

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Когнитивно-поведенческая
терапия для преодоления
неуверенности, беспокойства
и страха

Когнитивно-поведенческие
стратегии, которые помогут:

- ✓ определить различные типы беспокойства
- ✓ понять, что поддерживает цикл беспокойств
- ✓ справиться со страхом неопределенности
- ✓ преодолеть глубинные страхи
- ✓ предотвратить рецидивы

МЕЛИСА РОБИШО

д-р философии

МИШЕЛЬ Ж. ДЮГА

д-р философии

Предисловие д-ра философии
МАРТИН М. ЭНТОНИ

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ
ТРЕВОЖНОЕ
РАССТРОЙСТВО

THE
GENERALIZED
ANXIETY
DISORDER.
WORKBOOK

A Comprehensive CBT Guide for Coping
with Uncertainty, Worry, and Fear

MELISA ROBICHAUD, PHD
MICHEL J. DUGAS, PHD

New Harbinger Publications, Inc.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Когнитивно-поведенческая терапия
для преодоления неуверенности,
беспокойства и страха

МЕЛИСА РОБИШО, д-р философии
МИШЕЛЬ Ж. ДЮГА, д-р философии

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2021

Перевод с английского Д.В. Проценко

Под редакцией Е.Н. Николаевой

Робишо, М., Дюга, М.Ж.

P58 Генерализованное тревожное расстройство. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления неуверенности, беспокойства и страха/Мелиса Робишо, Мишель Ж. Дюга; пер. с англ. Д.В. Проценко. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 288 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-55-2 (укр.)

ISBN 978-1-626-25151-9 (англ.)

Авторы этой книги — известные психологи, которые исследуют тревожные состояния. Книга основана на методике когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), содержит проверенные и эффективные методы управления чрезмерно тревожными состояниями и беспокойством. Здесь описано, как жизненная неопределенность подпитывает тревоги, и как выработать навыки противостояния этим состояниям. Вы также научитесь определять два типа беспокойства — текущие проблемы и гипотетические ситуации — находить конкретные стратегии для борьбы с каждым типом, определять, имеет ли беспокойство какие-либо преимущества, и справляться с рецидивами.

УДК 616.891

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *The Generalized Anxiety Disorder Workbook: A Comprehensive CBT Guide for Coping with Uncertainty, Worry, and Fear* (ISBN 978-1-626-25151-9), published by New Harbinger Publications © 2015 by Melisa Robichaud and Michel J. Dugas.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise, except as permitted under Section 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the publisher.

Оглавление

Отзывы о книге	13
Об авторах	17
Благодарности	18
Предисловие	23
Введение	25
От издательства	30
Глава 1. Беспокойство, тревога и ГТР	31
Глава 2. КПТ для лечения ГТР	57
Глава 3. Полезно ли беспокойство?	79
Глава 4. Позитивные убеждения о беспокойстве. Изучение фактов	99
Глава 5. Беспокойство и угроза неопределенности	129
Глава 6. Интолерантность к неопределенности в действии. Определение защитного поведения	143
Глава 7. Толерантность к неопределенности. Проверка убеждений о неопределенности	159
Глава 8. Путь к принятию неопределенности	175
Глава 9. Копинг-стратегии преодоления беспокойства о текущих проблемах	193
Глава 10. Копинг-стратегии преодоления беспокойства о гипотетических ситуациях	223
Глава 11. Закрепление достигнутых результатов. Управление беспокойством с течением времени	243
Глава 12. Препятствия на пути к цели. Как справиться с временными срывами и рецидивами	259
Список литературы	277

Содержание

Отзывы о книге	13
Об авторах	17
Благодарности	18
Предисловие	23
Введение	25
Как пользоваться этой книгой	26
Самостоятельная работа и работа с терапевтом	27
Зачем обращаться к терапевту КПП?	27
Когда вам следует обратиться к терапевту	28
От издательства	30
Глава 1. Беспокойство, тревога и ГТР	31
Понимание термина “беспокойство”	31
Триггеры беспокойства — каковы они?	33
Беспокойство — проблема или нет?	35
Понимание термина “тревога”	36
Проблема тревоги	37
Тревожные расстройства. Когда тревога становится проблемой	39
Тревожные расстройства. Вопрос в степени	39
Понимание термина “ГТР”	41
Рассмотрим подробнее симптомы ГТР	44
Отследите свое беспокойство	48
Как распознать типы беспокойства	52
Беспокойство о текущих проблемах	52
Беспокойство о гипотетических ситуациях	52

Глава 2. КПТ для лечения ГТР	57
Основы КПТ	57
Характеристики треугольника ABC	59
Какова цель КПТ?	65
Принципы и ожидания КПТ	69
Приобретение навыков	69
Сосредоточьтесь на происходящем “здесь и сейчас”	69
Много практики	71
Результаты исследований	74
Чего ожидать после завершения работы с пособием	75
Глава 3. Полезно ли беспокойство?	79
Считаете ли вы беспокойство полезным?	80
Распространенные позитивные убеждения о пользе беспокойства	83
Убеждение 1. Беспокойство как положительная черта характера	84
Убеждение 2. Беспокойство помогает в решении проблем	84
Убеждение 3. Беспокойство мотивирует	85
Убеждение 4. Беспокойство защищает от негативных эмоций	86
Убеждение 5. Беспокойство может предотвратить негативные последствия	86
Признать амбивалентность	90
Размышления о жизни без беспокойства	94
Представьте себя человеком, освободившимся от беспокойства	95
На пути к жизни без беспокойства	96
Глава 4. Позитивные убеждения о беспокойстве.	
Изучение фактов	99
Вынесите ваши беспокойства на суд	100
Адвокат защиты. Аргументы в пользу беспокойства	102
Прокурор. Аргументы против беспокойства	108

Судья. Взвешивание предоставленных доказательств	117
Оценка плюсов и минусов беспокойства	119
Вынесение приговора	122
Пересмотрите вердикт	127
Переходим к следующему этапу	128
Оплакивая потерю беспокойства	128
Глава 5. Беспокойство и угроза неопределенности	129
Аллергия на неопределенность	129
Цикл беспокойства	130
Угроза неопределенности	132
Убеждения о неопределенности	132
Влияние убеждений о неопределенности	134
Ваша модель беспокойства	137
Новая точка зрения на негативные убеждения о неопределенности	140
Глава 6. Интолерантность к неопределенности в действии.	
Определение защитного поведения	143
Понимание защитного поведения	143
Функции защитного поведения	144
Проблемы защитного поведения	145
Защитное поведение при ГТР	146
Защитное поведение при ГТР.	
Стратегии охранного поведения	146
Чрезмерное стремление к одобрению	146
Двойная проверка	147
Излишний поиск информации	147
Необъятный список дел на день	148
Делать все самостоятельно	148
Делать что-то вместо других	148
Защитное поведение при ГТР.	
Стратегии избегания	149
Избегание	149

Прокрастинация	150
Неполные обязательства	150
Импульсивное принятие решений	151
Почему такие формы поведения нужно считать ненормальными?	151
Принятие защитного поведения	158
Глава 7. Толерантность к неопределенности.	
Проверка убеждений о неопределенности	159
Измените ваш образ мышления	159
Поведенческие эксперименты	160
Поведенческие эксперименты при ГТР	161
Разработка поведенческих экспериментов	164
Советы по проведению поведенческих экспериментов	165
Устранение проблем при проведении поведенческих экспериментов	170
Сложно придумать эксперимент	170
Нет беспокойства во время эксперимента	170
Отсутствие мотивации при проведении поведенческих экспериментов	171
Неспособность довести дело до конца без защитного поведения	172
Как укрепить толерантность к неопределенности	174
Глава 8. Путь к принятию неопределенности	175
Расширение сферы охвата поведенческих экспериментов	175
Разнообразие поведенческих экспериментов	176
Повышение ставок в ваших поведенческих экспериментах	178
Адаптация экспериментов к вашим конкретным страхам	180
Принятие и понимание преимуществ неопределенности	185
Наслаждаться спонтанностью и новыми впечатлениями	186
Повысить уверенность	186
Посмотреть на ситуацию под другим углом	187
Подведение итогов вашего прогресса	192

Глава 9. Копинг-стратегии преодоления беспокойства о текущих проблемах	193
Понимание процесса решения проблем	195
Понимание негативной ориентированности на проблемы	196
Последствия негативной ориентированности на проблемы	197
Негативная ориентированность на проблемы и интолерантность к неопределенности	198
Подвергнуть сомнению негативную ориентированность на проблемы	199
Раннее распознавание проблем	199
Увидеть в проблемах возможности	204
Путь к решению проблем	206
Применение навыков решения проблем	206
Этап 1. Определение проблемы	207
Этап 2. Формулирование цели	209
Этап 3. Генерирование решений	211
Этап 4. Принятие решения	212
Этап 5. Реализация решения и оценка его эффективности	216
Преимущества решения проблем	221
Глава 10. Копинг-стратегии преодоления беспокойства о гипотетических ситуациях	223
Понимание страха	225
Избегание страха	225
Нейтрализация страха	226
Столкновение со страхом	227
Как эти копинг-механизмы работают при беспокойстве о гипотетических ситуациях	229
Избегание беспокойства	229
Нейтрализация беспокойства	230
Экспозиция к беспокойству	231

Рекомендации по проведению письменной экспозиции	232
Пишите от первого лица и в настоящем времени	233
Используйте информацию, полученную от вашей сенсорной системы	233
Сосредоточьтесь на наихудшем сценарии	234
Убедитесь, что ваш сценарий реалистичен	234
Понимание целей экспозиции	235
Устранение проблем при проведении письменной экспозиции	238
Трудно приступить к работе	238
Не испытывать тревогу	239
Усиление беспокойства и тревоги после экспозиции	240
Новый взгляд на ваши беспокойства	241
Внесение письменной экспозиции в ваш набор копинг-стратегий	242
Глава 11. Закрепление достигнутых результатов.	
Управление беспокойством с течением времени	243
Рассматривая психическое здоровье в контексте	243
Предстоящий путь	244
Навыки для поддержания достигнутого прогресса	245
Практика психологической самопомощи	246
Выделите время для психологической самопомощи	247
“Сам себе терапевт”	250
Непрерывный процесс поддержания достигнутых результатов	257
Глава 12. Препятствия на пути к цели.	
Как справиться с временными срывами и рецидивами	259
Нормальные или проблематичные срывы	259
Понимание нормальных срывов	260
Как справиться с нормальными срывами	262

12 СОДЕРЖАНИЕ

Проблематичные срывы	262
Срывы vs. Рецидивы	263
Устранение срывов	263
Ранние предупреждающие сигналы	263
Действия при обнаружении ранних предупреждающих сигналов	266
Ранние срывы	267
Превентивные меры. Как не допустить, чтобы срывы прогрессировали в рецидивы?	270
Управление рецидивами	270
Разработка плана преодоления рецидива	271
Учитесь на своих ошибках	275
И в заключение	276
Список литературы	277

Отзывы о книге

“Если вы когда-либо испытывали чрезмерное беспокойство, тогда книга *Генерализованное тревожное расстройство* будет вам очень полезна. В этой книге представлены две основные концепции — интолерантность к неопределенности и поиск защиты — они считаются ключевыми аспектами цикла беспокойства, которые объясняют основные процессы, связанные с необоснованным беспокойством. Однако настоящая жемчужина этой книги — это большое количество конкретных и применимых стратегий, которые представлены читателям для изучения, чтобы помочь им понять свое беспокойство и при необходимости научиться справляться с ним. Эта книга основана на серьезных исследованиях, а также на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и написана в доступной и практичной форме двумя ведущими мировыми авторитетами. И я без колебаний рекомендую эту книгу.”

— **Кейт С. Добсон**, д-р философии, профессор клинической психологии Университета Калгари, Канада; бывший президент Академии когнитивной терапии и бывший президент Международной ассоциации когнитивной психотерапии

“Эта книга фантастическая по нескольким причинам: она основана на лечении, которое имеет сильную научную поддержку от многочисленных испытаний; она блестяще написана и очень практична. Рабочие бланки и упражнения, наглядные примеры и очевидный опыт авторов делают это бесценным ресурсом для людей, страдающих от чрезмерного беспокойства, а также для специалистов в области психологии.”

— **Роз Шафран**, д-р философии, клинический психолог и профессор трансляционной психологии в Институте UCL Здоровья детей.

“Книга *Генерализованное тревожное расстройство* — это подробное и увлекательное руководство по управлению беспокойством. Комплексный и начинающий с самих основ подход, основанный на когнитивно-поведенческой терапии будет полезен для всех, кто борется с неконтролируемым и чрезмерным беспокойством. ”

— **Грэм К. Л. Дэйви**, д-р философии, профессор психологии Университета Сассекса, Великобритания

“Эту книгу должен прочитать каждый, кто страдает от генерализованного тревожного расстройства (ГТР) или имеет какие-либо трудности с преодолением беспокойства. Книга *Генерализованное тревожное расстройство* представляет собой выдающееся пошаговое руководство по пониманию и преодолению беспокойства и тревоги с помощью научно доказанных методов и стратегий. Робишо и Дюга — всемирно признанные эксперты, которым так мастерски удалось внести результаты исследований и практические навыки в эту книгу, которая удобна для чтения, увлекательна и легка для понимания. Эту книгу также должны прочитать профессионалы и студенты, заинтересованные в лечении тревоги.”

— **Дэвид Дж. А. Дозуа**, д-р философии, профессор и директор аспирантуры по клинической психологии факультета психологии Университета Западного Онтарио

“Основываясь на десятилетиях исследований и собственном обширном опыте, Робишо и Дюга предлагают простые и полезные шаги, которые помогут людям, борющимся с беспокойством, более эффективно справляться с этими проблемами. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто чувствует, что тревога вмешивается в их повседневную жизнь, а также психотерапевтам, которые помогают своим пациентам справляться с тревогой.”

— **Лизабет Ремер**, д-р философии, профессор психологии Массачусетского университета в Бостоне и соавтор книги *The Mindful Way Through Anxiety* (Осознанный путь к преодолению тревоги).

“Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) продолжает оставаться одним из самых трудноизлечимых психологических состояний. Кроме того, немногие люди обращаются за помощью, даже если страдают от многих последствий этого расстройства — дистресс, трудности с функционированием, потеря работы и проблемы в отношениях. Робишо и Дюга — эксперты в лечении генерализованного тревожного расстройства, и благодаря их мудрости эта книга очень ценна. Они составили ясное и убедительное руководство для тех, кто страдает от хронического беспокойства и неуверенности. Объяснения и вмешательства, изложенные в этой книге, хорошо обоснованы и, несомненно, станут невероятно полезны тем, кто страдает от этого изнурительного состояния.”

— **Дуглас Меннин**, профессор психологии в колледже Хантер и в отделении аспирантуры Городского университета Нью-Йорка в Нью-Йорке, штат Нью-Йорк

Кэролайн и Энтони

— Мелиса Робишо

Селин, Жереми и Софи

— Мишель Ж. Дюга

Об авторах

Мелиса Робиншо, д-р философии, клинический психолог и соучредитель Ванкуверского центра КПП. Руководитель факультета клинических исследований, работает в области психологии и психиатрии в Университете Британской Колумбии и Университете Саймона Фрейзера. Специализируется на лечении тревожности с акцентом на генерализованное тревожное расстройство (ГТР) и является членом научно-консультативного совета AnxietyBC. На протяжении более десяти лет она проводила семинары и тренинги о лечении ГТР как для специалистов в области психического здоровья, так и для общественности, а также опубликовала множество глав книг и научных статей на эту тему.

Мишель Ж. Дюга, д-р философии, профессор психологии Университета Квебека в Оттаве и доцент кафедры психологии в Университете Конкордия. За последние два десятилетия он провел многочисленные исследования в области этиологии и лечения генерализованного тревожного расстройства (ГТР), уделяя особое внимание интолерантности к неопределенности. Он опубликовал более девятидесяти научных статей и сделал более 250 докладов на тему ГТР на конференциях. Дюга также член Канадской психологической ассоциации и Канадской ассоциации когнитивной и поведенческой терапии.

Автор предисловия — **Мартин М. Энтони**, д-р философии, профессор и заведующий кафедрой психологии Университета Райерсона в Торонто, Онтарио, а также руководитель научно-исследовательских работ в Клинике исследования и лечения тревожности, которые проводятся в больнице Святого Джозефа в Гамильтоне, Онтарио, и в прошлом президент Канадской психологической ассоциации. Энтони, удостоенный множества наград исследователь, а также соавтор книг *The Shyness and Social Anxiety Workbook* (Практическое руководство по преодолению застенчивости и социальной тревожности) и *When Perfect Isn't Good Enough* (Не пытайтесь сделать все идеально) и еще более двадцати пяти других книг. Его исследования, литература и клиническая практика сосредоточены на когнитивно-поведенческой терапии (КППТ) и лечении тревожных расстройств. Американские и канадские СМИ неоднократно цитировали его.

Благодарности

Прежде всего, я хотела бы поблагодарить моего соавтора, доктора Мишеля Дюга. Всякий раз, когда я думаю о работе, которую я проделала в области ГТР, я всегда вспоминаю выражение “стоя на плечах гигантов”, и для меня одним из этих гигантов является доктор Дюга. Он блестящий исследователь и клиницист, который научил меня большему, чем я могу выразить словами и сформировал меня как клинического психолога. Мишель, за всем, что вы делаете, стоит продуманная философия, будь то наставничество аспирантов, преподавание или лечение пациентов. По сей день, вся моя работа находится под влиянием вашего подхода ко многим аспектам работы психолога. Я знаю, что без ваших знаний, поддержки и поощрения у меня не хватило бы смелости поделиться своими идеями и в конечном итоге завершить эту книгу. Огромное вам спасибо.

Разработка стратегий, описанных в этой книге, была бы невозможна без великолепной работы, проведенной многими исследователями (слишком многими, чтобы упоминать их) в течение двух десятилетий в университете Лавала, университете Конкордии и совсем недавно в университете Квебека в Оттаве. Со своей стороны, я хотела бы поблагодарить моих бывших коллег в лаборатории тревожных расстройств университета Конкордии, включая Кристин Бур, Наоми Кернер, Кэтрин Секстон, Кайли Фрэнсис, Нину Лаугесен и Мэри Хедаяти. Я продолжаю с нежностью вспоминать наши ежедневные обеденные беседы. Большая часть ранних исследований, проведенных нашей командой в лаборатории Мишеля, помогли сформировать содержание этой книги. Наоми, ваше превосходное исследование экспозиционной терапии при ГТР оказало большую помощь в обеспечении того, чтобы стратегии, представленные в этой книге, соответствовали эмпирическим данным. Кристина, мы работаем вместе уже много лет, и я не могу выразить, как высоко я ценю ваши клинические познания и вашу дружбу.

Я хотела бы поблагодарить моих коллег, которые на протяжении многих лет помогали мне осмыслить мою постоянно расширяющуюся концепцию ГТР. Моя искренняя благодарность Морин Уиттал и Джеку Рахману, с которыми я впервые имела честь работать в бывшей клинике тревожных расстройств при больнице университета Британской Колумбии. Я горжусь тем, что продолжаю работать с вами и сегодня. Морин и Джек, вы не только научили меня быть психотерапевтом КПТ, но и были достаточно добры, чтобы обсуждать со мной мои идеи и поддерживать меня в моих начинаниях на протяжении многих лет. Спасибо Саре Ньют, Дэвиду Джекоби, Адаму Радомски, Раму Рандхва и Клэр Филипс; вы все были замечательными друзьями, и ваши клинические знания и проницательность помогли мне лучше сформулировать мои текущие клинические идеи. Я считаю, что мне повезло, что я работала с такой замечательной группой людей. Сара, вы особенно помогли мне обдумать раннюю концептуальную модель ГТР, что позволило мне разработать теорию, с которой я работаю сегодня.

Я также хотела бы поблагодарить доктора Питера Маклина, который первоначально привез меня в Ванкувер и помог мне встать на мой нынешний карьерный путь. Вы замечательный психотерапевт, добрый, щедрый и чрезвычайно проницательный человек. Я лишь одна из многих, кто продолжает скучать по вам и вспоминает о вас с большой любовью.

