двигаться вперед. Я называю эти стратегии «перезагрузкой». Все они рассчитаны на быстрый результат: многие из них можно выполнить всего за пять минут. Не менее важно, что каждая стратегия основана на исследованиях и доказала свою эффективность (по крайней мере, на время), так что вы можете сделать паузу и перезагрузиться, а не скатываться вниз по спирали.

Большинству из нас нужны такие простые стратегии. Когда жизнь кажется невыносимой, люди часто инстинктивно совершают поступки, которые в конечном итоге ухудшают их самочувствие или ситуацию в целом. Когда мы раздражены, нам трудно обрести мудрость. Вместо этого мы реагируем таким образом, который приводит нас в тупик. Если мы испытываем болезненную одержимость, пишем агрессивные сообщения, откладываем дела на потом или злоупотребляем алкоголем, наши инстинкты могут обернуться против нас и усугубить наши страдания. Подумайте об этом так:

стресс = стресс
стресс + чрезмерные размышления +
+ избегание = СТРЕСС

Но это не обязательно должно быть так. Первый исследователь стресса — эндокринолог доктор Ханс Селье, который начал изучать эту тему около ста лет назад, рассматривал это состояние как адаптивную реакцию организма, которая заставляет нас реагировать, когда мы чувствуем себя подавленными. Доктор Селье, опубликовавший более 1700 статей, посвященных стрессу, описал это так: *внешнее событие* → *реакция стресса*. Десятилетия спустя, в 1980-х годах, доктор Ричард Лазарус, клинический психолог, специализирующийся на теме преодоления трудностей и решения проблем, расширил определение стресса, включив в него наши реакции, описав стресс как переживание, в котором вызов, интерпретация и реакция играют определенную роль (*стрессовое событие* → *стресс* → *реакции*). Но каким бы ни было уравнение, вывод таков: то, как вы решаете реагировать на жизненные ситуации, влияет на то, насколько сильно вы в конечном итоге испытываете стресс.

Давайте рассмотрим пример, который произошел в моей семье. Однажды утром, когда мой муж Адам был уставшим и торопился (не самое

удачное сочетание), он уронил полный пакет молока на пол в кухне. Разозлившись, он довольно нервно стал убирать разлитое молоко и порезал руку о пластину внизу нашего холодильника. К сожалению, у нас дома не было бинтов, поэтому, чувствуя себя еще более расстроенным, Адам прыгнул в машину, чтобы съездить в аптеку. Взволнованный и прокручивающий в голове свое

**От того, как вы
отреагируете на то,
с чем столкнулись,
зависит, насколько
сильным будет ваш
стресс.**

«ужасное» утро, по дороге домой из аптеки мой муж попал в небольшую автомобильную аварию. Такое нарочно не придумаешь!

Конечно, у меня есть масса примеров того, как я сама усугубляла стрессовую ситуацию. Много лет назад, измученная и только что вернувшаяся к работе после недавнего рождения второго ребенка, я начала без конца грызть ноготь, пока не оказалась в отделении неотложной помощи с устойчивой к антибиотикам инфекцией, которая потребовала небольшой операции. Если бы я просто остановилась, понаблюдала за своими побуждениями, вызванными стрессом, сделала несколько глубоких вдохов и попробовала один из способов снятия стресса, описанных в этой книге, я бы избавила себя от многочасового пребывания в больнице и многочисленных визитов к специалисту по инфекционным заболеваниям.

Я почти уверена, что у вас есть свои собственные примеры.

