

Возможно, в данный момент вы не хотите встречаться с тревогой, считаете, что это самое ужасное в вашей жизни, а наша методика — полная чушь, которая вам не подходит. Не спешите бросать читать нашу книгу, поверьте, что терапия — это не казнь. Каждый шаг будет аккуратным и медленным. Вы можете двигаться в своем темпе. Попробуйте сейчас оказаться в роли исследователя, просто посмотреть, какие способы совладания с тревогой бывают, что из этого вы уже пробовали, что можете еще попробовать либо что вы делали или делаете неправильно. А может, вы поймете, что пора уже обратиться к специалисту. Напомните себе о тех минусах, которые тревога привносит в вашу жизнь, ради чего вам необходимо с ней справиться.

Ну что, попробуем?

Восстановление режима дня

Первым делом подумаем о вашем режиме дня в данный момент. Ведь восстановление режима — очень важный пункт, это реконструкция вашей привычной жизни и первый шаг к борьбе с тревогой. Из-за тревожности у людей меняется режим, смещаются жизненные приоритеты, снижается социальная адаптация.

Шаг 1. Восстановите режим дня.

Представьте, что у вас нет тревоги. Что вы будете делать? Как будет выглядеть ваш режим дня? Каких целей вы начнете достигать?

Поразмышляйте, а потом обратите внимание на ваш режим дня. Как он выглядит сейчас? Если вы замечаете, что он деструктивен из-за тревоги и вы многое упускаете, попробуйте его изменить [12–13].

Клинический пример. Николай ввиду тревожности перестал уделять время своему хобби, из-за руминаций сбился режим сна и отдыха. Он долго не может уснуть, поэтому в течение дня чувствует себя разбитым и не может сконцентрироваться на учебе. Поэтому одной из первых вещей, которые он обсудил со своим терапевтом, был режим дня и отдыха.

Время	День недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Примечание. Заполните таблицу, ориентируясь на привычный распорядок дня. Затем прочитайте советы ниже и внесите в расписание все, что вы хотели бы делать иначе.

1. **Постарайтесь наладить режим сна и отдыха.** Часто нарушение режима само по себе приводит к астении и тревоге, поэтому начать терапию следует с этого шага.

Перечислим основные правила нормализации сна [14].

- Разработайте график сна. Старайтесь придерживаться его даже в выходные дни или если поменяли часовой пояс, уехали в отпуск, встречаете гостей. Понятно, что гостей вы не выгоните, но позаботиться о себе — насколько это возможно в данный момент — способны. Возможно, пока вы восстанавливаетесь, стоит исключить прием гостей, вечеринки и другие мероприятия.
- Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день (желательно ложиться не позже 22:00–23:00); днем можете вздремнуть не более 10 минут. Выработка гормона сна (мелатонина) начинается с 20:00. Даже если вы будете просыпаться ночью, качество сна и отдыха улучшится, если лечь пораньше. Если у вас уже есть стойкие и длительные нарушения сна и этот пункт вам совсем не подходит, то стоит обратиться к специалисту.
- Спальня только для сна и секса. В дневное время постарайтесь никак не использовать кровать (смотреть телевизор, разговаривать по телефону, сидеть в соцсетях, читать и т. д.). Желательно ограничить общение. Если у вас однокомнатная квартира, чаще используйте кухню. Необязательно так делать всегда: этот пункт — рекомендация для лиц с нарушением сна.

Но постарайтесь на две недели минимизировать все посторонние дела в том месте, где вы спите, и понаблюдать, что изменится в вашем режиме.