Спасибо всем сотрудникам New Harbinger, которые помогали нам в процессе написания этой книги. В частности, я хотела бы поблагодарить Джесс О'Брайен, которая следила за ходом работы и за тем, чтобы я не отставала от намеченных сроков, а также обеспечивала положительную обратную связь на каждом этапе работы. Спасибо также Николе Скидмор, Джесс Биби и Марисе Солис за отличные редакторские предложения, которые позволили мне сохранять четкую направленность при написании книги и всегда помнить о читателе. Я также хотела бы поблагодарить Мэтта Маккея за то, что он дал нам возможность написать эту книгу.

И последнее, но не менее важное: я хотела бы поблагодарить всех людей, с которыми я работала на протяжении многих лет, которые боролись с ГТР в больнице Сакре-Кер в Монреале, в клинике тревожных расстройств в больнице UBC и во время частной практики в Ванкуверском центре КПТ. Благодаря вам я многое узнала о ГТР и, надеюсь, стала лучшим психологом благодаря нашей совместной работе. Именно работа, которую я проделала совместно с моими пациентами, помогла мне разработать многие стратегии лечения, которые в конечном итоге оказались в этой книге. Меня по-прежнему поражает великое мужество, присущее тем, кто решает встретиться лицом к лицу со своими страхами и их стремление к лучшей жизни.

— Мелиса Робишо

Прежде всего, я хотел бы поблагодарить всех пациентов и участников исследований, с которыми я познакомился за эти годы. Ваше мужество, стойкость и готовность идти на риск произвели на меня впечатление и научили большему, чем вы можете себе представить. Всем людям, участвовавшим в наших исследованиях лечения, огромное спасибо за то, что вы терпели наше навязчивое внимание к деталям и помогали нам разрабатывать полезные варианты лечения для других людей, страдающих от ГТР.

Я также хотел бы поблагодарить моих аспирантов за эти годы: Наоми Кернер, Кристин Андерсон, Кристин Бур, Соню Дешен, Элеонору Донеган, Кайли Фрэнсис, Элизабет Хеберт, Нину Лаугесен, Кэтрин Сэкстон и, конечно же, Мелису Робишо. Было так приятно работать с каждым из вас над вашим кусочком “головоломки тревоги”. Я хотел бы поблагодарить тех из вас, кто продолжает сотрудничать (и мириться) со мной — особенно Мелису. Большое вам спасибо за предоставленную мне возможность отправиться в это путешествие вместе с вами. Для меня было удовольствием и честью работать с вами над этим замечательным проектом.

Сердечно благодарю всех коллег, которые сотрудничали со мной на протяжении многих лет. Во время учебы в университете Конкордии (с 1998 по 2013 год) мне посчастливилось сотрудничать с Уильямом Буковски, Жаном-Филиппом Гуэном, Натали Филлипс, Эндрю Райдером и моим хорошим другом Адамом Радомски. Вы все помогли мне расширить мой кругозор и подумать о том, что наши различные области интересов, на самом деле, не так уж и отличаются. Я также должен поблагодарить моих коллег в больнице Сакре-Кер, где проводилась большая часть наших клинических испытаний. Особая благодарность Изабель Дженинет, Амели Сейдах, Паскаль Харви и Рене Леблан; вы действительно замечательные терапевты. Я также хотел бы поблагодарить моих новых коллег из Квебекского университета в Оттаве. Благодарю вас за теплый прием, и я с нетерпением жду многих лет плодотворного и захватывающего сотрудничества.

От себя лично я хотел бы поблагодарить моих родителей, Дениз и Рональда, и трех моих сестер, Сюзанну, Селин и Джоан, за то, что они дали мне такую возможность к развитию, которая делает мою жизнь намного проще сегодня. Благодаря вам я никогда не забывал, что наука и сострадание к человеческим страданиям могут идти рука об руку.

Наконец, я хотел бы поблагодарить мою жену Селин и двух моих детей, Софи и Жереми.

Эта книга посвящена вам, потому что вы смысл моего существования.

— Мишель Ж. Дюга

Предисловие

Для меня большая честь написать предисловие к книге *Генерализованное тревожное расстройство*. Свою первую пациентку с генерализованным тревожным расстройством (ГТР) — буду называть ее “Джеки” — я лечил еще в 1989 году, когда был аспирантом. Джеки была не просто первым человеком с ГТР, с которым я работал — она была моей первой пациенткой! Мы использовали комбинацию стратегий, основанных на ранних исследованиях лечения ГТР, которые помогли Джеки преодолеть ее тревожные мысли и научиться расслабляться. Несмотря на отсутствие у меня опыта, Джеки преуспела в терапии, и ее беспокойство значительно уменьшилось. Эта возможность работать с Джеки в начале моей карьеры укрепила меня в мысли, что, изменив свои мысли и поведение, которые поддерживают проблематичное беспокойство, вы сможете лучше управлять своей тревогой (это было полезно как для Джеки, так и для ее новоиспеченного практикующего терапевта!).

Перенесемся на двадцать шесть лет вперед. В настоящее время уже разработаны более эффективные психологические методы лечения ГТР. Они основаны на более глубоком понимании природы ГТР и подкрепляются многими строго контролируруемыми исследованиями, включая новаторские исследования авторов этой книги. Однако то, чего всем не хватало все эти годы, — это пошаговой книги самопомощи, описывающей эти проверенные стратегии по преодолению ГТР. Существует ряд хороших научно обоснованных книг по самопомощи направленных на решение других проблем, связанных с тревогой, и для борьбы с тревогой в целом, но до сих пор еще не было книги направленной именно на лечение ГТР. Я ждал эту книгу более двадцати пяти лет!

Мелиса Робишо и Мишель Дюга изучали ГТР и методы лечения ГТР в течение многих лет, и благодаря многим исследованиям их лечение обосновано считается одним из лучших. Недавнее контролируемое исследование [Dugas et al., 2010] показало, что после прохождения лечения, описанного в этой книге, 70% участников с ГТР по завершению лечения уже не страдали от симптомов чрезмерного

беспокойства. Еще более удивительно то, что год спустя уже 84% участников не имели симптомов ГТР. Другими словами, состояние этих людей улучшалось в течение нескольких месяцев после окончания лечения — вероятно, это благодаря продолжению использования стратегий, которые они изучили во время участия в исследовании.

Меня часто спрашивают: “Может ли чтение книги по самопомощи действительно помочь мне победить мою тревогу?” Мой ответ всегда один и тот же: “Нет — не больше чем чтение книги по физической подготовке может помочь вам улучшить вашу физическую форму”. Чтобы ощутить значимые долгосрочные изменения, недостаточно просто прочитать эту книгу. Чтобы что-то изменить, вам нужно последовательно практиковать стратегии, описанные в этом практическом руководстве. Некоторые читатели смогут работать с этой книгой и без помощи терапевта. Для других же поддержка терапевта будет крайне важна для закрепления стратегий, описанных в этой книге. Независимо от того, решите ли вы работать над этой книгой самостоятельно или в контексте терапии, я настоятельно рекомендую ее всем, кто борется с ГТР.

Удачи вам в вашем путешествии к жизни без беспокойства и тревоги!

Мартин М. Энтони, д-р философии,
Американский совет профессиональной психологии.
Профессор психологии в университете Райерсона
Автор книг *The Shyness and Social Anxiety Workbook*
(Практическое руководство по преодолению
застенчивости и социальной тревожности)
и *The Anti-Anxiety Workbook* (Как справиться с тревогой)

Введение

Если вы читаете сейчас эту книгу, скорее всего, вам хорошо известно, каково это — бороться с чрезмерной тревогой и беспокойством. Возможно, вам диагностировали *генерализованное тревожное расстройство* (ГТР), или, основываясь на всем прочитанном, вы сами пришли к такому выводу. Если это так, то эта книга поможет вам лучше понять проблему и предоставит конкретные стратегии для ее решения.

Подход в этой книге основан на психологическом лечении, называемом *когнитивно-поведенческой терапией* (КПТ). На протяжении многих лет было проведено большое количество исследований, посвященных изучению эффективности КПТ для лечения тревожных расстройств. В целом исследования показывают, что КПТ — это наиболее эффективная форма психологического лечения большинства, если не всех тревожных расстройств (а также многих других проблем психического здоровья). Это означает, что рекомендации, представленные в этой книге, основаны на фактических данных. Иными словами, предлагаемые стратегии основаны не на клинической интуиции (то, что, как мы *думаем*, сработает), а на науке.

Читая эту книгу, вы можете обнаружить, что некоторые из обсуждаемых моментов кажутся очевидными или что некоторые примеры кажутся чрезмерно упрощенными. Однако это результат обдуманного решения с нашей стороны. Хотя у большинства читателей, скорее всего, будут общие симптомы ГТР, тем не менее, все люди разные, поэтому вы читаете эту книгу со своими уникальными знаниями. И хотя вы, возможно, знакомы со многими из обсуждаемых концепций, но другие читатели могут их и не знать. Поэтому мы начнем с основ, чтобы каждый мог работать с этой книгой.

Кроме того, хотя некоторые из этих концепций относительно просты и понятны, применять их на практике может быть не так просто. Хорошее понимание того, что лежит в основе представленных стратегий, может помочь вам правильно их применять. Именно поэтому мы привели базовые, ясные и конкретные примеры, такие как страх перед полетом, страх заблудиться или пойти

на вечеринку. Ваши собственные переживания и страхи могут быть более сложными, чем наши примеры. Однако если вы будете уверены в том, что понимаете эти простые примеры, тогда вы сможете применять стратегии, описанные в этой книге и к вашему конкретному беспокойству и тревоге.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга предлагает несколько различных стратегий, иногда разбросанных по нескольким главам. Каждая стратегия основана на различных концепциях о том, как понимать и управлять беспокойством и ГТР. Мы рекомендуем вам не спешить и основательно подходить к каждой новой идее. Кроме того, иногда вам нужно будет понаблюдать за определенным типом мышления или поведения, прежде чем приступить к изучению стратегий, связанных с новой идеей. Этот мониторинг важен, так как он поможет вам лучше понять представленные концепции на основе личного опыта.

К каждой стратегии мы разработали несколько упражнений, и некоторые из них нужно выполнять в течение одной-двух недель. Мы настоятельно рекомендуем вам выделить время, чтобы выполнить все эти упражнения, прежде чем переходить к следующей стратегии, даже если это означает, что вы потратите несколько недель на то, чтобы освоить одну стратегию. Кроме того, практика повысит вашу уверенность в себе, поэтому не стесняйтесь работать над одной идеей столько, сколько вам нужно. В то же время, если вы чувствуете, что определенная концепция или метод не подходит вам, тогда вы не должны тратить на них время. Но имейте в виду, что, хотя некоторые идеи из этой книги могут показаться вам изначально не относящимися к делу, на самом деле они могут оказаться крайне полезными; поэтому продолжайте выполнять все упражнения некоторое время, прежде чем решить, полезны они или нет.

Самостоятельная работа и работа с терапевтом

Вы можете работать над этой книгой как самостоятельно, так и вместе с терапевтом КПТ. Однако если вы решили работать самостоятельно, мы рекомендуем вам придерживаться регулярного графика. В частности, было бы неплохо каждую неделю выделять время, чтобы пересмотреть упражнения, над которыми вы работали. Проанализировав эти упражнения, вы можете решить, нужно ли вам продолжать работать над определенным навыком, или вы уже готовы перейти к следующей главе. Когда мы обсуждаем этот анализ упражнений с нашими пациентами, мы называем его сеансом терапии с самим собой. Поэтому выберите относительно регулярное время и место для этого еженедельного сеанса, например, в вашем любимом кафе или дома в то время, когда вы можете побыть одни и немного сосредоточиться на себе. Планируйте выделить для этого от сорока пяти минут до часа. Этого времени вам должно быть достаточно, чтобы пересмотреть выполненные вами упражнения, спланировать новые и, возможно, прочесть новую главу или раздел, или перечитать предыдущую.

Зачем обращаться к терапевту КПТ?

Посещение КПТ-терапевта дает много преимуществ, если вы пытаетесь справиться со своей тревогой. Во-первых, терапевт может помочь вам с мотивацией и подконтрольностью. Иногда бывает непросто придерживаться нового, даже если у вас самые лучшие намерения. Например, вы купили абонемент в спортзал, но сходили только раз или два, прежде чем бросить. Выработка любой новой привычки, в том числе и использование КПТ для работы над своими переживаниями, требует мотивации и систематической работы. Посещение терапевта может помочь вам в этом, так как у вас будут регулярные сеансы, во время которых вы и ваш терапевт будете пересматривать и обсуждать упражнения, выполненные вами на предыдущей неделе. Поскольку вы знаете, что ваш терапевт спросит, как вы справились с упражнениями, это повысит вашу мотивацию выполнить их

к следующему сеансу.. Кроме того, если вам трудно сохранять мотивацию с помощью стратегий КПТ, вы можете обсудить это со своим терапевтом, который, вероятно, сможет предложить вам некоторые идеи по решению этой проблемы.

Еще одно преимущество посещения КПТ-терапевта заключается в том, что, если вы испытываете затруднения с определенной концепцией или не знаете, как выполнить упражнение, терапевт с его богатым опытом в области когнитивно-поведенческой терапии сможет помочь вам устранить проблему и найти лучшее решение. Более того, поскольку симптомы каждого человека при работе над тревогой и беспокойством уникальны, КПТ-терапевт может помочь вам адаптировать стратегии, описанные в этой книге, к вашим конкретным симптомам. То есть ваш терапевт может сопоставить различные терапевтические идеи с вашими характерными признаками ГТР.

Когда вам следует обратиться к терапевту

Лучше всего думать о стратегиях КПТ, описанных в этой книге как о первом элементе *поэтапной программы помощи*. В программе поэтапного ухода вы начинаете с устранения проблемных симптомов с помощью низкоинтенсивного лечения. Затем, если проблема все так же неуправляема, вы переходите к более интенсивному вмешательству. Эту книгу можно считать низкоинтенсивным вмешательством. Это идеальное средство для людей с ГТР, симптомы, которых имеют степень выраженности от легкой до умеренной. Специалисты в области психического здоровья считают симптомами легкой-умеренной степени выраженности такие, которые достаточно серьезны, чтобы беспокоить вас и снижать качество жизни, но достаточно умеренны, чтобы вы все еще могли управлять большей частью своей повседневной деятельности и сохранять достаточную концентрацию для поэтапной работы над этой книгой.

Если какие-то из упражнений в этой книге кажутся вам непосильными или беспокоят настолько, что вы с трудом можете сосредоточиться на том, что читаете — это может говорить о том, что ваши симптомы ГТР могут быть слишком серьезными, чтобы вы могли

самостоятельно работать над преодолением тревоги. В этом случае работа с терапевтом КПТ (высокоинтенсивная интервенция) может быть более подходящим решением. Терапевт не только поможет вам работать над стратегиями КПТ в вашем собственном темпе, но также будет оказывать поддержку и поощрять вас на протяжении всего процесса.

Кроме того, помните, что, приступая к новой задаче, сохранять мотивацию может быть чрезвычайно сложно. Если вы обнаружите, что уже несколько раз начинали работать с этой книгой и бросали ее на полпути, тогда вам нужно обратиться к терапевту КПТ, который поможет вам не останавливаться и продолжать работу.

Идеи и упражнения, описанные в этой книге, по большей части относительно просты и понятны. Мы считаем, что подавляющее большинство читателей действительно выиграют от реализации описанных нами процедур. Работая с сотнями пациентов с ГТР в течение последних двух десятилетий, мы очень рады, что, благодаря им мы можем собрать все, что мы узнали и предложить это более широкой аудитории в виде этой книги. Мы надеемся, что вам понравится наша книга, но больше всего мы надеемся, что она поможет вам на пути к жизни без ГТР.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо, либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

ГЛАВА 1

Беспокойство, тревога и ГТР

Чтобы мы могли говорить о том, как справляться с беспокойством, тревогой и ГТР, нам необходимо установить четкие определения этих терминов. Большинство людей склонны употреблять термины “беспокойство” и “тревога”, как взаимозаменяемые, что затрудняет различение их с практической точки зрения. Чтобы справиться с проблемой, следует четко понимать, в чем именно она заключается.

Понимание термина “беспокойство”

Беспокойство — это когнитивный процесс, который происходит в разуме. Беспокойство предполагает мысленное предугадывание (“антиципацию”) и подготовку к возможным негативным последствиям в будущем. Например, вы привозите машину на СТО, чтобы отремонтировать. Возможно, вы думаете, *а что, если у двигателя серьезная поломка? Ремонт может обойтись в кругленькую сумму, и я не смогу себе этого позволить. Возможно, я мог бы поговорить с механиком о графике платежей. Но что, если он не согласится? Я могу надолго остаться без машины, прежде чем смогу оплатить ремонт, а без нее добираться до работы вовремя может быть сложно.* Из этого примера видно, что беспокойство состоит из двух компонентов. Первый — мысли о негативных событиях, которые могут произойти, и их последствиях (в данном случае, вы предугадываете, что машине может потребоваться капитальный ремонт, и что, если вы не сможете себе этого позволить, вам придется думать, как добираться на работу иначе). Второе — попытки решить проблему, то есть, мысленные

попытки разобраться с предполагаемыми негативными последствиями (думаете о разговоре с механиком о графике платежей).

Таким образом, беспокойство можно рассматривать как мысленное планирование и подготовку к будущему, а также построение сложных сценариев в попытке предсказать, что может произойти, и как вы могли бы справиться с различными ситуациями: *что, если случится X? В таком случае я могу сделать это... Но что, если Y случится? Тогда я сделаю это...* Хотя люди о многом беспокоятся, все эти виды беспокойств, как правило, имеют общие характеристики.

Беспокойство обычно начинается с вопроса “а что, если...?”. Логично, поскольку, беспокоясь, вы пытаетесь мысленно спланировать и подготовиться к возможным исходам будущих ситуаций. Например, если вы планируете отправиться в путешествие, вы переживаете: *а что, если будет дождливая погода?* Этот вопрос вызывает беспокойство: *если пойдет дождь, я не смогу сделать все что запланировал, и мой отдых будет испорчен. Наверное, мне следует подумать, чем заняться в дождливую погоду. А вдруг я не смогу придумать что-нибудь интересное?*

Беспокойство — это мысли о будущем. Даже если вы думаете о прошлом событии, беспокоясь, вы переживаете о будущих последствиях этого события. Например, если вы беспокоитесь о ссоре, которая произошла у вас с другом неделю назад, вы, наверное, думаете: *а что, если нашу дружбу нельзя будет восстановить?* Это беспокойство сосредоточено на возможных будущих последствиях (конец дружбы), вызванных прошлым событием (ссора за неделю до этого).

Беспокойство всегда негативно. Когда вы беспокоитесь о возможных будущих результатах, вас не волнуют позитивные события, которые могут произойти (*а что, если я замечательно проведу время в отпуске?*), поскольку они не требуют решения каких-либо проблем. Вы беспокоитесь только о негативных ситуациях, которые могут сложиться. Таким образом, предмет вашего беспокойства — *катастрофическая ситуация*. То есть, вы сосредотачиваетесь на пессимистичном сценарии, даже если логически понимаете, что он маловероятен. Например, если вы беспокоитесь о результатах медицинских анализов, вы можете опасаться серьезного заболевания, даже если эти анализы — часть вашего ежегодного медосмотра.

Триггеры беспокойства — каковы они?

Вы можете задаваться вопросом, каковы основные триггеры беспокойства, тем более что беспокоиться можно о самых разных вещах. Исследования показали, что причиной беспокойства является переживание непредсказуемых, новых или неоднозначных событий [Inglis 2000; Lee 2001]. Вы однозначно будете беспокоиться, столкнувшись с ситуацией, в которой результат неясен (непредсказуемая), когда ситуация совершенно новая для вас (новая), или, когда ситуация не четко определена (неоднозначная). Поскольку в таких ситуациях исход не ясен, вариантов того, что может произойти, множество, но вы не знаете, что именно произойдет. Таким образом, беспокойство — это попытка обдумать все эти возможности и заранее мысленно разработать план. Давайте рассмотрим пример для каждой из этих ситуаций, вызывающих неопределенность: непредсказуемой, новой и неоднозначной.

НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЕ СИТУАЦИИ

Примером *непредсказуемой ситуации* может быть подготовка к письменному экзамену. Поскольку вы не знаете, какие вопросы будут на экзамене, ситуация непредсказуема: будут ли вопросы сложными? Будете ли вы волноваться во время экзамена? Поможет ли материал, который вы изучили, ответить на вопросы? Невозможно точно предсказать, что будет на экзамене.