Многие мои клиенты рассказывают мне о своих собственных импульсивных реакциях на стресс: они чувствуют себя уязвленными отказом, затем обращаются за утешением к случайному незнакомцу или проблемному бывшему, но в конечном итоге чувствуют себя еще более отвергнутыми или одинокими; они перегружены работой, а затем едят вредную пищу, из-за которой чувствуют себя еще более вялыми. Существует бесчисленное множество вещей, которые могут подорвать нашу способность жить лучше, когда мы сталкиваемся со стрессом:

- ▶ *стеснены в средствах → перерасходуем средства*
- ▶ *большой дедлайн → колеблемся между перфекционизмом и прокрастинацией*
- ▶ *чувство тревоги → чрезмерно погружаемся в проблему или чрезмерно сосредоточиваемся на ней, доходя до паники*
- ▶ *скорбь → злоупотребляем психоактивными веществами в попытке заглушить боль*
- ▶ *чувствуем себя измотанными → засиживаемся допоздна, прокручивая страницы в телефоне*

Все эти «попытки убежать» негативно сказываются на нашей эффективности или на способности справляться с трудностями. Образно говоря, я рассматриваю это как попытку удалить пятно таким способом, который только усугубляет проблему. На следующих страницах я предложу вам повнимательнее присмотреться к тому, как вы обычно избегаете стрессовых факторов, что само по себе может стать эффективным способом решения проблем. Размышляя о том, как вы справляетесь с трудными моментами, и совершенствуя свои способы совладания, вы по достоинству оцените свою способность хорошо заботиться о себе и в конечном счете использовать свои эмоции для того, чтобы жить лучше и находить радость.

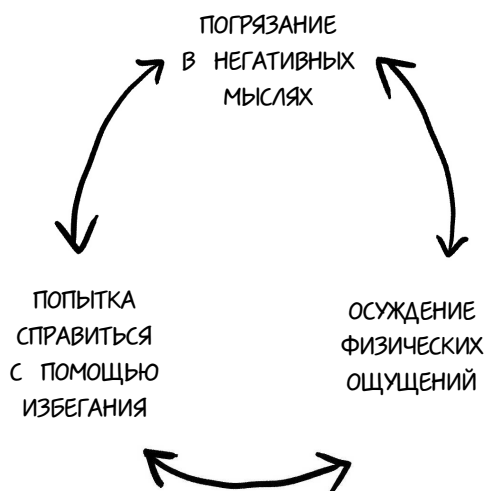
Практически невозможно предотвратить события, которые вызывают у нас стресс. Вот почему нам нужно перестать ждать, когда жизнь станет более предсказуемой, прежде чем предпринимать какие-либо действия. Когда может быть лучше, чем сейчас? Согласно опросу, проведенному Американской психологической ассоциацией в 2022 году, 27% взрослых в США считают, что такие факторы, как политический раскол в стране, проблемы в сфере экономики и изменение климата, вызывают у них такой стресс, что они не могут нормально функционировать. 76% опрошенных заявили, что стресс

негативно сказался на их самочувствии. Оставленный без внимания стресс может привести к более длительным психологическим проблемам. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, в 2020 году, после начала пандемии COVID-19, распространенность тревожности и депрессии во всем мире возросла на 25%, а уровень депрессии в США утроился. Многие из нас продолжают сталкиваться с обстоятельствами, которые истощили бы эмоциональные ресурсы любого человека, такими как финансовые трудности, расизм и сексизм. И это невероятно тревожно — беспокоиться о таких проблемах, как насилие с применением огнестрельного оружия, разрушающее нашу жизнь, и искусственный интеллект, разрушающий нашу карьеру. Это еще одна причина, по которой каждый должен знать о легком выполнимых и быстрых способах перекалибровки — техниках, которые позволяют нам замедлиться, вздохнуть с облегчением и решить проблему.

Однако сначала важно разобраться с основными привычками, которые, возможно, мешают вам справляться со стрессом. Большинство людей, которые борются со своей реакцией на стресс, 1) погрязают в негативных мыслях, 2) оценивают физические симптомы стресса и 3) стараются избегать всего, что вызывает у них стресс. Проблема в том, что каждый из этих трех компонентов способствует реакции организма на стресс, которая усиливается, усугубляя ситуацию. Например, если вы говорите себе: «Я не смогу!» — это может вызвать

физические симптомы, будь то дрожь, сухость во рту или другие ощущения. Это приводит к другой распространенной реакции — критике естественной реакции организма на стресс, которая только усиливает катастрофические мысли. И поэтому мы сосредоточиваемся на том, чтобы избегать всего, что вызывает у нас стресс, вместо того чтобы двигаться к тому, что для нас важно. Вы понимаете, к чему я клоню: по мере того как цикл продолжается, становится все труднее найти перспективу и решить те проблемы, которые изначально заставили вас испытывать стресс.