- За 1–1,5 часа до сна желательно оградить себя от любой новой информации (новостей), фильмов ужасов, ссор: мозгу нужно много всего обработать за ночь, не грузите его перед самым засыпанием. Дайте себе от получаса до часа, чтобы заснуть. Если не получилось, обратите внимание, спокойны ли вы, или вас что-то тревожит (даже если это легкая, «фоновая» тревога), или вы руминируете (снова и снова что-то обдумываете). Если заметили тревогу или руминацию, выполните техники расслабления, отвлеките свое внимание.
- Не катастрофизируйте бессонницу. У всех бывают нарушения сна, напомните себе, что он не уходит совсем. Вы просто спите меньше, качество сна снижается, но это поправимо. Расслабьтесь, помечтайте о чем-то приятном и дайте мозгу отдохнуть. Книжки, телефон и соцсети, телевизор — все убираем!
- Если вы не испытываете тревоги, но все равно не можете заснуть, то встаньте с кровати и займитесь чем-то спокойным: пойдите в другую комнату и почитайте книгу, сделайте что-нибудь иное, но так, чтобы вам не перехотелось спать окончательно. В ближайший час можно заняться прогулкой, спокойным разговором, медитацией, прослушиванием спокойной, расслабляющей музыки, любыми бытовыми делами (почистить картошку, например).

Как только вы начнете уставать и/или появится сонливость, вернитесь в постель. Попробуйте оградить себя от информационного шума.

- Не досыпайте днем. Это правило не касается тех, у кого маленькие дети и кому приходится вставать много раз за ночь, а также тех, у кого нет особых проблем с ночным сном.
 - На две-три недели желательно отказаться от черного чая и кофе. Они тоже могут провоцировать тревожность и проблемы со сном. Если вас беспокоит тревога, умойтесь холодной водой. Вернитесь в постель и примените навык равномерного дыхания. Перед тем как воспользоваться холодной водой, не забывайте о противопоказаниях (простудные заболевания и т. п.).
 - Помните, что ночная тревога — это всего лишь ночные мысли и что утром вы будете думать и чувствовать себя по-другому.
 - По возможности перед сном выходите на улицу. Хотя бы на 10 минут.
2. **Следите за режимом питания.** Не думаю, что этот пункт нуждается в пояснении: всем известно о пользе сбалансированного трехразового питания. Тем не менее не забывайте заботиться об этой важной потребности организма.
3. **Займитесь физической активностью, делами, которые приносят удовольствие.** Это правило очевидно, но рекомендуем не пренебрегать им. Режим и возвращение к привычным жизненным ценностям — очень важный инструмент преодоления вашей тревоги и нормализации качества жизни.

Запишите в свой планер новый график, включите время для отдыха, еды, увлечений, отхода ко сну и подъема. По-

попробуйте в течение двух недель следить, как меняется ваше самочувствие, когда вы соблюдаете режим дня, питания и отдыха, возвращаете привычную активность.

Шаг 2. Определите свои ценности.

Ценности — это значимые для нас объекты, явления, идеалы, которые во многом определяют наше поведение и деятельность. Говоря простым языком, это то, что ценно и приоритетно для конкретного человека. Например, семья, здоровье, карьера, отношения, друзья.

Ценность — один из основополагающих компонентов личности, согласно которым мы живем и выстраиваем нашу деятельность. Ценности — это направления, а цели — ориентиры. Ваша тревога охраняет ваши ценности или мешает вам двигаться?

Попробуйте ответить на нижеперечисленные вопросы.

- Что для меня по-настоящему важно?
- Чему я хочу посвятить жизнь?
- Каким человеком я хочу быть?
- Чего я хочу на самом деле?
- Какие ценности наиболее важны для меня?
- В соответствии с какими ценностями я живу в данный момент?
- Какие ценности я игнорирую?
- Как будет выглядеть моя жизнь, если я начну воплощать свои ценности? Что я буду делать? Что чувствовать? Кто будет рядом?
- Над чем мне нужно начать работать в первую очередь?

А теперь подумайте: как тревога мешает вам реализовывать эти ценности?

Клинический пример. Для Николая очень важна самореализация, но из-за тревоги он не может эту ценность воплотить в жизнь. Анна перестала ходить на работу, путешествовать, делать то, что раньше приносило ей удовольствие.

Могут ли они стать счастливыми в такой ситуации? Думаем, что нет.

В качестве упражнения для выявления ценностей можно также заполнить таблицу в приложении 3.