В этом случае вы можете беспокоиться, думая, *а что, если я недостаточно хорошо подготовился к экзамену? Я мог бы уделять учебе больше времени. Вдруг я забуду что-то важное или не пойму вопрос? Я могу не сдать экзамен!*

Еще один пример непредсказуемой ситуации — собеседование. Как бы хорошо вы ни готовились, вы не знаете, что потенциальный работодатель спросит во время собеседования. Вы думаете: *а что, если я ей не понравлюсь? Вдруг она задаст мне вопрос, на который я плохо отвечу? Меня могут и не нанять.*

НОВЫЕ СИТУАЦИИ

Новая ситуация — это любая ситуация, в которой вы никогда раньше не были. Поход в спортзал, который вы никогда раньше

не посещали, начало новой работы или путешествие в новое место. Если, например, вы никогда не пробовали суши, а друзья приглашают вас на ужин в суши-ресторан, новизна ситуации может вызвать беспокойство: *а что, если мне не понравятся суши? В итоге я заплачу за еду, которую не стану есть, а затем мне придется ужинать в другом месте. Может быть, я закажу у официанта что-нибудь простое, что едят те, кто никогда раньше не пробовал суши? Но что, если мне ничего не понравится? Вдобавок к тому, что я буду голодна, мне еще и будет неловко перед друзьями.*

Первое занятие в колледже — еще один пример ситуации, которая может вызвать беспокойство: *что, если я заблужусь или не смогу найти свой класс? Я могу опоздать и поставить себя в неловкое положение. Я мог бы прийти туда пораньше, чтобы быть уверенным, что найду свой класс и приду вовремя. Но что, если классы настолько велики, что я растеряюсь от большого количества людей?*

НЕОДНОЗНАЧНЫЕ СИТУАЦИИ

Неоднозначная ситуация — это та, в которой неясно, может ли произойти что-то положительное, отрицательное или нейтральное. Например, вас вызывает начальник — это неоднозначная ситуация, поскольку вы не знаете причину. Возможно, он сообщит вам о том, что вы получили повышение (положительный результат), о том, какие задачи вам нужно выполнить в этот день (нейтральный результат), или сделает выговор за неправильное выполнение задачи (отрицательный результат). Поскольку ситуация неоднозначна, и вы не знаете, чего ожидать, вы, скорее всего, будете беспокоиться: *что, если он хочет меня видеть, потому что я сделал что-то не так? Он может меня уволить. Я мог бы сказать ему, что буду работать усерднее, и больше не буду совершать ошибок, но что, если он проигнорирует мои слова и все равно уволит меня?*

Вы оставили телефонное сообщение другу, а он вам не перезвонил? Возможно, он не получил сообщение, или он перезвонил вам, а вы почему-то не получили сообщение. Однако также возможно, что он не хочет с вами разговаривать, злится на вас по какой-то причине, перегружен личными проблемами или просто очень занят. Поскольку вы не знаете, почему ваш друг не перезвонил, это

неоднозначная ситуация, которая может вызвать беспокойство: *что, если он не получил мое сообщение? Возможно, я смогу позвонить ему еще раз и оставить еще одно сообщение. Но что, если он не связался со мной, потому что сейчас очень занят, и расстраивается из-за того, что я продолжаю звонить? Что, если он рассердится на меня и накричит, когда я позвоню?*

Беспокойство — проблема или нет?

Важно помнить, что все время от времени переживают, и это абсолютно нормально. Например, все мы склонны больше беспокоиться во время стресса или серьезных перемен в жизни. Так, вы вероятнее будете беспокоиться, когда у вас становится больше рабочих обязанностей, во время экзаменов, когда кто-то в вашей семье болен, или когда в вашей жизни происходит какое-то значительное событие — например, переезд в новый дом или женитьба. Большинство людей периодически беспокоятся, сталкиваясь с непредсказуемыми, новыми или неоднозначными ситуациями. Если вы беспокоитесь, это еще не значит, что проблема существует.

Так когда же беспокойство становится проблемой? Специалисты в области психического здоровья считают беспокойство проблематичным, если оно присутствует почти каждый день, проявляется чрезмерно, трудно поддается контролю, мешает повседневной жизни человека и вызывает сильный дистресс. Если, например, вы так беспокоитесь о предстоящем экзамене, что не можете сосредоточиться на учебе, или вы так беспокоитесь о собеседовании при приеме на работу, что вообще отменяете его, скорее всего, беспокойство — это проблема. Снижение качества жизни также может сигнализировать о проблеме с беспокойством. Вы можете обнаружить, что вам сложно получать удовольствие от общения с близкими, потому что вы слишком поглощены заботами, вы избегаете приятных занятий только потому, что не хотите беспокоиться о них заранее. Например, некоторые люди сообщают, что они настолько обеспокоены здоровьем и благополучием своих детей, что даже играя с ними, сосредоточены на своих заботах, а не на веселье.

УПРАЖНЕНИЕ 1.1. Оценка степени проблематичности беспокойства

Как и большинство симптомов психического здоровья, проблематичность беспокойства зависит от степени самого беспокойства. Само беспокойство — еще не проблема. В проблему оно превращается, становясь серьезным, навязчивым, неконтролируемым. Следующий тест поможет определить вам, является ли ваше беспокойство проблематичным. Отметьте каждое утверждение, которое в целом отражает ваш опыт беспокойства.

- _____ Я волнуюсь почти каждый день.
- _____ Я волнуюсь, даже когда все в порядке. (Например, вы беспокоитесь о своем здоровье, даже если все в порядке.)
- _____ Я слишком беспокоюсь о мелких проблемах. (Например, сильно беспокоюсь о том, чтобы вовремя прийти на встречу.)
- _____ Мое беспокойство чрезмерно. По-моему, я волнуюсь больше, чем следовало бы.
- _____ Другие люди говорят мне, что я слишком много волнуюсь.
- _____ Мне сложно контролировать беспокойство. Как только я начинаю волноваться, мне трудно остановиться, даже если я пытаюсь это сделать.

Если вы согласны хотя бы с тремя утверждениями, беспокойство может представлять для вас проблему.

Понимание термина “тревога”

Беспокойство происходит в разуме индивида, тревога же возникает в теле. Тревога — это общее название разнообразных физических ощущений, которые люди испытывают, когда находятся в опасности или чувствуют какую-то угрозу. Ощущения тревоги могут включать учащенное сердцебиение, изменения дыхания, проблемы с желудком (от бабочек в животе до тошноты или диареи), потливость,

дрожь, жар или озноб, общее чувство беспокойства или нервозности, а также головокружение. Тревога — это часть большей системы организма, предназначенной для реагирования на угрозу и опасность. Эту систему обнаружения угроз иногда называют *реакцией “бей или беги”*, и в случае ее возникновения происходит именно то, что следует из названия: реакция подготавливает вас либо к борьбе с угрозой, либо к бегству от нее. Все физические ощущения, связанные с тревогой, на самом деле являются способом физической подготовки организма к действиям в случае опасности.

Проблема тревоги

Поскольку тревога является частью системы обнаружения угроз организма, это один из важнейших механизмов выживания, который у вас есть. Он присутствует в той или иной форме у всех существ на Земле. Он работает, чтобы как можно быстрее спасти вас от опасности; например, если вас преследует медведь, эта “система” поможет вам бежать так быстро, как вы только можете. К сожалению, у системы тревоги есть две основные проблемы.

Первая проблема — “система” срабатывает всякий раз, когда вы думаете, что вам угрожает опасность, даже если на самом деле это не так. Случалось ли с вами такое, что вы слышали шум в доме и подумали, что кто-то к вам кто-то проник, но потом обнаружили, что это ветер или домашнее животное что-то опрокинуло? Подумав о том, что к вам кто-то проник, вы, вероятно, почувствовали приступ тревоги, поскольку ваше тело отреагировало на вашу мысль об опасности. Поскольку система обнаружения угроз реагирует на мысли, она может дать осечку. Вы можете испытывать тревогу, даже когда реальной опасности нет.

ТРЕВОГА — ДЫМОВОЙ ДЕТЕКТОР ВАШЕГО ТЕЛА

Тревогу можно представить себе, в виде дымового детектора. Он может предупредить вас о пожаре в доме, и, таким образом, поможет как можно быстрее выбраться. Однако дымовые детекторы срабатывают не только при пожаре; они срабатывают всякий раз, когда появляется дым. Наверное, случалось так, что срабатывала “ложная тревога”,

например, когда вы случайно сожгли тост на кухне. Дело в том, что дымовые детекторы издают один и тот же шум независимо от того, происходит ли настоящий пожар или возникает ложная тревога.

Тревога работает так же: вы можете испытывать тревогу, когда находитесь в опасности. Тревожиться вы можете и тогда, когда думаете, что находитесь в опасности, но это не так. Так, тревога на самом деле только предупреждает вас о том, что вы *можете* оказаться в опасности. Как и с детекторами дыма, сначала стоит выяснить, существует ли реальная опасность или только ложная тревога.

ТРЕВОГА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Вторая проблема в том, что тревога на самом деле — всего лишь идеальный механизм, который помогает преодолеть физическую опасность. Если на вас нападают и вам нужно драться или убегать, реакция “бей или беги” отлично подготовит ваше тело к этому. Однако люди, живущие в современном мире, обычно не сталкиваются с физическими угрозами. Напротив, больше всего мы волнуемся о социальных угрозах и опасностях, которые мысленно предугадываем.

Например, вы беспокоитесь, что опоздаете на работу и, возможно, вызовете этим гнев начальника, или переживаете, о чем вы будете говорить, встретив новых людей на вечеринке. Обе эти ситуации могут вызывать тревогу, но ни одна из них на самом деле не представляет физической угрозы. Вы ведь не беспокоитесь, что ваш босс будет настолько зол или новые люди настолько недружелюбны, что станут причинять вам физический вред. Тем не менее, вы все еще чувствуете тревогу. Это происходит потому, что в организме человека есть только одна система обнаружения угроз, и для нее не существует различий между физическими и социальными угрозами.

Тревога отлично побуждает вас к действию при наличии физической опасности, при этом она совсем не поможет в случае с социальной угрозой или угрозой, которая вызвана беспокойством. К сожалению, поскольку реакция “бей или беги” активируется всякий раз, когда вы чувствуете угрозу, вашим первым импульсом, вероятно, будет уйти и избежать угрозы, независимо от ее характера. Если речь идет о повседневных заботах, это часто бесполезная стратегия, которая со временем может только усугубить ваши беспокойства.

Тревожные расстройства. Когда тревога становится проблемой

Тревога похожа на беспокойство тем, что просто тревога не обязательно значит, что у вас есть проблема. Как уже говорилось, физические ощущения тревоги необходимы для защиты от опасности. Кроме того, вполне нормально иногда испытывать тревогу в непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуациях. Например, вы, вероятно, очень волновались, впервые сев за руль, потому что это был новый опыт для вас. Такое случается со всеми. Хотя это и неприятно, — чувствовать тревогу в ситуациях, которые не представляют физической опасности, однако, если такое случается часто и ухудшает вашу повседневную жизнь, это становится проблемой. Например, если вы уходите с занятия, тревожась из-за того, что вам нужно выступить с презентацией, это значит, что тревога мешает вам жить. В таких случаях диагноз тревожного расстройства может быть обоснованным.

Существует несколько различных типов тревожных расстройств, и они в основном различаются по тому, что именно вызывает тревогу. Например, если после прикосновения к дверной ручке или рукопожатия вы тревожитесь из-за боязни микробов, у вас может быть *обсессивно-компульсивное расстройство*. Если вы испытываете сильную тревогу всякий раз, когда вам нужно идти к доктору и делать укол, или вы вообще избегаете необходимых инъекций, у вас может быть *специфическая фобия* — в данном случае боязнь игл или уколов. В обоих случаях ощущение тревоги одинаково: тревога ощущается как тревога, независимо от ее причины. Таким образом, именно триггер тревоги, или *предмет угрозы*, определяет, какое тревожное расстройство диагностируется.

Тревожные расстройства. Вопрос в степени

Важно понимать, что симптомы психического здоровья — это не выключатель света, который либо включен, либо выключен. Такие симптомы редко полностью присутствуют или полностью отсутствуют. Напротив, они присутствуют в разной степени у всех

индивидуумов. Таким образом, такой симптом, как беспокойство, может варьироваться на континууме от умеренного беспокойства или его отсутствия до сильного беспокойства, как показано на рис.1.1, и в какой-то точке этой прямой найдется место для каждого. Диагноз ГТР подразумевает, что беспокойство человека находится в верхнем диапазоне континуума, что, в свою очередь, подразумевает, что цель лечения — помочь человеку перенести его или ее беспокойство и тревогу в умеренный или низкий диапазон континуума.

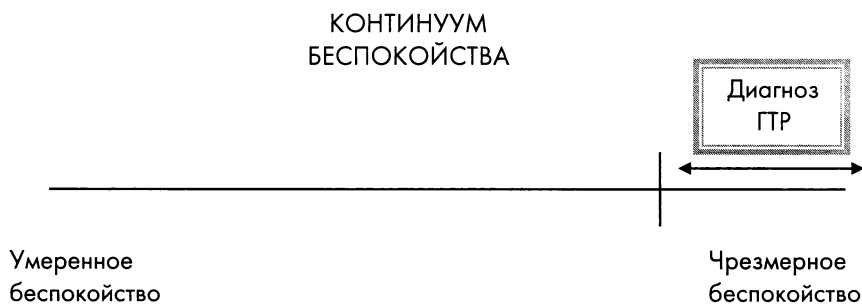


РИС. 1.1. Континуум беспокойства

Кому же ставят диагноз тревожного расстройства? Специалисты в области психического здоровья проводят черту на континууме и определяют, что тем, кто попадает за черту, вероятно, будет поставлен диагноз. В клинической практике эта линия считается нечеткой, потому что представляет собой лишь клинический порог. Если, дойдя до определенной точки, вы поймете, что ваши симптомы вызывают серьезный дистресс и мешают вашей жизни, вам поставят диагноз “тревожное расстройство”. Преимущество диагноза состоит в том, что и человек, которому поставлен диагноз, и специалист в области психического здоровья могут найти общий язык, на котором смогут обсудить, с чем человек борется, а также договориться о лечении. Тем не менее, между людьми, которые находятся по обе стороны линии, нет реальной разницы; диагноз — это *вопрос степени*. Не все люди с ГТР одинаковы, и не все люди без ГТР одинаковы. Таким образом, суперцель этой книги — не “вылечить” вас, а помочь вам привести свое беспокойство и тревогу в более подходящий и функциональный диапазон, чтобы вы меньше беспокоились, меньше тревожились и не страдали от этих симптомов в повседневной жизни.

Понимание термина “ГТР”

Хотя мы обсуждали тревожные расстройства в целом, основное внимание в этой книге уделяется одному конкретному тревожному расстройству, — генерализованному тревожному расстройству или ГТР. Вопреки названию, основной признак ГТР — это не тревога, а, скорее, чрезмерное и неконтролируемое беспокойство о повседневных событиях. При ГТР беспокойство носит хронический характер, а это означает, что чрезмерное беспокойство постоянно присутствует на протяжении не менее шести месяцев и оно не связано исключительно со стрессором в жизни человека. Существует шесть физических симптомов, которые могут испытывать люди с ГТР, хотя для соответствия критериям диагноза должны присутствовать только три:

- Беспокойство, взвинченность или нервозность
- Быстрая утомляемость
- Трудности с концентрацией внимания
- Раздражительность
- Мышечное напряжение
- Нарушение сна

Эти физические симптомы проявляются хронически. Они беспокоят регулярно в течение, как минимум, шести месяцев. Для постановки диагноза ГТР, эти симптомы беспокойства и тревоги должны негативно влиять на качество жизни, и нарушать повседневную деятельность человека. [Американская Психиатрическая Ассоциация, 2013].

УПРАЖНЕНИЕ 1.2. Оценка ваших симптомов ГТР

Если вы, не уверены, есть ли у вас ГТР или нет, эта анкета поможет вам в этом разобраться. [Dugas et al. 2001]. Мы рекомендуем заполнить анкету, даже если вам уже поставили диагноз ГТР. Это поможет оценить серьезность симптомов. Позже, когда вы уже испробуете некоторые из предложенных нами стратегий, вам снова будет предложен опросник, чтобы вы могли оценить свой прогресс.

ОПРОСНИК ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ БЕСПОКОЙСТВА И ТРЕВОГИ

1. Какие вопросы беспокоят вас чаще всего?

- а. _____
- б. _____
- в. _____
- г. _____
- д. _____
- е. _____

Отвечая на следующие вопросы, пожалуйста, обведите кружком соответствующее число (от 0 до 8).

2. Ощущаете ли Вы, что Ваше беспокойство чрезмерно или преувеличено?

Совсем нет	Умеренной степени	Избыточны
0	1 2 3 4 5 6 7 8	

3. Сколько дней за последние шесть месяцев вы испытывали сильное беспокойство?

Никогда	Через день	Каждый день
0	1 2 3 4 5 6 7 8	

4. Вам сложно контролировать свои переживания? Когда вы начинаете о чем-то беспокоиться, вам трудно остановиться?

Не сложно	Немного сложно	Чрезвычайно сложно
0	1 2 3 4 5 6 7 8	

5. В течение последних шести месяцев, когда вы испытывали беспокойство или тревогу насколько сильно вас тревожили следующие симптомы? Оцените каждый симптом, обведя цифру (0–8).

а. Беспокойство, взвинченность или нервозность

Совсем нет	Умеренно	Очень сильно
0	1 2 3 4 5 6 7 8	

Рассмотрим подробнее симптомы ГТР

Так что же собой представляет ГТР? Давайте подробнее рассмотрим некоторые симптомы.

БЕСПОКОЙСТВО О ПОВСЕДНЕВНЫХ СОБЫТИЯХ

Люди с ГТР беспокоятся о тех же вещах, что и все остальные: семья, работа или учеба, финансы, их здоровье и здоровье близких, отношения с друзьями или коллегами, и даже о таких незначительных ситуациях, как опоздание на несколько минут. Разница в том, что они беспокоятся больше чем необходимо в данной ситуации. Если у вас ГТР, вы, вероятно, обнаружили, что ваши заботы никуда не исчезают. Иногда вы беспокоитесь больше, иногда меньше, но переживания не оставляют вас ни на минуту. Также вы могли заметить, что ваши беспокойства меняются изо дня в день зависимо от ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь. В нашей клинической практике мы говорим, что беспокойство похоже на непрерывно играющую музыку: песни могут меняться от часа к часу или изо дня в день, и громкость может быть выше или ниже, но вы всегда слышите ее на заднем плане.

ЧРЕЗМЕРНОЕ И НЕКОНТРОЛИРУЕМОЕ БЕСПОКОЙСТВО

Иногда бывает сложно определить, когда беспокойство чрезмерно или неконтролируемо, так как это очень субъективные термины. Как правило, беспокойство при ГТР считается чрезмерным, если вы беспокоитесь больше, чем это уместно в данной ситуации, беспокоитесь, даже когда все в порядке и даже окружающие говорят вам, что вы слишком тревожитесь. Основываясь на этом описании понятно, что чрезмерное беспокойство — это не простые переживания. Например, если вы только что потеряли работу, и у вас недостаточно денег, чтобы оплатить счета, не удивительно, что вы беспокоитесь о своих финансах; это уместно в данной ситуации. Но если вы не потеряли работу и не испытали других финансовых неудач, но все время беспокоитесь о своих финансах, ваше беспокойство можно назвать излишним.

Что касается неконтролируемого беспокойства, то здесь речь идет о том, насколько трудно вам перестать беспокоиться, если вы уже вошли в это состояние. Когда беспокойство не является проблемой, вы часто можете отложить свои тревоги в сторону и либо не думать о них вообще, либо подумать позже. Если у вас ГТР, беспокойства подобны грузовому поезду: как только он тронулся с места, его сложно остановить. Поэтому, даже если вы хотите отложить свои тревоги или вообще не думать о них, скорее всего у вас ничего не выйдет. На самом деле, чтобы отвлечься от своих забот, вы можете заняться тем, что отнимает много времени и усилий: работа, звонок другу, прогулка или любое другое действие, которое поможет вам переключить внимание. Однако, для большинства людей с ГТР это не выход, так как эти стратегии малоэффективны.