ЦИКЛ СТРЕСС-РЕАКЦИИ



Разумеется, человеку свойственно пытаться убежать от того, что его беспокоит. И у нас есть множество способов отвлечься, в том числе часами сидеть в социальных сетях, бездумно пить и перекусывать. Есть еще один популярный способ отвлечься, который вызывает у меня сильное беспокойство: все большее число людей обращаются за рецептом на бензодиазепины, такие как «Ксанакс» или «Клонопин», — одно из самых распространенных «средств» от беспокойства. Чтобы внести ясность, отмечу: я полностью поддерживаю ваше желание лечиться, если вы испытываете постоянные психологические проблемы. Я также приветствую смелость, которая требуется для того, чтобы обратиться за профессиональной помощью, когда вы испытываете трудности. Однако меня беспокоят бензодиазепины¹ — лекарства, которые Управление по контролю за продуктами и лекарствами США настоятельно рекомендует врачам назначать с осторожностью из-за потенциальной зависимости и побочных эффектов. Несмотря на это, в США ежегодно выписывается более 92 миллионов рецептов на эти успокаивающие препараты. Кроме того, прием таблеток в состоянии стресса только укрепляет мысль о том, что вы не способны справиться самостоятельно.

Чтобы изменить свое привычное деструктивное поведение, нам нужно искать решения внутри себя, а не снаружи. Нам нужно сосредоточиться на том, чего мы хотим от своей жизни. Нам нужно перестать уделять приоритетное внимание комфорту и отвлекающим факторам в ущерб настоящему улучшению своей жизни. Нам нужны более мудрые способы справляться с трудностями, чтобы в тяжелые моменты мы могли действовать лучше. Одно из высказываний, которое меня вдохновляет, обычно приписывается Виктору Франклу, психиатру, пережившему Холокост: «Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве и находится наша способность выбирать свою реакцию. В нашей реакции кроются наши рост и свобода».

В этой книге вы найдете конкретные инструкции, как расширить это пространство. На следующих страницах я поделюсь некоторыми из моих любимых навыков, которые сочетают осознанность с принципами поведенческой терапии и помогают людям справляться с сильными эмоциями и непростыми обстоятельствами. Вот более подробная информация об этих подходах и о том, как они могут помочь вам справиться со стрессом.

¹ Бензодиазепины — класс психоактивных веществ со снотворным, седативным, анксиолитическим (уменьшение тревожности), миорелаксирующим и противосудорожным эффектами. (Прим. ред.)

Диалектическая поведенческая терапия (DBT)¹ — это метод лечения, разработанный доктором Маршей Линехан, почетным профессором Вашингтонского университета. Изначально он использовался для оказания помощи людям с пограничным расстройством личности (ПРЛ), состоянием, которое может включать импульсивность и нестабильные отношения и которое эксперты когда-то считали пожизненным и трудноизлечимым. Но у бесчисленного множества людей с ПРЛ, которые прибегли к DBT, в конечном итоге симптомы, свидетельствующие о развитии ПРЛ, уменьшаются настолько, что они больше не соответствуют критериям этого диагноза. Совсем недавно DBT стали использовать для лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), переживания, булимии, а также зависимости от употребления психоактивных веществ. Многие из моих клиентов, которые испытывают невероятный стресс, вызванный длительным одиночеством, разрушающими отношениями, работой, которая кажется невыполнимой, но всепоглощающей, или заботой о близких, находят навыки DBT полезными.