Про счастье

Вы что-нибудь слышали о модели **PERMA**? Она представляет собой пять главных элементов счастья и благополучия. Аббревиатура PERMA расшифровывается следующим образом:

- **Positive Emotion** — положительные эмоции;
- **Engagement** — вовлеченность (то, что нас увлекает и что нам интересно);
- **Relationships** — взаимоотношения;

- **Meaning** — смысл (то, что вызывает у человека желание жить);
- **Accomplishments** — достижения (то, за что испытываем чувство гордости).

Данная модель была разработана Мартином Селигманом. Будучи практикующим психологом и педагогом, он изучал формулу счастья человека и вопросы смысла жизни. Селигман является основоположником позитивной психологии. Ему все же удалось собрать все свои материалы в единый конструкт и вывести формулу счастья — пять основных элементов модели PERMA, которые необходимы для людей, позволяют достичь здорового чувства благополучия и удовлетворения от жизни.

«Как это связано с моей тревогой?» — спросите вы. Очень просто. Чаще всего тревожные люди погружаются в свои переживания. Они уже не живут счастливой жизнью, не строят грандиозных планов, а вместо этого думают, как избежать встречи с тревогой и как ее снизить. А ведь это приводит и к депрессивным переживаниям. Если ваша жизнь — сплошной побег от самого себя, своей тревоги, то вас сложно назвать счастливым человеком.

Мы часто используем эту модель в работе со своими пациентами и считаем, что переключение фокуса внимания с тревожных эмоций на другие (в том числе и положительные) только улучшит ваше самочувствие и качество жизни.

Чтобы попрактиковаться в этой модели, выполните следующее задание:

- составьте список дел, которые приносят вам удовольствие;
- напишите список ваших достижений;

- сформулируйте цели на год, три и пять лет;
- каждый день записывайте по три дела, которые у вас хорошо получились, были вам интересны, в которые вы были вовлечены. Также ежедневно занимайтесь делами, которые приносят вам удовольствие, и отмечайте их.

Примечание. Будьте внимательны и объективны, не обесценивайте свои достижения, если возникнут сложности — попросите помощи у родных, близких и знакомых. Спросите их: как они могли бы вас описать? Какие достижения они замечают?

Таблица 8. Дневник мастерства и удовольствия

Данная техника поможет вам научиться замечать ваши успехи и достижения, стать увереннее в себе.

День	Удовольствие (положительные эмоции)	Вовлеченность, достижения (мастерство)
Понедельник	Пил кофе с подругой, обедал с коллегами по работе, обсуждал фильм с другом, встретил племянников	Закончил месячный отчет, написал научную работу, проконсультировал соседа, решил вопросы с банком
Вторник		
Среда		

День	Удовольствие (положительные эмоции)	Вовлеченность, достижения (мастерство)
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

Запишите выводы. На что в ближайшее время вам стоит обратить внимание? Какое альтернативное поведение вы выберете: может, составите новый режим дня, начнете ходить на тренировки?

Выводы

Дыхательные техники, техники медитации и релаксации

Шаг 3. Изучите техники дыхания.

В работе с тревогой помогают техники релаксации, медитации, дыхания, отвлечения. Так, техники релаксации и дыхания активируют парасимпатическую нервную систему и вызывают расслабление.

Поэтому сделаем небольшое отступление о строении нервной системы.

Нервную систему, основным элементом которой является нейрон, по анатомическому признаку подразделяют на следующие элементы.

1. Центральная нервная система (ЦНС), состоящая из головного и спинного мозга.
2. Периферическая нервная система (ПНС), состоящая из нервов, нервных узлов, ганглий, нервных окончаний. Она соединяет ЦНС с органами тела и, в отличие от ЦНС, не защищена костями, а потому и больше страдает от механического и токсического воздействий. Внутри ПНС выделяют:
 - симпатический отдел — активизируется в стрессовых и опасных ситуациях. Это красная кнопка, мобилизующая наши силы (реакция «бей, беги, замри»), включающая расширение зрачков, учащенное дыхание вкупе с сердцебиением, стимулирующая выделение адреналина, повышение артериального давления, замедляющая пищеварительную систему;
 - парасимпатический отдел — имеет обратное действие, способствует восстановлению израсходованных за-