ХРОНИЧЕСКОЕ БЕСПОКОЙСТВО

Для людей с ГТР беспокойство — это не то, что проявляется время от времени. Это постоянный спутник в их жизни. Это справедливо не для всех, но, если у вас ГТР, то, скорее всего, вы всю жизнь о чем-то беспокоитесь. И наверняка замечали, что переживания с годами только усиливаются. Это нормально, так как с течением жизни обязанностей только прибавляется, и появляются новые поводы для беспокойства. Многие наши пациенты сообщают, что каждая из положительных вех в их жизни — взросление, поступление в университет, начало работы, женитьба и создание семьи — только усиливала их переживания. Со временем эта эскалация частоты и серьезности беспокойства может стать действительно неуправляемой.

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ И УСТАЛОСТЬ

Многие люди, страдающие ГТР, сообщают, что испытывают трудности с засыпанием и продолжительностью сна. Вы вероятно заметили, что, едва вы коснетесь головой подушки и расслабитесь, как все тревоги тут же всплывут у вас в голове. А вот в течение дня пока вы заняты, они прячутся в закоулках вашего разума и как только появляется свободная минутка для отдыха, тут же дают о себе знать.

Для некоторых людей именно продолжительность сна — настоящая проблема. Они просыпаются ночью, мучаясь от своих переживаний. Даже когда вы спите, ваш разум продолжает работать, и все, о чем вы беспокоились в течение дня, может перенестись на ночь.

Поскольку чрезмерное беспокойство утомительно и у людей с ГТР часто возникают проблемы со сном, неудивительно, что вы быстро утомляетесь. В какой-то степени ГТР — это как если бы вы все время носили за спиной мешок картофеля. Вдобавок ко всем обычным жизненным стрессам, вы каждый день носите с собой лишние заботы. Это длится месяцами или даже годами, и приводит к чувству постоянной усталости и истощения.

ТРУДНОСТИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ

Когда вы встревожены, ваш разум автоматически начинает выборочно переключать свое внимание на угрозы. Например, если вы идете по темной улице ночью, где не чувствуете себя в безопасности, вы тут же обращаете внимание на пустынные переулки или темные проходы, где кто-то может скрываться.

В то же время ваше внимание отвлекается от всего, что не представляет прямой угрозы. Вы можете даже не заметить мимо каких магазинов только что прошли. Это как смотреть на мир через микроскоп: вы видите мелкие конкретные детали, но из-за небольшого фокуса, упускаете общую картину. Как же это применимо к ГТР? Вы настолько сосредоточены на своих тревогах, постоянно ожидая какой-либо угрозы, что вам сложно сосредоточиться на повседневных задачах.

ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА, ВЗВИНЧЕННОСТИ ИЛИ НЕРВОЗНОСТИ

При хроническом беспокойстве, тревога ощущается все время. Таким образом, благодаря реакции “бей или беги” ваше тело автоматически готовится либо столкнуться с опасностью, либо убежать от нее. Соответственно вы будете взвинчены, обеспокоены и нервозны.

Удивительно, но эти чувства беспокойства или тревоги незаметны для окружающих, что делает ГТР обманчиво функциональной проблемой. Вы выглядите так, будто у вас все хорошо, в то время как внутри чувствуете сильное беспокойство и нервозность. По сути, ГТР похоже на утку, плавающую по озеру. Утки спокойно скользят по поверхности озера, но при этом яростно перебирают под водой лапками.

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Вы заметили, что легко раздражаетесь и часто огрызаетесь на людей даже из-за незначительных вещей. Это побочный результат ежедневного беспокойства и тревоги. Когда вы волнуетесь, ваш разум сосредоточен на потенциальных угрозах и способах их предотвращения. Вы раздражаетесь из-за небольших изменений в планах или если кто-то говорит с вами не о том, что вас тревожит. Хороший пример — ситуация, в которой вам угрожает физическая опасность. Если вы шли по лесу и увидели медведя, вы начинаете беспокоиться, и сосредотачиваетесь на том, как справиться с этой ситуацией. И если в этот момент кто-то спросит у вас, что бы вы хотели съесть на ужин, вы, вероятно, сорветесь на этого человека, потому что в такой момент этот вопрос будет выглядеть неуместно и отвлекать вас. Та же самая логика применима и к повседневной жизни.

Многие наши пациенты, обеспокоены тем, что их приступы раздражительности — признак того, что они в целом настроены негативно, пессимистично или недружелюбно. Но это не так. ГТР не связано с пессимизмом. Хотя беспокойство всегда негативно по своей природе, это не означает, что вы пессимист. Скорее, у вас возникают негативные мысли, когда вы охвачены беспокойством. Опять же, в ситуации, когда вам угрожает физическая опасность, беспокойство может быть проявлением адаптивного поведения, но в повседневной жизни оно не поможет.

МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Люди с ГТР часто отмечают мышечное напряжение, обычно в шее, плечах или челюсти. Это результат хронического беспокойства: когда вы беспокоитесь, вы чаще напрягаете мышцы. Если вы

делаете это постоянно в течение нескольких месяцев, то неудивительно, что вы испытываете физический дискомфорт из-за мышечного напряжения.

Отследите свое беспокойство

Поскольку беспокойство является главной особенностью ГТР, важно понять конкретно вашу модель беспокойства. О чем вы беспокоитесь? Беспокоитесь ли о каких-то вопросах чаще, чем о других? Каковы триггеры вашего беспокойства? Насколько ваше беспокойство тревожит вас? Чтобы ответить на эти вопросы, вам нужно понять, о чем вы беспокоитесь изо дня в день. *Мониторинг беспокойства* — отличный инструмент для достижения этой цели. Он поможет вам сделать “зарисовку” вашего беспокойства “с натуры” и выявить закономерности вашего беспокойства, которых вы раньше не замечали.

УПРАЖНЕНИЕ 1.3. Журнал мониторинга беспокойства

Для мониторинга беспокойства вам необходимо отслеживать переживания, по крайней мере, несколько раз в день в течение как минимум одной недели. Это не означает, что вы должны записывать все, о чем беспокоитесь. Записывайте по три переживания в день. Основная цель - получить общую картину вашей модели беспокойства, а не подробное описание всего, о чем вы беспокоитесь.

Мы предоставили журнал мониторинга беспокойства, который вы можете использовать для этой цели. Вы можете записывать эту информацию в небольшую записную книжку, которую носите с собой или делать записи с помощью электронного устройства. Используйте самый удобный для вас способ.

Вот пример записей за один день в журнале мониторинга беспокойства.

ПРИМЕР МОНИТОРИНГА БЕСПОКОЙСТВА

Дата и время	Ситуация или триггер	Беспокойство (А что, если...?)	Тревога (от 0 до 10)
Воскресенье 9:30	Составление списка дел на день	Что если я не успею все сделать сегодня? Это будет катастрофа	6
Воскресенье 15:00	Дома; звонит телефон	А что если будут какие-то плохие новости. Я этого не вынесу	5
Воскресенье 22:00	Мысли о предстоящем экзамене	А что если я недостаточно подготовился? Я могу провалить этот экзамен	8

Таблица состоит из четырех колонок:

- 1. Дата и время:** в этой колонке запишите, когда возникла проблема.
- 2. Ситуация или триггер:** в этой колонке запишите, что происходило, когда вы начали беспокоиться.
- 3. Беспокойство (а что, если...?).** В этой колонке кратко опишите свое беспокойство. Обратите внимание, что в этом примере для каждого вида беспокойства нужно записать пару мыслей, а не весь мыслительный процесс. Опять же, это упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам увидеть свои модели беспокойства. Запишите кратко свои первые мысли, чтобы описать беспокоящую вас ситуацию.
- 4. Тревога (от 0 до 10):** в последней колонке запишите, насколько сильно ваше беспокойство. Оценка 0 означает, что вы совсем не тревожились, оценка 5 отражает умеренную тревогу, а оценка 10 означает, что вы были крайне встревожены.

Советы по заполнению журнала мониторинга беспокойства

Совет 1. Заполняйте журнал только три раза в день. Вы можете волноваться, что не получите точной картины своих тревог, если не будете заполнять его чаще, но в этом нет необходимости. Помните, все это для получения общей картины. Цель состоит не в том, чтобы записать все ваши тревоги, а в том, чтобы получить общее представление о беспокойствах, которые вы испытываете изо дня в день.

Совет 2. Используйте свою тревогу как сигнал. Вы можете быть удивлены, узнав, что иногда бывает трудно даже поймать себя на том, что вы беспокоитесь достаточно сильно, чтобы записать это. Если у вас ГТР, вы, скорее всего, так свыклись с беспокойством, что не всегда можете осознавать, когда именно о чем-то беспокоитесь. Тем не менее, вы заметите, когда вы чувствуете тревогу. Поэтому может быть полезно, использовать чувство тревоги в качестве сигнала для наблюдения за своими беспокойствами и выявления ситуации, которая могла бы их вызвать. Хорошая привычка — замечать, когда вы чувствуете тревогу, а затем спрашивать себя: "о чем я беспокоюсь в этот момент?"

Совет 3. Записывайте свои беспокойства как можно скорее. Понятно, что вы не сможете заполнять журнал, когда вы за рулем или посреди разговора. Однако, если вы записываете мысль, пока она еще свежа — вы получите наиболее точную картину. Если вы подождете день-два, то, скорее всего, забудете, насколько сильна была степень тревоги, что именно спровоцировало беспокойство, а возможно не вспомните и о самом предмете беспокойства. Поэтому, если забыли записать свое беспокойство в день, когда оно возникло, записывать его на следующий день уже не нужно. Лучше отпустить этот день и как можно точнее записывать текущие беспокойства, а не полагаться на воспоминания о том, что могло вас беспокоить.

Как распознать типы беспокойства

Вы уже знаете, что можете беспокоиться о многом — о здоровье, семье, работе, финансах и так далее. Этот список можно продолжить. Но для того, чтобы работа с этой книгой стала продуктивной, чрезвычайно полезно уметь разделять беспокойство на две категории: беспокойство о текущих проблемах и беспокойство о гипотетических ситуациях. Хотя важность этого различия мы увидим позже, когда ознакомимся с различными стратегиями для каждого из этих типов беспокойства, все же полезно понять разницу между ними с самого начала.

Беспокойство о текущих проблемах

Беспокойство о текущих проблемах — это беспокойство о проблемных ситуациях, с которыми вы сталкиваетесь здесь и сейчас. Вот несколько примеров.

- *Последние две недели у меня меньше заказов. Что если, я не смогу оплатить все свои счета?*
- *Я не справляюсь с учебным заданием. Что, если я не успею сделать его вовремя?*

В таких ситуациях вы боретесь с реальной проблемой, и у вас есть некоторая степень контроля над ситуацией, поэтому, вы можете что-то сделать, чтобы решить проблему. Например, если вы беспокоитесь о том, что не сможете вовремя оплатить счета, то, чтобы решить проблему, вы можете одолжить денег, попросить аванс на работе или отсрочку регулярного ежемесячного платежа.

Беспокойство о гипотетических ситуациях

Беспокойство о гипотетических ситуациях — это то, что еще не произошло и может никогда и не произойти. Такое беспокойство связано с ситуациями в более отдаленном будущем, которые вы не можете контролировать. Вот два примера.

- *Я улетаю в следующем месяце. А что, если самолет разобьется?*
- *Что, если кто-то в моей семье заболеет, и я не смогу ничего сделать?*

В отличие от текущих проблем, вы мало что можете сделать, чтобы справиться с этими ситуациями, потому что они еще даже не произошли. В таких ситуациях решить проблему невозможно. Вы не можете предсказать, разобьется ли ваш самолет или как вы справитесь с потерей любимого человека, и любая подготовка будет бесполезной, если ситуация никогда не произойдет.

УПРАЖНЕНИЕ 1.4. Определите тип своего беспокойства

Неудивительно, что стратегии, которые подходят для управления беспокойством при реальных проблемах, вероятно, не будут очень эффективны при беспокойстве о гипотетических ситуациях. Поэтому в этой книге мы обсудим каждый тип беспокойства и способы справиться с ним в отдельной главе. Мы рекомендуем потренироваться различать эти два типа беспокойства. Запишите, к какому типу беспокойства (о текущей проблеме или гипотетической ситуации) относятся эти примеры.

1. *Моя сестра поздно возвращается домой. Вдруг она попадет в аварию?*

Текущая проблема или гипотетическая ситуация? _____

2. *Я забыла купить кое-какие продукты в магазине, а к ужину я жду гостей. Я могу пойти в магазин и докупить продукты. Но что если я не успею все приготовить?*

Текущая проблема или гипотетическая ситуация? _____

3. *Мой врач сказал мне, что я должен регулярно заниматься спортом. Что делать, если я не смогу найти на это время?*

Текущая проблема или гипотетическая ситуация? _____

Это упражнение может казаться сложным. Не всегда легко различить типы беспокойства. Но вам будет проще, если вы спросите себя: это проблема, которая уже возникла, или это только потенциальная проблема, которая

еще не возникла и может никогда не возникнуть. Спросите себя, насколько вы контролируете ситуацию. Вы можете что-то сделать, чтобы справиться с ситуацией? Если нет, то беспокойство связано с гипотетической ситуацией. Используя эту логику, предыдущие беспокойства можно классифицировать следующим образом.

1. *Моя сестра поздно возвращается домой. Вдруг она попадет в аварию?*

Это похоже на беспокойство по поводу гипотетической ситуации. Вы не знаете, попала ли ваша сестра в автомобильную аварию, и вы ничего не можете сделать, даже если это так. Таким образом, это потенциальная, а не реальная проблема. Беспокойство по поводу гипотетических ситуаций отражает потенциальные проблемы, которые могут и не возникнуть.

2. *Я забыла купить кое-какие продукты в магазине, а к ужину я жду гостей. Я могу пойти в магазин и докупить продукты. Но что если, я не успею все приготовить?*

Похоже, что вы беспокоитесь о текущей проблеме. Вы действительно забыли докупить некоторые продукты, которые вам нужны для приготовления ужина, так что это реальная проблема. Кроме того, у вас есть некоторый контроль над ситуацией. Только вы решаете, что подать на ужин, идти ли в продуктовый магазин или послать кого-то еще, или отложить ужин.

3. *Мой врач сказал мне, что я должен регулярно заниматься спортом. Что делать, если я не смогу найти на это время? Текущая проблема или гипотетическая ситуация?*

Похоже, что вы беспокоитесь о текущей проблеме. Здесь непросто разобраться, поскольку неясно, действительно ли у вас недостаточно времени для регулярных упражнений или вы просто беспокоитесь, что у вас может не быть времени для них. Однако, поскольку врач рекомендовал вам заниматься спортом, а вы, вероятно, этого еще не делаете, то проблема выглядит вполне реально. Более того, вы имеете прямой контроль над этой ситуацией. Вы знаете свое расписание, и можете

решить, когда сможете тренироваться и какой тип упражнений выполнять. Все это лишний раз доказывает, что это текущая проблема.

УПРАЖНЕНИЕ 1.5. Анализируйте типы беспокойства

После заполнения журнала мониторинга беспокойства в течение недели, выделите несколько минут, просмотрите каждый из видов беспокойств и попробуйте определить его вид — то есть, является ли этот вид беспокойства текущей проблемой или гипотетической ситуацией. Рядом с каждым видом беспокойства, которое вы записали, отметьте, к какому типу оно относится — ТП (текущая проблема) или ГС (гипотетическая ситуация). Помимо того, что вы научитесь различать эти два типа беспокойства, вы лучше поймете свою модель беспокойства. Переживаете ли вы больше о текущих проблемах или о гипотетических ситуациях, или испытываете оба типа беспокойства в равной степени.

И последнее замечание: даже если вам трудно, постарайтесь определить тип каждого беспокойства. Вы можете сомневаться или захотите записать, что это беспокойство - относится и к одному и к другому типу, но, как вы скоро увидите, делать выбор, даже если вы не совсем уверены, — это полезный навык, который стоит развивать.

ГЛАВА 2

КПТ для лечения ГТР

Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, это доказавший свою эффективность метод лечения ГТР. Если вы никогда не слышали о КПТ, для начала крайне важно понять, что входит в эту терапию, а также, сколько времени и усилий вам понадобится для достижения результата. Значительная часть КПТ основана на логических идеях. Так, если вы не видите в них смысла, то маловероятно, что эта терапия будет полезной для вас. Глава посвящена пояснению некоторых основных принципов КПТ. Это поможет лучше понять стратегии, которые вы будете применять, работая с этой книгой, чтобы справиться с хроническим беспокойством и тревогой.

Основы КПТ

КПТ основана на концепции — что мысли, чувства и модель поведения, которые возникают при определенном событии, с которым сталкивается индивид, могут взаимодействовать и влиять друг на друга. Благодаря этому взаимодействию, вы научитесь идентифицировать мысли и модели поведения, которые вызывают дистресс (например, чувство страха и тревоги). Вы также научитесь менять образ мышления и модель поведения, чтобы ослабить эти негативные чувства. Треугольник АВС отлично поможет разобраться в этом. Модель АВС расшифровывается как **аффект** (A-affect) — чувства и эмоции, **модель поведения** (B — **behavior**) — действия, **когниции** (C — **cognition**) — мысли (рис. 2.1).

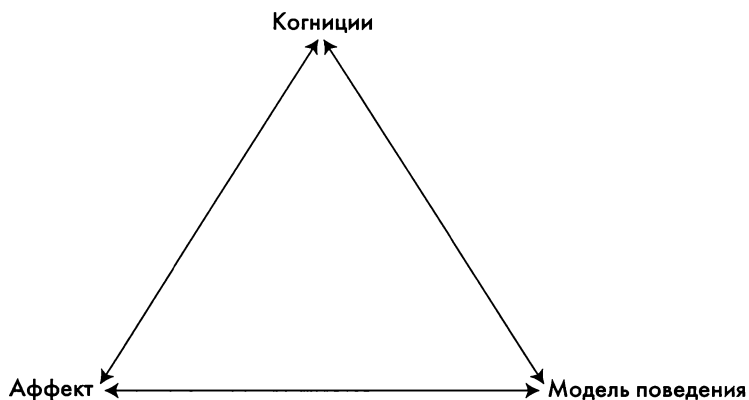


Рис. 2.1.

Чтобы лучше проиллюстрировать взаимодействие между мыслями, чувствами и моделью поведения, рассмотрим следующую ситуацию: Вы идете по улице и вдруг видите вдалеке свою двоюродную сестру. Если вы относитесь к ней симпатией, то подумаете: *Это же моя двоюродная сестра! Как повезло встретить ее вот так.* Эта мысль, вероятно, осчастливит вас, и вы окликнете ее и помахаете рукой (рис. 2.2).



Рис. 2.2.

ДВУСТОРОННЯЯ СВЯЗЬ

В этом примере, вы идете по улице и думаете, что узнали кого-то из знакомых — эта мысль влияет на ваши эмоции и поведение. Однако, связь между мыслями, чувствами и поведением двусторонняя, то есть, влияние распространяется в обоих направлениях. Каждая точка треугольника влияет на две другие. Давайте рассмотрим новый пример, чтобы лучше проиллюстрировать сказанное. Вы решили пойти на вечеринку, где никого не знаете. Там вы завязываете разговор с несколькими людьми. Если разговор идет хорошо, вы думаете: *Я очень рада, что пришла на эту вечеринку, тут так весело*. Вы чувствуете себя счастливой (рис. 2.4).

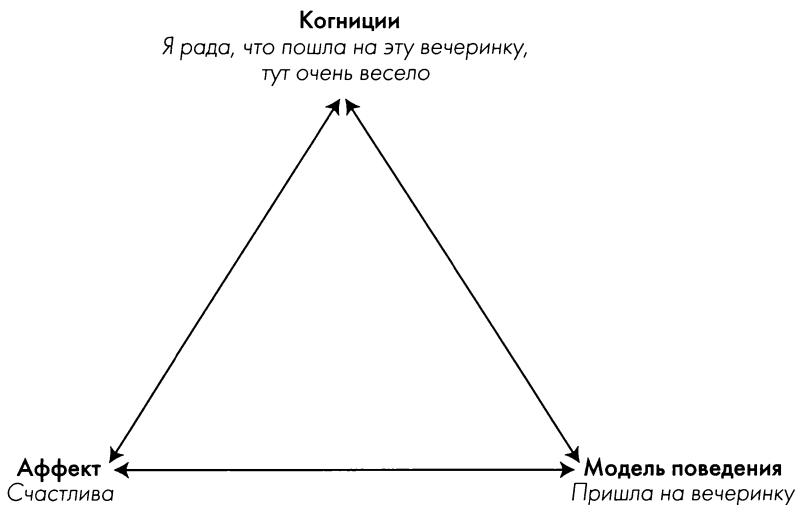


РИС. 2.4.