Одной из сфер моей деятельности является преподавание учебной программы под названием «Устойчивость к стрессу», которая представляет собой набор навыков, разработанных для тех случаев, когда вы чувствуете, что вас переполняют сильные эмоции и вам нелегко решить проблему. Стрессоустойчивость, которая является частью DBT, включает в себя повышение уровня принятия и готовности к стрессу; осознание плюсов и минусов конкретных реакций на стресс; а также поиск более вдохновляющих способов преодоления трудных моментов — все это помогает нам справляться с ситуацией более эффективно.

Я также расскажу о стратегиях терапии принятия и ответственности (АСТ), методе, впервые предложенном доктором Стивеном Хейсом, почетным профессором Университета Невады в Рино, методе, который помогает людям стать более гибкими, оставаться в моменте и быть приверженными своим ценностям. Кроме того, вы познакомитесь с инструментами Unified Protocol: программы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая помогает людям справляться с тем, чего они избегают. Программа Unified Protocol была разработана доктором Дэвидом Барлоу, почетным профессором Бостонского универ-

¹ Если вам интересно, что же такое «диалектический», то этот термин относится к концепции, согласно которой обе идеи, кажущиеся противоположными, могут быть истинными. Диалектика DBT заключается в том, что вы можете одновременно принять то, с чем сталкиваетесь, и изменить свою жизнь.

ситета, и его коллегами и эффективно решает целый ряд психологических проблем.

Все эти методы лечения научно обоснованы и направлены на улучшение вашей способности избавляться от бесполезных мыслей и на практику принятия, чтобы вы могли в полной мере участвовать в созидаании жизни, которая важна для вас. Если принятие кажется полной противоположностью тому, к чему вы стремитесь, знайте, что оно не равно безволию и пассивности. Напротив, научившись принимать стресс и замечать то, что проявляется в вашем уме и теле, вы сможете более эффективно реагировать на то, что перед вами стоит. И, как вы вскоре обнаружите, повышение вашей способности справляться со стрессом также поможет вам преодолеть побуждения, которые могут все усложнить. Психотерапевты, включая меня, использующие DBT, АСТ и КПТ, применяют эти инструменты в своей собственной жизни, чтобы справляться с разнообразными проблемами — от ежедневных неприятностей до хронической боли и горя.

В идеале каждый из нас мог бы немедленно обратиться к кому-нибудь за поддержкой в самые тяжелые моменты жизни. Но это не всегда возможно. Кроме того, многие из моих клиентов замечают, что излияние на другого человека во время пика стресса не всегда приносит облегчение. Чрезмерное проявление стресса может привести к тому, что вы будете чувствовать себя раздраженным, а эксперты знают, что стресс может быть заразительным. И, к сожалению, даже наши самые благонамеренные доверенные лица иногда преуменьшают наши чувства («Не волнуйся, все образуется!») или раздают непрактичные советы («Не могла бы ты просто уехать на несколько дней?»)¹. Я надеюсь, что вы сможете обратиться к этой книге в тяжелые моменты жизни: возьмете ее в руки поздно ночью, когда не можете уснуть, или полистаете в середине напряженного рабочего дня. По мере того как вы будете читать, я надеюсь дать вам понять, что я рядом с вами в качестве вашей группы поддержки и тренера по борьбе со стрессом, подбадриваю вас, уважаю значимость вашего опыта и помогаю найти практические способы облегчить трудные моменты². Как говорит мой друг и коллега доктор Кори Ньюман, профессор психиатрии и дирек-

¹ Я не хочу, чтобы вы списывали со счетов силу отношений! Позже в этой книге мы сосредоточимся на том, как утвердить себя, чтобы повысить вероятность получения поддержки, которой вы так жаждете.

² Даже если я вас не знаю, я могу понять ваш стресс и ваши проблемы благодаря своему опыту работы с большим количеством людей и собственной насыщенной жизни. Бывает обидно, когда многое проходит незаметно для окружающих. Я хочу дать вам понять, что ваши чувства обоснованы, и попробовать вам помочь.