С другой стороны, если вы испытываете сильную тревогу перед вечеринкой, это чувство может повлиять на ваши мысли и поведение. Вы можете решить не идти на вечеринку, подумав: *Если бы я и пошла на вечеринку, вряд ли мне было бы там весело* (рис. 2.5).

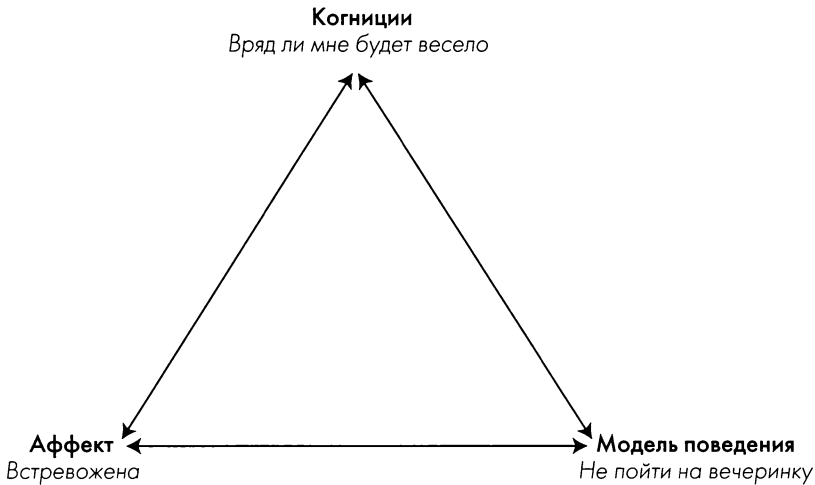


Рис. 2.5.

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Еще одно свойство взаимосвязи между мыслями, чувствами и моделью поведения состоит в том, что цикл может повторяться и усиливаться. Например, вы поссорились с подругой. На следующий день она вам звонит. Вы не берете трубку, так как переживаете, что она звонит, чтобы накричать на вас. У вас возникают мысли: *а что, если она догадалась, что я специально не ответила на звонок, она точно разозлится на меня*. В этой ситуации вы можете обратиться к другу за советом.

Это взаимодействие мыслей, чувств и поведения можно описать как замкнутый круг. Поскольку каждая точка треугольника оказывает негативное воздействие на две другие (рис. 2.6). И если подруга снова позвонит, вы встревожитесь еще сильнее, чем при первом звонке. Это еще больше осложнит ситуацию.



РИС. 2.6.

Может показаться, что это замкнутый круг и выхода нет. Поскольку ваши мысли, чувства и поведение попадая в него, становятся все более негативными. Однако, этот цикл может работать и в положительном направлении. Например, отвечая на звонок, вы сильно переживаете. Но если она звонит чтобы помириться, вы тут же чувствуете облегчение и думаете: *Я ошибалась, она даже не собиралась кричать на меня. Лучше бы мне не делать таких поспешных выводов в следующий раз.* Как результат, если вы еще раз столкнетесь со схожей ситуацией, вы сразу же ответите на звонок и решите проблему.

ЗНАЧЕНИЕ СИТУАЦИИ

Читая предыдущий пример, вы можете подумать: *а вот я бы решил, что друг звонит, чтобы помириться после ссоры.* В этом случае вы бы не восприняли телефонный звонок как тревожную ситуацию. Именно это и есть важный аспект не только АВС-модели, но и КПТ в целом. То как вы реагируете, определяется не самой ситуацией, а значением, которое вы ей придаете.

Давайте рассмотрим другой пример. Отдыхая дома, вы вдруг слышите грохот в соседней комнате. Ваша реакция на этот шум зависит от того, что, по вашему мнению, его вызвало. Если вы подумали, что кто-то проник к вам в дом — вы испугаетесь, возможно, позвоните в полицию или спрячетесь. Но если вы подумали, что это ваша собака что-то опрокинула — вы отреагируете совсем иначе. Вы почувствуете раздражение, накричите на собаку и начнете убирать беспорядок.

Важно помнить, что ваша реакция только частично зависит от ситуации. Когда вы слышите грохот, вы не знаете, что именно произошло. Грабитель, собака или же что-то еще было причиной шума.

УПРАЖНЕНИЕ 2.1. Изучите, как мысли влияют на чувства и модель поведения

Чтобы понять, как значение, которое вы приписываете ситуации, влияет на ваши реакции, просмотрите следующие примеры. Попробуйте придумать разные модели мышления для каждой ситуации. Определите, как эти мысли повлияют на ваши чувства и действия. Мы расписали варианты возможных мыслей, чувств и моделей поведения к первой ситуации, чтобы вы увидели, как это работает.

Ситуация 1: Коллега приглашает вас на вечеринку. Он хочет познакомить вас со своими друзьями, которых вы не знаете.

Возможная мысль 1: Похоже, будет весело! Я познакомлюсь с новыми людьми и могу завести парочку друзей.

Чувства: Счастлив и взволнован

Модель поведения: Пойти на вечеринку, познакомиться и поболтать с новыми людьми.

Возможная мысль 2: Звучит ужасно! Я там никого не знаю, и буду чувствовать себя неловко.

Чувства: Встревожен и нервничаю

Модель поведения: Позвонить коллеге, извиниться и сказать, что не смогу пойти на вечеринку. Или пойти на вечеринку, отсидеться в уголке и затем рано уйти.

Ситуация 2: Ваш босс дает вам повышение. На новой должности вы будете работать самостоятельно, и станете руководителем команды.

Возможная мысль 1: _____

Чувства: _____

Модель поведения: _____

Возможная мысль 2: _____

Чувства: _____

Модель поведения: _____

Ситуация 3: Вы позвонили другу и оставили голосовое сообщение, он вам так и не перезвонил.

Возможная мысль 1: _____

Чувства: _____

Модель поведения: _____

Возможная мысль 2: _____

Чувства: _____

Модель поведения: _____

Ситуация 4: Вы планировали пообедать в ресторане с друзьями. В последнюю минуту вы обнаруживаете, что произошла ошибка при бронировании, поэтому один из ваших друзей забронировал столик в другом ресторане. Этот ресторан открылся совсем недавно, вы там еще ни разу не были.

Возможная мысль 1: _____

Чувства: _____

Модель поведения: _____

Возможная мысль 2: _____

Чувства: _____

Модель поведения: _____

Какова цель КПТ?

Поскольку мысли, чувства и поведение влияют друг на друга, изменение одной точки треугольника приводит к изменениям в двух других (рис. 2.7). Как пример давайте рассмотрим страх полета. Например, вы боитесь летать, но должны сесть на самолет, чтобы

попасть к другу на свадьбу. Вы можете подумать: *а что, если самолет разобьется?* Эта мысль вызовет тревогу, поэтому вы придумаете оправдание, почему не можете посетить свадьбу друга. Как только необходимость перелета отпадет, ваша тревога тут же уменьшится, и вы почувствуете облегчение. Тогда вы начнете себя убеждать: *Хорошо, что я не полетел на свадьбу. Даже если бы самолет не разбился, у меня мог случиться приступ паники во время полета.*



РИС. 2.7.

Предположим, вы решили не отменять планы, а попробовать действовать иначе. Скажем, за несколько недель до своего предполагаемого вылета вы отправились в аэропорт, чтобы понаблюдать за взлетами и посадками самолетов. Поначалу это может вызвать сильную тревогу, но поскольку количество рейсов, прибывающих и вылетающих без инцидентов, увеличилось, соответственно ваша тревога уменьшилась. Вы можете подумать: *За время, что я наблюдал за рейсами, не произошло ни одной аварии. Возможно, мой перелет пройдет хорошо.* В этом примере и ваша эмоциональная реакция, и ваши мысли изменились вследствие перемены в вашем поведении (рис. 2.8).

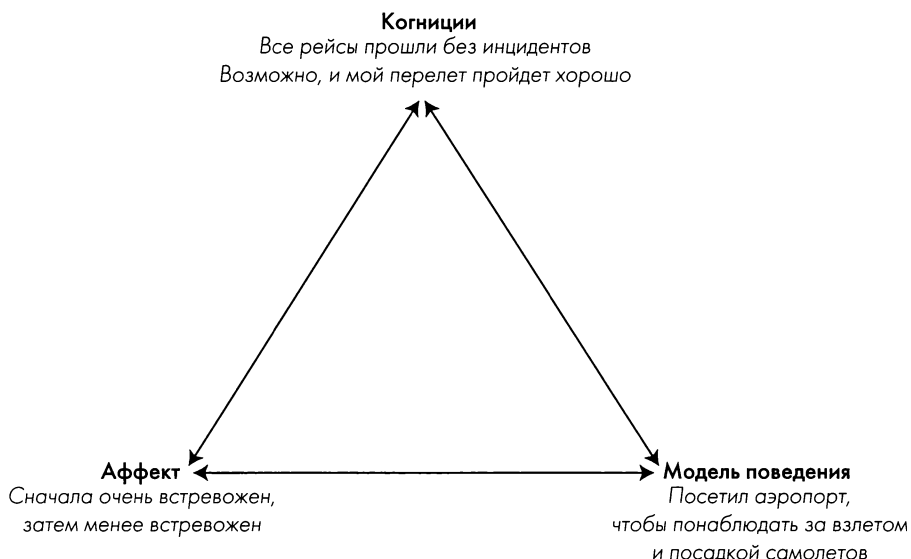


РИС. 2.8.

Или же вы можете пересмотреть ваши мысли о ситуации. Например, вы скажете себе: *я не раз слышал, что летать намного безопаснее, чем водить машину. Вероятность, что самолет разобьется, очень мала. Я не могу всю жизнь избегать каждой не стопроцентно безопасной ситуации.* Предположим, что вы действительно верите этим мыслям. Тогда ваша тревожность уменьшится, вы не станете отменять планы и поедете на свадьбу друга (рис. 2.9).

Вы можете изменить поступки и переосмыслить решения, но изменить эмоции гораздо сложнее. Нельзя просто решить не беспокоиться (если бы это было так просто!). Чтобы изменить эмоциональное состояние, нужно что-то предпринять. Например, подумать о чем-то успокаивающем или заняться йогой, чтобы расслабиться и унять беспокойство. Мы можем изменить то, что делаем и научиться изменять то, как мы думаем, но практически невозможно напрямую изменить чувства. Поэтому КПТ воздействует на эмоции косвенно, фокусируясь на идентификации и изменении мыслей и моделей поведения.

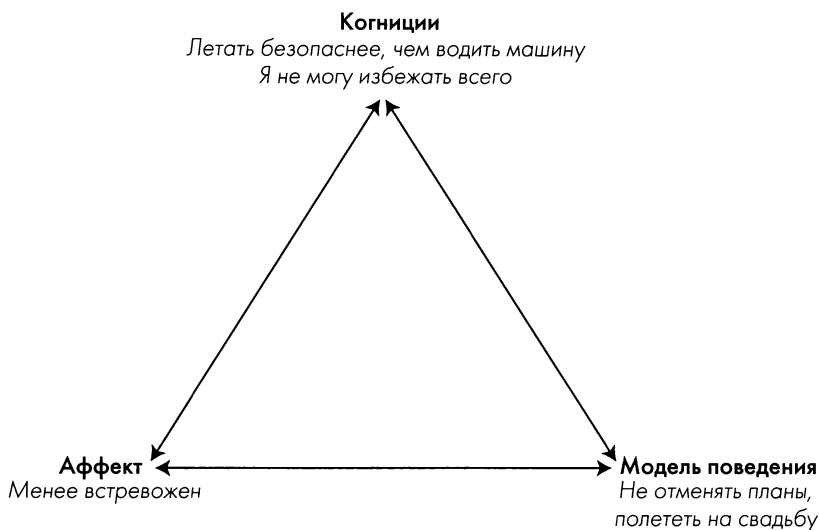


РИС. 2.9.

Напрямую можно влиять на мысли и поведение, а вот на эмоции — только косвенно. Поэтому основной фокус внимания КПТ при лечении ГТР — чрезмерное беспокойство (мысль), а не тревога. Но и справляться с тревогой не менее важно. Ведь хроническая и чрезмерная тревога может привести к значительному дистрессу и нарушению повседневной жизни индивида. Кроме того, если после использования стратегий КПТ, описанных в этой книге, ваша тревога не уменьшится, вы, вероятно, не будете довольны своим прогрессом.

Однако, поскольку беспокойство — это мысли, а тревога — это эмоциональная (и физическая) реакция, научившись справляться с беспокойством, вы тем самым уменьшите вашу тревогу. Исследования показали, что снижение уровня беспокойства приводит к снижению тревожности среди людей, которые используют стратегии КПТ для лечения ГТР (подробнее об этом позже в этой главе). Более того, как уже говорилось в главе 1, люди обычно испытывают тревогу, когда ощущают угрозу. Поскольку беспокойство — это мысли о возможных негативных последствиях в будущем, оно воспринимается как угроза и, следовательно, вызывает тревогу. Чем меньше вы беспокоитесь, тем меньше угрозы ощущаете, соответственно, вы менее встревожены.

Принципы и ожидания КПТ

Прежде чем начать КПТ, важно понять, чего от вас ожидают. Чтобы достичь максимального успеха в реализации стратегий, описанных в этой книге, нужно приложить немало усилий и времени. Однако прежде чем вы начнете, важно понять, что и почему вам нужно будет сделать.

Приобретение навыков

Основная цель КПТ — помочь людям овладеть навыками, которые они смогут использовать на протяжении всей жизни. Эти навыки помогут лучше справляться с трудными ситуациями, чувством дистресса, проблемными мыслями и поведением. В нашей клинической практике мы говорим пациентам, что они научатся быть “сами себе терапевтами”. Главная цель специалиста КПТ — помочь людям идентифицировать бесполезные модели мышления и поведения, а затем изменить их, чтобы уменьшить дистресс. Таким образом, стать “самому себе терапевтом” — означает научиться выявлять проблему и предпринять необходимые и эффективные действия для ее устранения. Именно для этого КПТ и помогает вам сформировать набор навыков. Основная цель — освоить эти стратегии и научиться правильно их применять, когда это необходимо.

Сосредоточьтесь на происходящем “здесь и сейчас”

КПТ фокусируется на мыслях, поведении и чувствах в настоящем, а не на переживаниях раннего детства и далеком прошлом. Но это не означает, что вы не будете принимать во внимание прошлые события. Напротив, взгляд на паттерны и переживания прошлого иногда может быть весьма полезным. Например, если вы очень беспокоитесь о предстоящем экзамене и думаете: я, скорее всего, его не сдам, вы можете попробовать оспорить эту мысль, проанализировав результаты ваших предыдущих экзаменов. Кроме того, понимание личной истории этого страха часто помогает поставить ваши мысли

в контекст, и это поможет вам справиться с проблемными мыслями. Например, вы можете вспомнить, как в старших классах были уверены, что сдадите все экзамены без проблем, но в итоге один из них провалили. Как вы видите, ваш прошлый опыт, вероятно, поспособствовал вашим текущим мыслям о провале экзаменов.

Ваш прошлый опыт может дать важную информацию о проблемных мыслях и поведении. Однако КПТ фокусируется на влиянии мыслей и поведения в настоящем, поскольку то, что изначально вызвало проблему, часто сильно отличается от того, что поддерживает эту проблему сейчас. И хотя узнать источник беспокойства или тревоги интересно и информативно, но этого недостаточно, чтобы решить проблему.

Допустим, у вас давний страх перед иглами. Ваш страх настолько силен, что даже сцены из фильмов с иглами или инъекциями приводят вас в ужас. Вы откладываете необходимые стоматологические процедуры из-за страха перед инъекцией. Если вы решите исследовать первоначальную причину страха, то сможете обнаружить, что в детстве у вас был пугающий опыт, связанный с уколами. Возможно, вы плакали и пытались увернуться от иглы, и в итоге вас укололи несколько раз, прежде чем сделать инъекцию. Вы были так испуганы, что родителям пришлось удерживать вас во время процедуры. Укол иглой был болезненным и страшным, и с тех пор вы боитесь уколов. В этом случае вы определили причину проблемы. Однако маловероятно, что это уменьшит ваш страх перед иглами и инъекциями, и что вы перестанете бояться и избегать их. Напротив, полезнее понять, что именно поддерживает ваш страх.

Важно отметить, что, хотя КПТ не делает акцент на первоначальных причинах страха, это не означает, что нет смысла их распознавать. Многие люди приходят на терапию, чтобы понять причины своих проблем. Это полезно, но цель КПТ не в этом. Когда вы решаете бороться со своим беспокойством, используя стратегии КПТ, вы сосредотачиваетесь на мыслях и поведении, которые поддерживают эту проблему в настоящем. Исследования показывают, что это самая эффективная стратегия для борьбы с тревогой.

Много практики

КПТ включает в себя изучение новых навыков, и практика имеет решающее значение для овладения этими навыками. Именно поэтому в каждой главе этой книги содержатся упражнения, которые необходимо выполнить. Некоторые упражнения вы будете выполнять в течение нескольких дней или недель. Например, в упражнении 1.3 мы предоставили журнал мониторинга беспокойства и рекомендовали вам записывать три беспокойства в день в течение, по крайней мере, одной недели.

Как правило, эти упражнения не отнимают много времени и не слишком сложны. Так как вы, вероятно, очень заняты в своей повседневной жизни, и мы не хотим создавать дополнительную нагрузку для вас. Эти упражнения, как правило, учат вас менять модели мышления и поведения в конкретных ситуациях. Хотя выполнять эти упражнения не всегда удобно, цель не в том, чтобы усложнить вам жизнь или запугать вас.

Почему же практика так важна в КПТ? Как и в случае с любым навыком, только через повторение и практику можно увидеть значительные улучшения и получить уверенность в навыках, описанных в этой книге. Физиотерапия — отличный пример этому. Допустим, у вас начались проблемы со спиной, и вы решили еженедельно посещать физиотерапевта. Каждую неделю физиотерапевт проводит с вами серию упражнений на растяжку, чтобы облегчить боль в спине. Если вы выполняете рекомендуемые растяжки только во время сеансов — ваш прогресс будет очень медленным. С другой стороны, если вы регулярно выполняете все упражнения, вы вскоре почувствуете, что ваша боль и дискомфорт значительно уменьшились.

ВЕДЕНИЕ ЗАПИСЕЙ

В КПТ важно отслеживать свой прогресс. В пособии даны таблицы для записи результатов ваших упражнений. Таблицы мониторинга можно заполнять повторно. Мы рекомендуем выполнять эти упражнения в книге, либо записывать ваши ответы на бумаге или в электронном виде. Если вы используете ноутбук или любое другое электронное устройство, убедитесь, что оно всегда при вас.

Некоторым людям нравится вести подробные записи обо всех выполняемых упражнениях КПТ, и если вам так удобнее, тогда вперед! Другие опасаются, что у них не будет времени вести записи. Если это так, мы рекомендуем делать короткие заметки, чтобы процесс не отнимал много времени. Есть несколько причин, почему делать заметки при работе с упражнениями КПТ, это хорошая идея. Мы обсудим это подробнее в следующих разделах.

НЕ СТОИТ ПОЛАГАТЬСЯ НА ПАМЯТЬ

Если вы полагаетесь на свою память — вероятность забыть что-то или допустить неточности очень велика. Как правило, люди лучше всего запоминают недавние события или то, что происходит часто. Например, вряд ли вы вспомните, что ели на обед две недели назад. Но, если вам нужно будет сделать предположение, скорее всего, вы назовете свое “дежурное” обеденное блюдо (например, сэндвич) или то, что вы ели совсем недавно (например, салат). Если вы ведете записи, вам не придется запоминать все (и как бонус — одним беспокойством меньше!). Вести записи особенно важно, когда вы учитесь распознавать свои мысли. Точная информация очень вам в этом поможет.

ЗАМЕТКИ ПОМОГАЮТ ВЫЯВЛЯТЬ ПАТТЕРНЫ

Если вы пытаетесь запоминать, а не записывать все мысли, выявить бесполезные паттерны мыслей и поведения будет нелегко. Как уже упоминалось ранее, невозможно помнить все. Мысли все время крутятся у вас голове. Записывая их, вы сможете увидеть со стороны, просматриваются ли определенные паттерны мыслей и поведения.

МОНИТОРИНГ ПОМОЖЕТ УВИДЕТЬ ВАШ ПРОГРЕСС

Еще одно преимущество ведения записей — вы сможете наблюдать за вашим прогрессом. Заметить улучшения не так уж легко. Большинство пациентов, делая успехи в начале терапии, очень гордятся своим результатом. Улучшения относительно легко заметить на ранних этапах терапии. Поскольку точкой для сравнения берется

то, как люди себя чувствовали до начала КППТ и как сейчас — любые улучшения весьма заметны.

Со временем люди начинают считать идеальный результат точкой сравнения, забывая, с чего начали, и насколько уже продвинулись. Как результат — они недовольны своим нынешним успехом.

Хотя это и хорошо — иметь цели, к которым нужно стремиться, важно, чтобы они были реалистичными и мотивирующими. Вы ведь не хотите, чтобы они стали источником чувства неудачи. Это похоже на восхождение на гору. Вы знаете, что для этого нужно приложить немало усилий, но вы принимаете вызов и двигаетесь вперед шаг за шагом. И если время от времени во время подъема вы будете смотреть вниз, вы увидите, как далеко вы продвинулись. Если же вы смотрите только вверх, вы сосредотачиваетесь на факте, что вы еще не достигли вершины. Вы можете пасть духом, захотите сдаться и прекратить восхождение на гору. Ведение записей ваших успехов, позволит вам увидеть, как далеко вы уже продвинулись и какой путь вам еще предстоит пройти.

Еще одна причина мониторинга вашего прогресса, заключается в том, что, работая над навыками КППТ, вы заметите, что упражнения, которые вам поначалу давались с трудом, со времени становятся необычайно легкими. Благодаря этим записям вы увидите, как то, что доставляло вам трудности в прошлом, сейчас у вас получается с легкостью. Мы не раз наблюдали, как наши пациенты забывают, насколько трудными для них были некоторые упражнения, и поэтому недооценивают свой прогресс. Поскольку борьба с беспокойством и тревогой требует значительных усилий, очень важно гордиться всеми результатами, которых вы добиваетесь.

ДОЛГОВЕЧНЫЙ РЕСУРС

Еще одно из преимуществ ведения письменных записей о вашей работе со стратегиями КППТ в том, что вы можете хранить ваши записи для дальнейшего использования. Это нормально, что в стрессовые моменты ваши беспокойство и тревога усиливаются. В таком случае вы можете быстро справиться с усиливающейся тревогой и беспокойством, просмотрев свои заметки, и определив какие стратегии вам помогали с этим справляться.

Поработав с этой книгой, вы станете другим человеком, разовьете новые модели мышления и поведения. Люди, успешно завершившие лечение с помощью КПТ, и продолжающие использовать эти стратегии, как правило, не жалуются на проблемы с беспокойством и тревогой в течение очень долгого времени. Вот почему КПТ это лечение раз и на всю жизнь.

Результаты исследований

Как упоминалось ранее в этой главе, КПТ основана на исследованиях. Стратегии КПТ, описанные в этой книге, — не исключение. На протяжении нескольких десятилетий наша группа возглавила исследования, изучающие природу ГТР и наиболее эффективные стратегии КПТ для лечения ГТР. В ряде исследований было обнаружено, что методы лечения, описанные в этой книге, помогают ослабить симптомы ГТР. Кроме того, одна концепция, связанная с ГТР — непереносимость неопределенности (подробно рассматривается в главе 5) — имеет сильную связь с симптомами ГТР и, соответственно, является ключевой целью лечения.

Стратегии КПТ, описанные в этой книге были первоначально разработаны в начале 1990-х годов в Университете Лавала в Квебеке, Канада. С момента разработки этого протокола КПТ его эффективность была изучена во многих клинических испытаниях [Dugas et al. 2010; Gosselin et al. 2006; and Ladouceur et al. 200]. Протокол протестировали во многих клинических испытаниях. *Его* тестировали больше, чем любой другой вид психологического лечения ГТР. В целом, полученные данные показывают, что у 70 — 80 процентов людей с ГТР после применения этой методики КПТ на индивидуальных сеансах с терапевтом, больше нет характерных для постановки диагноза ГТР диагностических показателей. Кроме того, долгосрочные результаты этих исследований показывают, что после лечения пациенты как минимум в течение двух лет не страдают от симптомов, вызывающих дистресс. (Данные за более длительные периоды пока отсутствуют.) Таким образом, примерно 75% людей, страдающих ГТР, могут рассчитывать, что стратегии, описанные в этой книге, действительно помогут им. И достигнутый результат надолго закрепится.

Прочитав предыдущий абзац, вы можете подумать: *почему для некоторых людей это лечение не так эффективно? Как я могу быть уверен, что оно мне поможет?* На эти вопросы простых ответов нет. Желание измениться — это и есть залог успешного лечения ГТР. Результаты исследований показывают, что именно готовность приложить максимум усилий для улучшения своей жизни и есть залогом успеха в преодолении симптомов ГТР. Люди, которые готовы потратить время и усилия на изучение и применение стратегий лечения, описанных в этой книге, определенно достигнут желаемого результата. Главная идея состоит в том, что, хотя нет никаких гарантий (подробнее об этом позже), вы должны увидеть четкую взаимосвязь между тем, сколько времени и усилий вы вкладываете в техники, описанные в этой книге, и тем, какую пользу вы из них извлекаете. Поэтому, пожалуйста, делайте все, что в ваших силах.

Чего ожидать после завершения работы с пособием

Прежде чем вы начнете читать следующую главу, мы хотим дать вам представление о том, каких результатов вы можете достигнуть, если будете добросовестно применять стратегии, описанные в этой книге. Многие случаи из нашей клинической практики показывают, что, начиная терапию, пациенты надеются, что по окончании лечения они полностью избавятся от беспокойства. Это нереалистичное ожидание. Все время от времени беспокоятся. В вашей жизни будут моменты, когда беспокойство абсолютно уместно — например, если заболел ваш любимый человек. Поэтому мы всегда говорим нашим пациентам, что наша основная цель — научиться контролировать беспокойство, а не устранить его. Этот принцип применим и к тревожности. Успешное лечение не избавит вас от тревоги. Это невозможно, учитывая, что тревога — основная и необходимая система в вашем теле, и есть много случаев, когда чувство тревоги абсолютно уместно. Более реалистичная цель — освоить набор полезных стратегий для контроля степени беспокойства и тревоги. Таким образом, вы сможете контролировать ваши переживания, чтобы они не стали чрезмерными или тревожными в неуместных для этого ситуациях.

Помимо этой цели, мы настоятельно рекомендуем вам подумать о том, чего вы еще хотите достичь в результате работы с этой книгой. Учитывая, что вы читаете эту книгу, чрезмерное беспокойство и тревога, очевидно, влияют на вашу повседневную жизнь, и вы хотите это изменить. Однако важно задать себе вопрос: почему? Как беспокойство влияет на вашу жизнь? Если бы вы меньше беспокоились, что бы изменилось? Возможно, вы хотите проводить больше времени с детьми, сменить карьеру или просто стать более спонтанным. Поскольку овладение навыками КППТ для лечения ГТР требует определенных усилий, важно иметь цели, к которым стоит стремиться, - пряник, который заставляет вас двигаться вперед. Следующее упражнение поможет вам с этим.

УПРАЖНЕНИЕ 2.2. Постановка целей

Это упражнение разработано, чтобы помочь вам поставить перед собой цели в разных сферах жизни. Мы рекомендуем выделить время и подумать об этом. Мы не ожидаем, что вы достигнете всех поставленных целей к тому времени, когда закончите книгу. Некоторые из них могут быть более долгосрочными. Кроме того, по мере прохождения когнитивно-поведенческой терапии для лечения ГТР, пациенты часто обнаруживают, что их цели меняются. Постановка целей нужна, чтобы напомнить вам, почему вы хотите потратить ваше время и усилия для изучения стратегий КППТ, которые помогут вам контролировать беспокойство и тревогу.

Для каждой из различных сфер жизни, затронутых в этом упражнении, задайте себе перечисленные ниже вопросы.

- Мешают ли мне беспокойство и тревога делать то, что я хочу?
- Что бы изменилось, если бы я меньше беспокоился?

Постарайтесь быть как можно более конкретными. Ясных целей достичь легче, чем расплывчатых. Например, "Я хочу быть счастливой" — размытая формулировка; трудно понять, достигли ли вы этой цели. А вот "я хотел бы больше путешествовать" — это ясная, конкретная цель.

Работа и школа (возможные цели: принять новые обязанности на работе, сменить работу или вернуться в школу)

Семья и семейная жизнь (возможные цели: проводить больше времени с семьей или наладить связь с членами семьи)

Друзья и межличностные отношения (возможные цели: восстановить отношения со старыми друзьями или расширить круг общения)

Досуг и хобби (возможные цели: больше путешествовать, посещать местные рестораны или завершить ремонт дома)

Личностные характеристики (возможные цели: стать более спонтанным, напористым или иногда позволять другим принимать решения)

Другие цели

ГЛАВА 3

Полезно ли беспокойство?

Если у вас ГТР то, скорее всего, беспокойство с вами, сколько вы себя помните. И вы уже не можете рассматривать беспокойство только с негативной стороны. Подумайте обо всех позитивных событиях, которые произошли в вашей жизни: хорошо ли Вы учились в школе? Есть ли у вас друзья? Любите ли вы кого-то? Преуспели ли вы в чем-то важном? У вас работа, которую вы любите? Нравитесь ли вы окружающим? Естественно думать, что беспокойство об этих аспектах вашей жизни (образование, дружба, любовь, успех, карьера и семья) оказало положительное влияние на то, чего вы достигли. Люди склонны продолжать делать то, что, как они считают, помогло им и раньше. Например, если вы всегда просматриваете свои заметки за час до экзамена и при этом получаете хорошие оценки, вы и дальше будете использовать эту стратегию. Та же идея применима и к беспокойству. Если вы волнуетесь почти всю свою жизнь, вы, вероятно, верите, что ваши переживания помогают вам добиваться положительных результатов.

В этой главе мы обсудим убеждения о пользе беспокойства. И хотя в этой книге основное внимание уделяется изучению стратегий для снижения уровня тревожности, важно знать, как именно вы относитесь к беспокойству в вашей жизни. Если вы действительно считаете, что переживания полезны, то отпустить беспокойство будет сложнее, чем вы могли бы ожидать.

Считаете ли вы беспокойство полезным?

Вас может удивить, сколько пациентов с ГТР думают о беспокойстве в позитивном ключе. Исследование убеждений людей о беспокойстве показало, что именно люди с ГТР чаще, чем люди с умеренным беспокойством, считают свои переживания полезными [Ladouceur et al. 1999].

В этом разделе мы поможем вам выяснить, считаете ли вы, что беспокойство позитивно влияет на вашу жизнь. Сначала запишите три переживания, которые вас тревожили за последние несколько недель. Если вам сложно выявить недавние беспокойства, можете обратиться к журналу мониторинга беспокойств из 1 главы. Конкретизируйте предмет беспокойства. Избегайте обобщенных формулировок: “моя семья” или “мое здоровье”; вместо этого запишите конкретные проблемы. Например, “я беспокоюсь о том, чтобы хорошо выполнять свои обязанности на работе” или “я беспокоюсь, что у меня могут появиться проблемы с сердцем”.

Беспокойство 1: _____

Беспокойство 2: _____

Беспокойство 3: _____

Теперь посмотрите на каждое из записанных вами беспокойств. Кажется ли вам что одно из них позитивно или может вам помочь? Вы, должно быть, думаете, что эти переживания хоть немного да полезны для вас. Хороший способ узнать, есть ли у вас позитивные убеждения о пользе беспокойства — это задать себе следующие вопросы к каждому из перечисленных вами переживаний:

- Что беспокойство об этой теме говорит, обо мне или моих ценностях?
- Если бы я не беспокоился об этом, что бы это сказало обо мне или моих ценностях?
- Какую пользу я получаю от этого беспокойства?
- Заставляет ли меня беспокойство об этом действовать иначе, чем обычно?
- Боюсь ли я, что может случиться что-то плохое, если я не буду волноваться об этом?

Чтобы увидеть, как это работает, мы возьмем за пример мысль: *я беспокоюсь о безопасности моих детей, когда они сами идут в школу*, и ответим на эти вопросы.

Что беспокойство об этой теме говорит, обо мне или моих ценностях?

Беспокойство о безопасности моих детей показывает, что я люблю их и забочусь о них.

Если бы я не беспокоился об этом, что бы это сказало обо мне или моих ценностях?

Это может говорить о том, что безопасность моих детей — не мой главный приоритет и на данный момент есть то, что меня заботит сильнее.

Какую пользу я получаю от этого беспокойства?

Беспокойство о безопасности моих детей вселяет в меня уверенность в том, что я подумал(а) обо всех неприятностях, которые могли бы произойти, и, возможно, даже предотвратил(а) некоторые из них.

Заставляет ли меня беспокойство по этому поводу действовать иначе, чем обычно?

Благодаря этому беспокойству я более внимателен(-на) к потенциальным опасностям, с которыми могут столкнуться мои дети. Я могу подготовить их, например, научить смотреть в обе стороны, прежде чем переходить дорогу.

Боюсь ли я, что может случиться что-то плохое, если я не буду волноваться об этом?

Я бы переживал(а), что не упомянул(а) о чем-то важном, что может поставить под угрозу их безопасность.

УПРАЖНЕНИЕ 3.1. Полезны ли ваши беспокойства?

В этом упражнении вы исследуете одно из ваших переживаний, перечисленных в предыдущем разделе, ответив на эти же вопросы. Это поможет вам увидеть, придерживаетесь ли вы позитивных убеждений о ваших переживаниях. Мы настоятельно рекомендуем вам выполнять это упражнение, используя ваши наиболее проблемные беспокойства.

Беспокойство: _____

Что беспокойство об этой теме говорит, обо мне или моих ценностях?

Если бы я не беспокоился об этом, что бы это сказало обо мне или моих ценностях?

Какую пользу я получаю от этого беспокойства?

Заставляет ли меня беспокойство по этому поводу действовать иначе, чем обычно?

Боюсь ли я, что может случиться что-то плохое, если я не буду волноваться об этом?

Заметили ли вы в своих ответах какие-либо преимущества или пользу от этого беспокойства? Если да — вы придерживаетесь позитивных убеждений о пользе беспокойства. Учítывая, что эта книга посвящена изучению стратегий для уменьшения беспокойства, попытка увидеть преимущества переживаний может показаться немного странной. Однако признать свои позитивные убеждения очень важно. Поскольку если вы считаете беспокойство полезным, отпустить ваши тревоги может быть нелегко.

Распространенные позитивные убеждения о пользе беспокойства

В следующих разделах мы обсудим пять преимуществ, которые, по мнению большинства людей, они получают от беспокойства. Читая эти разделы, обратите внимание, подпадают ли какие-либо беспокойства, перечисленные вами в предыдущем упражнении, под одну из этих категорий.

Убеждение 1. Беспокойство как положительная черта характера

Люди, которые верят, что беспокойство — это положительная черта характера, считают, что оно делает их лучше и продуктивнее. Что их добросовестность, любовь, забота об окружающих, внимательность к деталям — все это выражается намного интенсивнее, чем у других именно благодаря беспокойству. Ниже приведено несколько примеров этого убеждения.

- *Беспокойство о том, как мои дети учатся в школе, показывает, что я заботливый и любящий родитель, который думает об их образовании.*
- *Беспокойство о деталях моей работы показывает, что я добросовестный и трудолюбивый работник.*
- *Я показываю своим родителям, насколько сильно я люблю их и как забочусь о них, когда беспокоюсь об их счастье и здоровье.*

Если вы придерживаетесь этого убеждения, вы можете даже в разговоре описывать себя как беспокойного человека. Говоря: “Все мои знакомые знают, что я всегда и обо всех переживаю” или “Я никогда не забываю ни об одной из мелких деталей моей работы; Я очень скрупулезен”. С этой стороны беспокойство и вправду кажется полезным. Оно демонстрирует положительный аспект вашей личности как для вас самих, так и для других.

Убеждение 2. Беспокойство помогает в решении проблем

Многие люди считают, что беспокойство помогает им более эффективно справляться с проблемами, о которых они переживают. Если вы придерживаетесь этого убеждения, вы верите, что беспокойство помогает вам планировать и готовиться к различным ситуациям и решать необходимые проблемы. Ниже приведено несколько примеров этого убеждения.

- *Беспокойство о проблемах на работе, помогает мне быстрее находить эффективные решения.*

- *Беспокойство о предстоящем отпуске помогает мне лучше все спланировать и подготовиться к возможным проблемам.*
- *Беспокойство о ремонте дома дает мне возможность разработать наиболее эффективный и экономичный план ремонта.*

Если вы придерживаетесь этого убеждения, вы рассматриваете беспокойство как мыслительный процесс, который помогает вам более эффективно продумывать все аспекты сложной ситуации и иногда даже решать проблему до того как она произойдет. С этой стороны беспокойство может казаться полезным — оно не только помогает лучше справляться с проблемами и эффективно устранять их, но и предотвращать их. Например, если вы беспокоитесь о дожде во время отпуска, вы можете придумать список дел на случай плохой погоды. Так никакие трудности и стресс не будут помехой вашему отпуску.

Убеждение 3. Беспокойство мотивирует

Еще одно распространенное мнение о пользе беспокойства — оно дает вам мотивацию, чтобы действовать. Если вы придерживаетесь этого убеждения, вы, вероятно, думаете, что чем сильнее вы беспокоитесь, тем быстрее справитесь с ситуацией. Вот несколько примеров этого убеждения:

- *Беспокойство о здоровье, побуждает меня лучше заботиться о себе, заниматься спортом и правильно питаться.*
- *Беспокойство о предстоящих экзаменах показывает, насколько их результат важен для меня и мотивирует усерднее учиться.*
- *Беспокойство о моих обязанностях на работе мотивирует меня быстрее и с двойным усердием приступить к их выполнению.*

Если вы придерживаетесь этого убеждения, вы думаете, что именно беспокойство побуждает вас к действию и указывает на важность предмета ваших переживаний. Таким образом, беспокойство считается полезным, потому что оно заставляет вас действовать, когда это необходимо.

Убеждение 4. Беспокойство защищает от негативных эмоций

Многие люди считают, что беспокойство о негативных событиях дает им эмоциональную подготовку. Это как хранить деньги в банке: Если я беспокоюсь о чем-то плохом сейчас, я уже вложил свое время и энергию в это. А значит, когда это произойдет, я буду более подготовлен, и, следовательно, не так сильно расстроюсь. Ниже приведено несколько примеров этого убеждения.

- *Беспокойство о здоровье членов моей семьи помогает мне подготовиться. И если кто-то действительно заболеет, я не буду так сильно расстроен и подавлен.*
- *Беспокойство об увольнении, помогает мне подготовиться к чувству потери, стыда и страха, которые я, вероятно, испытал бы, если бы это и вправду произошло.*
- *Если бы я не беспокоилась о том, что мой любимый попадет в аварию, я была бы ошеломлена и опустошена этим событием. Я бы просто не справилась.*

Если вы придерживаетесь этого убеждения, вы считаете беспокойство полезным, так как оно помогает вам справляться с негативными событиями и всеми болезненными чувствами, которые могут у вас возникнуть. Люди с таким убеждением часто говорят, что даже представить не могут, насколько бы они были подавлены печалью, страхом или чувством вины, если бы заранее не волновались об этих негативных событиях (потеря любимого человека или тяжелая болезнь). Как вы заметили, в этом убеждении беспокойство также показывает, насколько предмет тревоги важен для вас. Именно поэтому некоторые люди чувствуют себя виноватыми, если происходит что-то плохое, а они об этом не побеспокоились заранее.

Убеждение 5. Беспокойство может предотвратить негативные последствия

Последнее убеждение — беспокойство само по себе может предотвратить плохие события. То есть, когда вы о чем-то беспокоитесь,

вероятность что это произойдет, снижается. Это немного суеверное убеждение, и многие люди сразу же скажут, что не верят этому. Однако, осознаем мы это или нет, все мы немного суеверны. Так, если вы хоть раз стучали по дереву после того, как сказали, что кто-то здоров — вы суеверно верите в то, что это поможет сохранить человеку здоровье. Подумайте о чем-то важном, что недавно произошло в вашей жизни. Например, вы должны подготовить презентацию на работу или в школу, пойти на собеседование или отправиться в путешествие в незнакомые места. Вы, скорее всего, очень волновались перед этим, и если в итоге все прошло хорошо, вы могли прийти к выводу что это хорошо, что вы беспокоились: *Если бы я так не переживал уверен все прошло бы не так гладко* или *Хорошо, что я так об этом волновался — все вышло лучше некуда!* Ниже приведено несколько примеров этого убеждения.

- *Если бы я не беспокоилась о счастье и комфорте моих детей, пока они были в лагере, уверена, что что-то бы случилось.*
- *Поскольку я так беспокоился об этой презентации, все прошло просто отлично.*
- *Всякий раз как я беспокоюсь о предстоящем перелете, все всегда проходит гладко, без турбулентности и каких-либо инцидентов.*

Люди, придерживающиеся этого убеждения, думают, что беспокойство о чем-то оказывает прямое влияние на результат. Не переживай они об этом, случилось бы что-то плохое. И если произошло что-то хорошее — все благодаря тому, что они об этом беспокоились. Если вы верите, что получаете выгоду от беспокойства, идею перестать переживать, вы воспримите как потенциально опасную, поскольку результат ее может быть только негативным.

УПРАЖНЕНИЕ 3.2. Определите Ваши позитивные убеждения о полезности беспокойства

Теперь, когда вы знакомы с некоторыми распространенными убеждениями о пользе беспокойства, вы можете выяснить, имеет ли одно из этих убеждений отношение к вашим ежедневным заботам. Выполняйте это упражнение всякий раз как поймаете себя на том, что беспокоитесь. Подумайте, считаете ли вы его полезным? Если да то, к какому из пяти убеждений,

о которых мы говорили ранее, оно лучше подходит? Запишите под соответствующим убеждением.

Если вам трудно определить считаете ли вы беспокойство полезным, вернитесь к упражнению 3.1 и задайте себе соответствующие вопросы. Кроме того, не все придерживаются всех пяти убеждений. Так что, если у вас нет личных примеров для каждого из них, это нормально.

1. Беспокойство — положительная черта характера

В эту категорию входят все убеждения, которые говорят, что беспокойство свидетельствует о положительном аспекте вашего характера или личности.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да _____ Нет _____

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

2. Беспокойство помогает мне в решении проблем

В эту категорию входят все убеждения, которые говорят, что ваши тревоги помогают вам лучше планировать и готовиться к трудным ситуациям, обдумывать все аспекты проблемы и придумывать лучшие решения.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да _____ Нет _____

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

3. Беспокойство мотивирует меня

В эту категорию входят убеждения, которые отражают идею о том, что беспокойство мотивирует вас активно действовать в определенных ситуациях.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да _____ Нет _____

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

4. Беспокойство защищает меня от негативных эмоций

В эту категорию входят все убеждения, согласно которым беспокойство о чем-то плохом, что может произойти, защищает вас от негативных эмоций. Если что-то и правда произойдет вы, по вашему мнению, будете защищены от печали, страха или вины.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да _____ Нет _____

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

5. Беспокойство может предотвратить негативные последствия

В эту категорию входят любые убеждения о том, что беспокойство само по себе может предотвратить негативные последствия или увеличить вероятность положительных результатов.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да _____ Нет _____

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

Признать амбивалентность

Эта глава пока что может показаться немного запутанной. Когда вы только начали читать эту книгу, у вас было четкое намерение снизить уровень своего беспокойства, и вы были уверены, что беспокойство — это очень негативная и разрушительная часть вашей жизни. Но если в убеждениях, о которых мы говорили ранее, вы увидели сходства с вашими беспокойствами, вы можете посчитать, что ваши переживания не так уж и плохи, раз иногда бывают полезными. Так как же можно верить в то, что беспокойство негативно и одновременно признавать его полезным? Ответ заключается в том, как вы думаете о своих беспокойствах.

Когда вы думаете о негативном влиянии беспокойства на вашу жизнь, вы думаете о беспокойстве вообще. То есть вы представляете себе сам акт беспокойства в целом: мысли постоянно крутятся в голове и этот процесс негативно влияет на аспекты вашей жизни. Вы не думаете о каком-то конкретном беспокойстве. Убеждения же о полезности беспокойства, напротив, связаны с конкретными проблемами. Таким образом, хотя вы и думаете, что не стоит тратить свое время на беспокойство, вы также можете думать, что некоторые

заботы — о вашем здоровье, например, — весьма полезны, так как они гарантируют, что вы будете регулярно заниматься спортом. Вы можете легко придерживаться негативных убеждений о беспокойстве в целом, сохраняя при этом позитивные убеждения о некоторых отдельных видах беспокойства.

При всем вышесказанном важно помнить, что независимо от того, говорим мы о беспокойстве в целом или о конкретных переживаниях — в обоих случаях задействуется один и тот же мыслительный процесс. Успешно прорабатывая все стратегии лечения, описанные в этой книге, вы научитесь меньше беспокоиться и избавитесь от негативного влияния беспокойства на вашу жизнь. Однако это означает, что вы избавитесь и от тех аспектов беспокойства, которые вы считаете полезными. Другими словами, вы не можете избавиться от беспокойства в целом, не избавившись и от конкретных переживаний. Если идея меньше беспокоиться о конкретных темах вызывает у вас неприятные переживания, у вас могут быть двойственные ощущения о продвижении вперед с помощью стратегий, описанных в этой книге. Часть вашего сознания хочет измениться, меньше волноваться, но другая часть может бояться и сопротивляться этому.

Как и большинству людей вам может быть нелегко признать собственное нежелание уменьшить беспокойство. Многие наши пациенты изначально отрицают, что у них есть позитивные убеждения о беспокойстве, переживая, что их посчитают не готовыми и не способными полностью посвятить себя лечению. Тем не менее, амбивалентность по отношению к беспокойству — это довольно распространенное явление. В конце концов, если вы верите, что беспокойство доказывает, что вы хороший человек, помогает вам эффективнее решать проблемы, мотивирует вас к действию, помогает вам лучше справляться с негативными эмоциями и даже может предотвратить негативные события — работа со стратегиями уменьшения беспокойства может показаться опасным и нежелательным планом действий.

Очевидно, что просто мысли не подтверждают свойства. Поэтому вера в пользу беспокойства не означает что она действительно есть. В следующей главе мы поможем узнать, действительно ли переживания помогают в чем-либо. Но сначала давайте посмотрим, какие плюсы и минусы можно получить, существенно снизив уровень беспокойства.

УПРАЖНЕНИЕ 3.3. Оцените плюсы и минусы снижения уровня беспокойства

Это упражнение призвано дать вам реалистичное представление о плюсах снижения беспокойства и о том, чего вы опасаетесь лишиться, снизив уровень беспокойства. В этом упражнении вы сможете отметить плюсы и минусы снижения уровня беспокойства для каждой сферы вашей жизни. Пожалуйста, выделите время и рассмотрите положительные, так и отрицательные последствия снижения уровня беспокойства для каждой из этих областей. Мы рекомендуем вам выделить время и хорошо поразмышлять над этим упражнением.

Преимущества снижения уровня беспокойства

Влияние на отношения с друзьями и семьей

Влияние на работу или успеваемость в школе

Влияние на характер или личность

Влияние на способность выполнять ежедневные задачи

Влияние на досуг

Влияние на способность справляться со стрессом

Влияние на общее благополучие или счастье

Влияние на другие сферы жизни

Недостатки снижения уровня беспокойства

Влияние на отношения с друзьями и семьей

Влияние на работу или успеваемость в школе

Влияние на характер или личность

Влияние на способность выполнять ежедневные задачи

Влияние на досуг

Влияние на способность справляться со стрессом

Влияние на общее благополучие или счастье

Влияние на другие сферы жизни

Размышления о жизни без беспокойства

Большинство людей с ГТР испытывают чрезмерное беспокойство на протяжении почти всей своей жизни. Вероятно, это относится и к вам. Возможно, вы считаете, что вы от рождения такой паникер или верите, что беспокойство у вас заложено в генах. И хотя содержание ваших переживаний, вероятно, сильно изменилось с годами, и вы испытывали то периоды чрезмерного, то умеренного беспокойства в зависимости от переживаемого вами стресса, но всю вашу жизнь беспокойство было вашим постоянным спутником. Поэтому вы можете задаваться вопросом, каково это — жить без постоянного беспокойства.

Подумайте о вашей жизни: сколько времени в день вы тратите на беспокойство? Сколько времени вы тратите на то, чтобы справиться с ним, возможно, пытаясь отвлечься от него или же планируя и подготавливаясь к возможным будущим последствиям? Как часто вы говорите о ваших переживаниях с друзьями, семьей или коллегами? Как и многие люди с ГТР, вы большую часть своего дня проводите, переживая, пытаясь справиться с беспокойством, думая о своих заботах или обсуждая их с другими. Таким образом, беспокойство — это не только значительная часть вашей жизни, но и то, чему вы отдаете немало своего времени.

Так как же это влияет на цель прожить жизнь без беспокойства? Вы, скорее всего, не слишком задумывались о том, какой была бы ваша жизнь без постоянного чрезмерного беспокойства. Скорее всего, вы просто надеялись, что были бы счастливее, если бы могли просто расслабиться и отпустить негативные мысли, что постоянно крутятся у вас голове. Хотя это и неплохой сценарий, но думали ли вы, что будете делать с освободившимся временем? То есть, если вы не будете тратить так много времени на беспокойство и попытки справиться с ним, что вы будете делать?

Представьте себя человеком, освободившимся от беспокойства

Ваша индивидуальность — то, о чем действительно стоит подумать. Если и вы сами, и окружающие всегда читали вас беспокойным, каким вы станете, если беспокойство больше не будет частью вашей личности? Для любого, кто боролся с тревогой и беспокойством в течение многих лет, размышлять не только о решении проблемы, но и о том какой была бы жизнь без нее — это уже значительный шаг вперед. Это особенно важно для людей с ГТР, которые всегда испытывают беспокойство. Поскольку они беспокоятся всю свою сознательную жизнь, для таких людей будущее без беспокойства — это абстрактное понятие, с которым они лично не знакомы и могут только вообразить себе.

Объясним на примере с переломом ноги. Если вы попали в аварию и сломали ногу, многое вы либо не сможете делать вовсе, либо

должны будете делать совсем иначе. Вы не сможете бегать, ездить на велосипеде или ходить в походы. Чтобы ходить вам понадобятся костыли, а просто принять душ или подготовиться ко сну станет намного сложнее. Однако, если вы представите свою жизнь после того, как ваша нога срастет, вам будет с чем сравнивать: вы помните, как вы ходили, бегали, катались на велосипеде, принимали душ и ложились спать до перелома. И как только все заживет, вы снова сможете делать все, как привыкли. Но если представить, что у вас с самого рождения повреждена нога? Вы бы привыкли ходить или принимать душ определенным образом. И потом если ваша нога вдруг заживет, вам придется учиться делать все по-новому. Последний сценарий — это то, с чем сталкиваются люди с ГТР. Поскольку вы всю жизнь обо всем переживали, жизнь без беспокойства будет совершенно незнакомой для вас.

На пути к жизни без беспокойства

Поскольку жизнь без чрезмерного беспокойства — это нечто совершенно для вас новое, важно выделить некоторое время, чтобы подумать какой жизнью вы хотите жить и каким человеком хотите быть. Очень часто люди с ГТР отказываются от определенных целей, потому что те вызывают у них чрезмерную тревожность и, следовательно, кажутся нереалистичными. Может, вы хотите путешествовать, но идея отправиться в незнакомое место вызывает чрезмерное беспокойство. Или, может, вы хотите научиться рисовать акварелью, но вам очень страшно пробовать что-то новое. Рассматривайте все отложенные из-за переживаний мечты как ваши будущие цели в жизни без беспокойства. Что касается вашей личности, возможно, вы хотите быть более спонтанным человеком. Хотите проснувшись ранним субботним утром составить планы на день, поддавшись моменту. Или, возможно, вы хотите быть более расслабленным и беззаботным человеком, которые способен приспособливаться к неожиданным изменениям планов, не тревожась при этом.

На данном этапе вам необязательно точно знать, как будет выглядеть ваша жизнь без беспокойства. Сейчас вы можете просто подумать об этом и признать, что эти мысли одновременно и волнуют вас и пугают. Как уже упоминалось ранее, если вы всегда беспокоились,

вам может быть нелегко, представить вашу жизнь по-другому. Следующее упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам начать думать о другой жизни — той, у руля которой не стоит беспокойство.

УПРАЖНЕНИЕ 3.4. Представьте себе жизнь без беспокойства

В этом упражнении вы запишите, что вы хотели бы изменить в вашей жизни, если бы беспокойство не занимало столько вашего времени. Важно не просто записать свои мысли и забыть об упражнении. Возвращайтесь к нему всякий раз, когда вам придет в голову новая идея. Не спешите, подумайте, что вам бы хотелось попробовать сделать. Например, что-то совершенно новое, что раньше вызывало слишком сильную тревогу.

Кроме того, вы не должны выполнять это упражнение в одиночку. Расспросите друзей и членов семьи об их интересах и о том, чем они занимаются в свободное время. Можно понаблюдать за другими людьми: Есть ли положительные аспекты чьей-то личности или характера, которыми вы восхищаетесь? Какие хобби других людей вам интересны и чем вы бы также хотели заниматься? Подмечая эти детали в других, вы сможете понять, что именно хотели бы изменить в вашей жизни.

Вот примеры из разных сфер жизни, в которых вы, возможно, хотели бы что-то изменить. Эти примеры помогут вам. Уделите внимание наиболее важным для вас разделам, или же обдумайте изменения в тех жизненных аспектах, которые кажутся вам наиболее интересными.

Досуг и хобби (примеры: заняться сальсой; попутешествовать; научиться играть в теннис)

Отношения с семьей и друзьями (примеры: больше веселиться и отдыхать с семьей; давать детям больше свободы; посещать общественные мероприятия; снова начать общаться со старыми друзьями)

Выполнение ежедневных задач (примеры: не выполнять всю работу по дому в одиночку; перестать составлять огромные списки дел на каждый день)

Работа и школа (примеры: находить время на обед, даже если навалилось много работы; больше общаться с коллегами или одноклассниками; браться за новые проекты, которых раньше избегал; найти новую работу)

Личность или характер и связанные с ними изменения в поведении (примеры: быть более спонтанным, например, согласиться пойти на встречу в последнюю минуту; быть более спокойным, например, не расстраиваться из-за неожиданных изменений в планах)

ГЛАВА 4

Позитивные убеждения о беспокойстве. Изучение фактов

В предыдущей главе мы обсуждали важность признания позитивных убеждений, которых вы придерживаетесь о полезности беспокойства. В этой главе мы рассмотрим все доказательства, непосредственно исследуем их и поставим эти убеждения под сомнение.

Как и большинство людей с ГТР, вы, вероятно, уже определили ряд позитивных убеждений о пользе беспокойства. На этом этапе вы можете думать, что снижение уровня беспокойства — это не такая уж и важная цель. Однако ваши представления о пользе ваших переживаний могут быть неточными. Поэтому важно взглянуть на картину в целом и выяснить, действительно ли беспокойство дает вам какие-либо преимущества.

Прежде чем начать, проясним кое-что: цель оспаривания позитивных убеждений о функциях беспокойства состоит не в том, чтобы доказать вашу неправоту. Мы не знаем, полезны ли ваши беспокойства или нет, и никто не знает. Точно понимать это можете только вы. Однако, без изучения доказательств — даже вы не можете быть уверены, что ваши переживания положительно влияют на вашу жизнь. Таким образом, основная цель оспаривания убеждений о пользе беспокойства — выяснить, действительно ли ваши переживания помогают вам: Правда ли что ваши беспокойства отражают положительные черты вашего характера? Действительно ли они помогают вам в решении проблем, мотивируют и защищают от негативных мыслей или событий? Опираясь на факты из вашей жизни, ответьте на эти вопросы и решите, действительно ли беспокойство полезно для вас.

Вынесите ваши беспокойства на суд

Отличный способ определить действительно ли беспокойство полезно — это, так сказать, “вынести на суд свои беспокойства”. “Судебное рассмотрение” ваших переживаний позволит изучить все доказательства “за” и “против” конкретных беспокойств. Вам предстоит взять на себя три указанные ниже роли.

- **Адвокат защиты:** в этой роли вы будете представлять дело, доказывая ценность или полезность конкретного беспокойства.
- **Прокурор:** в этой роли вы будете оспаривать преимущества беспокойства, представляя доказательства, противоречащие вашим позитивным убеждениям о беспокойстве.
- **Судья:** в этой заключительной роли вы рассмотрите все доказательства и решите, действительно ли это беспокойство полезно для вас.

Как уже обсуждалось в главе 3, многие люди с ГТР считают беспокойство в целом негативным. Переживания, которые все время крутятся у вас в голове и все физические симптомы, вызванные беспокойством — тревожность, проблемы со сном, мышечное напряжение — рассматриваются как нежелательные. Однако конкретные переживания часто воспринимаются иначе. Вы можете видеть беспокойство в целом в негативном ключе, и в то же время считать конкретные переживания полезными. Возможно, беспокойство о вашем здоровье кажется полезным, так как гарантирует, что вы будете хорошо о себе заботиться, или беспокойство о друзьях и близких кажется позитивным, так как показывает, насколько вы заботитесь о них. Именно эти конкретные переживания мы и будем изучать. В этой главе вы найдете бланки, которые помогут изучить ваши беспокойства.

УПРАЖНЕНИЕ 4.1. Изучите “полезные” переживания и позитивные убеждения

В этом упражнении вы перечислите несколько конкретных переживаний, которые определили как полезные в упражнении 3.1, и ваши позитивные

убеждения о каждом из них. Имейте в виду, что одно переживание может соответствовать нескольким позитивным убеждениям о пользе беспокойства. Напомним пять наиболее распространенных позитивных убеждений о беспокойстве.

1. Беспокойство — положительная черта характера.
2. Беспокойство помогает в решении проблем.
3. Беспокойство мотивирует.
4. Беспокойство защищает от негативных эмоций.
5. Беспокойство может предотвратить негативные последствия.

Давайте начнем с примера.

Беспокойство: *Я беспокоюсь о том, как вовремя оплатить все счета и при этом сохранить сбережения.*

Позитивные убеждения

1. **Беспокойство — положительная черта характера:** *Беспокойство о семейных финансах показывает насколько я добросовестен и организован.*
2. **Беспокойство помогает в решении проблем:** *Беспокойство о семейных финансах помогает мне понять, как лучше управлять нашими деньгами, чтобы все счета были оплачены, но и остались некоторые сбережения.*
3. **Беспокойство мотивирует:** *Беспокойство о семейных финансах побуждает меня внимательно следить за оплатой счетов и разработать долгосрочный план накопления сбережений.*

А теперь попробуйте, используя этот же подход, оценить три ваших беспокойства.

Беспокойство: _____

Позитивные убеждения

1. _____
2. _____
3. _____

Беспокойство: _____

Позитивные убеждения

1. _____
2. _____
3. _____

Беспокойство: _____

Позитивные убеждения

1. _____
2. _____
3. _____

Адвокат защиты. Аргументы в пользу беспокойства

Как только вы определили полезные, по вашему мнению, беспокойства начинайте разрабатывать аргументы в их защиту, представляя доказательства, подтверждающие определенное убеждение. Есть несколько вопросов, которые вы можете задать себе о вашем беспокойстве. В следующих разделах мы сформулируем эти полезные

вопросы для каждого из пяти распространенных убеждений и приведем примеры. Затем вы выполните упражнение, применяя такой же подход к одному из ваших переживаний.

Беспокойство — положительная черта характера

Пример: *Беспокойство о безопасности моих детей показывает, что я хороший и любящий родитель.*

Можете ли вы привести примеры, когда это беспокойство побуждало вас действовать позитивно?

Не раз я беспокоилась о потенциальных опасностях, которые могут угрожать моим детям, когда они одни играют на улице. Это показывает насколько я любящая и заботливая мама.

Говорили ли вам окружающие, что ваши переживания на эту тему позитивны?

Многие мои друзья и родственники не раз говорили мне, что я невероятно заботливая мама.

Демонстрировали ли окружающие своими действиями, что беспокойство на эту тему — одна из положительных черт вашего характера?

Многие родители из нашего района не раз просили меня присмотреть за их детьми. Они мне доверяют.

Другие родители не раз спрашивали у меня советы по воспитанию.

Беспокойство помогает в решении проблем

Пример: *Беспокойство о моих рабочих обязанностях позволяет мне предугадывать проблемы и эффективнее их решать.*

Есть ли конкретные ситуации, в которых это беспокойство помогало вам выявить и решить проблему?

На прошлой неделе мой босс поручил мне сложный проект. Поскольку я очень волновался об этом, я смог придумать отличный план и успешно завершить его. Если бы я не беспокоился, мне было бы нелегко справиться с этим поручением.

Можете ли вы привести примеры случаев, когда вы лучше справились со сложными ситуациями благодаря беспокойству?

Получая новое задание, я часто беспокоюсь о проблемах, которые могут возникнуть при выполнении. В некоторых случаях проблемы действительно возникали, и, поскольку я переживал об этом ранее, я смог быстро найти решение.

Я беспокоюсь о многих проектах моей компании, даже если не я их курирую. Несколько раз мои коллеги просили меня помочь им решить возникшие проблемы по их проектам. И поскольку я заранее беспокоился о том, что может пойти не так, я быстро нашел решения.

Беспокойство мотивирует

Пример: *Беспокойство об экзаменах мотивирует меня учиться усерднее.*

Можете ли вы привести примеры случаев, когда беспокойство побуждало вас действовать? Есть ли то, что вы бы не сделали, если бы не беспокоились?

В этом семестре я очень переживал об экзамене по химии. Поэтому за месяц до него я разработал учебный план.

Каждый день я выделяю не менее двух часов на учебу, потому что беспокоюсь о моей успеваемости.

Беспокойство защищает от негативных эмоций

Пример: *Беспокойство о здоровье близких подготавливает меня к печали и боли, которые я могу испытать, если с ними случится что-нибудь плохое.*

Есть ли у вас примеры, когда беспокойство помогало вам справиться с трудной ситуацией?

В прошлом году мой отец перенес операцию на сердце. Поскольку я беспокоился о том, что мой отец заболел или ему понадобится операция, я смог лучше справиться со этой ситуацией. Если бы я не беспокоился об этом, я вряд ли смог бы продолжать жить повседневной жизнью и ходить на работу, пока отец находился в больнице.

Можете ли вы привести примеры случаев, когда из-за беспокойства вы чувствовали себя более подготовленным к негативным эмоциям?

В прошлом месяце моя сестра попала в аварию и пролежала в больнице больше недели. Думаю, я был бы разбит, если бы до аварии не беспокоился о ее здоровье и безопасности.

Беспокойство может предотвратить негативные последствия

Пример: Каждый раз я очень беспокоюсь, когда муж уезжает в командировку, и каждый раз он возвращается домой целым и невредимым.

Есть ли у вас примеры случаев, когда происходило что-то хорошее, потому что вы беспокоились об этом?

В прошлом месяце моему мужу пришлось лететь в Монреаль, а затем в Чикаго по работе. Я очень переживала о нем во время этих перелетов. Поскольку я так волновалась, ничего не случилось, и он благополучно вернулся домой.

Можете ли вы привести примеры, когда случалось что-то плохое из-за того, что вы не беспокоились?

Несколько месяцев назад моему мужу пришлось уехать в одностороннюю командировку, и когда он возвращался домой, у него спустило колесо. Я не знала об этой командировке. Если бы я заранее побеспокоилась об этой поездке, уверена, все прошло бы без происшествий.

УПРАЖНЕНИЕ 4.2. Создайте аргументы в защиту ваших беспокойств

Используя свой личный опыт, вы можете перечислить аргументы, подтверждающие пользу вашего беспокойства. Возьмите одно из ваших переживаний, перечисленных в упражнении 4.1 и создайте аргументы в пользу беспокойства, используя эти вопросы.

В этом упражнении представлены все ранее перечисленные вопросы по пяти распространенным убеждениям о пользе беспокойства. Отвечайте на вопросы, которые имеют отношение к вашим убеждениям о беспокойстве. Также обратите внимание, что предоставленные вопросы — это только полезный инструмент, который вы можете использовать. Однако вы и сами можете перечислить все, что, по вашему мнению, свидетельствует о пользе ваших переживаний.

Беспокойство: _____

Доказательства “за” это беспокойство

Беспокойство — положительная черта характера

Можете ли вы привести примеры, когда это беспокойство побуждало вас действовать позитивно?

Говорили ли вам окружающие, что ваши переживания на эту тему позитивны?

Демонстрировали ли окружающие своими действиями, что беспокойство на эту тему это одна из положительных черт вашего характера?

Беспокойство помогает в решении проблем

Есть ли конкретные ситуации, в которых это беспокойство помогало вам выявить и решить проблему?

Можете ли вы привести примеры случаев, когда вы лучше справлялись со сложными ситуациями благодаря беспокойству?

Беспокойство мотивирует

Можете ли вы привести примеры случаев, когда беспокойство побуждало вас действовать? Есть ли то, что вы бы не сделали, если бы не беспокоились?

Беспокойство защищает от негативных эмоций

Есть ли у вас примеры, когда беспокойство помогало вам справиться с трудной ситуацией?

Можете ли вы привести примеры случаев, когда из-за беспокойства вы чувствовали себя более подготовленным к негативным эмоциям?

Беспокойство может предотвратить негативные последствия

Есть ли у вас примеры случаев, когда происходило что-то хорошее, потому что вы беспокоились об этом?

Можете ли вы привести примеры случаев, когда случалось что-то плохое из-за того, что вы не беспокоились?

Другие доказательства в пользу этого беспокойства

Прокурор. Аргументы против беспокойства

Теперь, когда вы представили аргументы в пользу ваших переживаний, пора бы взглянуть и на другую сторону медали. В этом разделе мы рассмотрим типы доказательств, опровергающих убеждения о полезности беспокойства. Мы снова сформулируем полезные вопросы к каждому из пяти распространенных убеждений. Чтобы было понятнее, мы будем использовать один и тот же пример для каждого убеждения. Затем вы выполните упражнение, таким же методом исследуя одно из ваших переживаний.

Беспокойство — положительная черта характера

Пример: *Беспокойство о безопасности моих детей показывает, что я хороший и любящий родитель.*

Есть ли какие-либо доказательства того, что, даже не беспокоясь, вы можете проявить эту положительную черту характера?

Иногда я предпринимаю меры, чтобы обезопасить моих детей даже не беспокоясь об этом. Например, когда мы переходим дорогу, я держу их за руку и всегда пристегиваю их ремнем безопасности, когда мы садимся в машину.

Знаете ли вы кого-нибудь с этой положительной чертой, кто не беспокоится все время? Если да, то, как этот человек проявляет эту черту?

Одна моя соседка — потрясающая мама. Она очень любит и заботится о своем сыне, и она определенно не из тех, кто все время беспокоится. Именно своими действиями она проявляет эту черту. Я не раз видела, насколько хорошо она относится к сыну и как заботится о его безопасности. Она делает то же что и я, но при этом не переживает о каждой мелочи.

Воспринимали ли вы когда-нибудь свое беспокойство как отрицательную черту характера?

Иногда я замечаю, что совсем не наслаждаюсь временем, которое провожу с детьми. В основном я настолько поглощена заботами, что, когда играю с ними, я чаще раздражена и нетерпелива, а не весела и заботлива.

Говорили ли вам другие, что беспокойство — это отрицательная черта вашего характера?

Мои дети не раз говорили мне, что я часто выгляжу озабоченной и рассеянной, и им это не нравится.

Мой муж иногда не обращает внимания на мои опасения по поводу детей и говорит, что я слишком много переживаю по пустякам. Я знаю, что он считает излишнее беспокойство отрицательной чертой моего характера.

Беспокойство помогает в решении проблем

Пример: Беспокойство о моих рабочих обязанностях позволяет мне предугадывать проблемы и эффективнее их решать.

Действительно ли вы решаете проблемы благодаря беспокойству, или же вы прилагаете определенные усилия, чтобы их решить? Не путаете ли вы мысль (беспокойство) с действием (решение проблемы)?

Большая часть моих переживаний о работе не связаны с настоящими проблемами; они о потенциальных проблемах и их негативных последствиях.

Хотя я так много беспокоюсь о возможных проблемах, я не всегда могу их решить.

Мешало ли вам когда-нибудь беспокойство решать проблемы? Вы когда-либо откладывали или избегали решения проблемы из-за беспокойства?

Несколько раз я был настолько обеспокоен и встревожен проблемами на работе, что просто избегал их. Иногда я откладываю эти проблемы на потом или прошу кого-нибудь помочь мне решить ситуацию.

На прошлой неделе я был настолько поглощен беспокойством о потенциальных проблемах на работе, что не выполнил некоторые свои обязанности и пропустил дедлайн.

Беспокойство мотивирует

Пример: *Беспокойство об экзаменах мотивирует меня учиться усерднее.*

Знаете ли вы людей, которые и без беспокойства хорошо мотивированы?

Мой друг не слишком беспокоится, но при этом получает отличные оценки. Он всегда составляет учебный план для подготовки к экзаменам, посещает все занятия и читает все, что задано на дом.

Мешало ли вам это беспокойство?

Мне было трудно готовиться к последнему экзамену. Я так беспокоился, что не справлюсь, и поэтому не мог сосредоточиться на подготовке.

Бывало ли что вы избегали или откладывали решение проблемы, вместо того чтобы ощутить мотивацию и решить ее?

Иногда я откладываю написание контрольных работ, потому что беспокоюсь, что не справлюсь.

Я так беспокоился, что не все понимаю на лекциях по химии, что в конечном итоге бросил этот курс.

Беспокойство защищает от негативных эмоций

Пример: *Беспокойство о здоровье близких подготавливает меня к печали и боли, которые я испытаю, если с ними случится что-то плохое.*

Происходило ли что-нибудь плохое связанное с этим беспокойством? Если да, то действительно ли вы были менее расстроены из-за того, что беспокоились об этом?

Когда мой отец лежал в больнице после сердечного приступа, я боялась, что он не выкарабкается. Не думаю, что я была бы менее расстроена, если бы переживала о его здоровье до случившегося.

Случалось ли что-то связанное с этим беспокойством, о чем вы заранее не беспокоились? Если да, справились ли вы с ситуацией и с вашими эмоциями, даже если не волновались?

Несколько лет назад моя сестра подвернула лодыжку, когда упала с лестницы в моем доме. Мне и в голову не приходило, что такое может произойти. И хотя я был очень расстроен и не понимал, что делать, я смог справиться с ситуацией. Вызвал медработников, и пока они не приехали, помог ей лечь на диван, положив ногу на подушку. В целом, думаю, я мыслил трезво и хорошо справился с ситуацией.

Каково ваше эмоциональное состояние в повседневной жизни, если вы постоянно беспокоитесь о плохих ситуациях, которые могут произойти?

Когда мои родные уезжают в отпуск, я всегда очень нервничаю, потому что беспокоюсь, все ли у них в порядке. Я также переживаю, всякий раз как кто-нибудь из моей семьи опаздывает, и я не могу им дозвониться. Из-за этого я все время очень напряжена и встревожена. Это очень утомительно.

Беспокойство может предотвратить негативные последствия

Пример: *Каждый раз я очень беспокоюсь о моем муже, когда он уезжает в командировку, и каждый раз он возвращается домой целым и невредимым.*

Можете ли вы привести примеры случаев, когда происходило что-то плохое, хотя вы беспокоились об этом?

Несколько недель назад мой муж полетел в Сан-Франциско по делам. Несмотря на то, что я переживала за него, он вернулся домой с ужасной простудой.

Есть ли у вас примеры, когда случалось что-то хорошее, хотя вы совсем не переживали?

Несколько раз мой муж отправлялся в неожиданные однодневные командировки. Я не знала о них, потому и не беспокоилась. Но все эти командировки всегда проходили без проблем.

УПРАЖНЕНИЕ 4.3. “Заведите дело” против ваших беспокойств

Действуя так же, как и в упражнении 4.2, перечислите аргументы против полезности беспокойства. Используйте то же беспокойство, что и в предыдущем упражнении, и приведите контраргументы из собственного опыта.

В этом упражнении представлены все ранее сформулированные вопросы по пяти распространенным убеждениям о пользе беспокойства. Вы можете использовать эти вопросы, чтобы создать контраргументы к вашим положительным убеждениям о беспокойстве. Но не стесняйтесь придумывать свои вопросы или пропускать те, которые не совпадают с вашими убеждениями о конкретном переживании.

Беспокойство: _____

Доказательства “против” этого беспокойства

Беспокойство — положительная черта характера

Есть ли какие-либо доказательства, что, даже не беспокоясь, вы можете проявить эту положительную черту характера?

Знаете ли вы кого-нибудь с этой положительной чертой, кто не беспокоится все время? Если да, то, как этот человек проявляет эту черту?

Воспринимали ли вы когда-нибудь свое беспокойство как отрицательную черту характера?

Говорили ли вам другие, что беспокойство — это отрицательная черта вашего характера?

Беспокойство помогает в решении проблем

Действительно ли вы решаете проблемы благодаря беспокойству, или же вы прилагаете определенные усилия, чтобы их решить? То есть, не путаете ли вы мысль (беспокойство) с действием (решение проблемы)?

Мешало ли вам когда-нибудь беспокойство решать проблемы? Вы когда-либо откладывали или избегали решения проблемы из-за беспокойства?

Беспокойство мотивирует

Знаете ли вы людей, которые и без беспокойства хорошо мотивированы?

Мешало ли вам это беспокойство?

Бывало ли что вы избегали или откладывали решение проблемы вместо того чтобы ощутить мотивацию и решить ее?

Беспокойство защищает от негативных эмоций

Происходило ли когда-нибудь что-то плохое связанное с этим беспокойством? Если да, то действительно ли вы были менее расстроены из-за того что беспокоились об этом?

Случалось ли что-то связанное с этим беспокойством, о чем вы заранее не беспокоились? Если да, справились ли вы с ситуацией и с вашими эмоциями, даже если я не волновались?

Каково ваше эмоциональное состояние в повседневной жизни, если вы постоянно беспокоитесь о плохих ситуациях, которые могут произойти?

Беспокойство может предотвратить негативные последствия

Можете ли вы привести примеры случаев, когда происходило что-то плохое, хотя вы беспокоились об этом?

Есть ли у вас примеры, когда случалось что-то хорошее, хотя вы совсем не переживали?

Общие контраргументы против полезности беспокойства

Сказалось ли это беспокойство негативно на ваших отношениях с семьей и друзьями?

Повлияло ли беспокойство об этом на вашу работу или учебу?

Сказалось ли это беспокойство на вас эмоционально, например, чувствовали ли вы из-за этого стресс или усталость?

Сколько времени и сил вы потратили на беспокойство об этом?

Другие аргументы против этого беспокойства

Судья. Взвешивание предоставленных доказательств

В этом разделе вы возьмете на себя роль судьи. В этой роли вы можете взглянуть на доказательства в целом и определить, действительно ли ваши беспокойства полезны. Помните, цель этого упражнения не в том, чтобы доказать ошибочность ваших убеждений. Главная цель — взглянуть на свои мысли о беспокойстве со стороны и решить, верны ли они.

Создание аргументов за и против конкретного убеждения — помогает увидеть то, что вы обычно не замечаете, а также выявить парадоксы. Многие наши пациенты с удивлением замечают, что часто приводят противоположные или парадоксальные доказательства. Давайте рассмотрим некоторые парадоксы из примеров, приведенных ранее в этой главе.

Пример: *Беспокойство о безопасности моих детей показывает, что я хороший и любящий родитель.*

Доказательства за это убеждение

Многие мои друзья и родственники не раз говорили мне, что я невероятно заботливая мама.

Доказательства против этого убеждения

Мои дети не раз мне говорили, что я часто выгляжу озабоченной и рассеянной, и им это не нравится.

Мой муж иногда не обращает внимания на мои опасения по поводу детей и говорит, что я слишком много переживаю по пустякам. Я знаю, что он считает излишнее беспокойство отрицательной чертой моего характера.

Парадокс

Эти доказательства демонстрируют, что быть беспокойным человеком это и положительная и отрицательная черта характера одновременно.

Пример: *Беспокойство об экзаменах мотивирует меня учиться усерднее.*

Доказательства за это убеждение

Я выделяю не менее двух часов каждый день на учебу, потому что беспокоюсь о своей успеваемости.

Доказательства против этого убеждения

Мне было трудно готовиться к последнему экзамену. Я так беспокоился, что не справлюсь, и поэтому не мог сосредоточиться на подготовке.

Иногда я откладываю написание контрольных работ, потому что беспокоюсь, что не справлюсь.

Парадокс

Эти доказательства демонстрируют, что беспокойство иногда заставляет меня учиться усердно, но оно также мешает мне хорошо учиться, влияя на мою концентрацию и заставляя откладывать выполнение заданий.

Как видно из этих примеров, довольно часто встречаются противоречивые доказательства одного и того же убеждения. В первом примере вы видите, что иногда вас хвалят за то, что вы обо всем так переживаете, но в других случаях ваши опасения игнорируют, потому что вы постоянно беспокоитесь. Так что быть беспокойным человеком иногда хорошо, а иногда плохо. При взвешивании доказательств этот противоречивый опыт, подтверждающий противоположные аргументы, демонстрирует, что беспокойство не так полезно, как вы первоначально думали.

УПРАЖНЕНИЕ 4.4. Выявите парадоксы

Выделите время и просмотрите ваши аргументы за и против конкретного беспокойства в упражнениях 4.2 и 4.3, чтобы увидеть, встречаются ли какие-либо противоречивые доказательства в пользу определенного убеждения. Помните, что не в каждом убеждении можно выявить парадоксы. Это упражнение — лишь часть проверки доказательств.

Беспокойство: _____

Доказательства за это убеждение

Доказательства против этого убеждения

Парадокс

Оценка плюсов и минусов беспокойства

Каждый раз, обдумывая важное решение, вы, вероятно, сначала взвешиваете все плюсы и минусы. Тот же метод используется, чтобы определить потенциальную пользу от конкретного беспокойства. В конце концов, если вы собираетесь приложить усилия, чтобы снизить уровень вашего беспокойства, вы должны четко понимать, что именно получите, избавившись от постоянного чрезмерного беспокойства.

Чтобы подробнее рассмотреть это, мы используем предыдущий пример беспокойства о рабочих обязанностях и выясним, способствуют ли эти переживания эффективному решению проблем.

ПРЕИМУЩЕСТВА БЕСПОКОЙСТВА НА ЭТУ ТЕМУ

- *Беспокойство о моих рабочих обязанностях, помогает мне предвидеть возможные проблемы, и спланировать возможные решения. Преимущество этого переживания — я всегда готов к любым проблемам.*
- *Беспокойство об этом побуждает меня думать обо всех аспектах конкретной работы. Мой босс и коллеги не раз говорили мне, что я отлично разбираюсь во всех мелких деталях. Меня считают добросовестным и внимательным к деталям — это несомненное преимущество.*
- *Беспокоясь о моих рабочих обязанностях, я чувствую себя хорошим сотрудником, который серьезно относится к работе.*

НЕДОСТАТКИ БЕСПОКОЙСТВА НА ЭТУ ТЕМУ

- *Я часами беспокоюсь о возможных проблемах, которые никогда не возникают. Такая трата времени — серьезный недостаток.*
- *Иногда я настолько переживаю о потенциальных проблемах, что мне трудно сосредоточиться на моих рабочих обязанностях. Некоторые мои коллеги не раз говорили, что мне нужно немного расслабиться и меньше беспокоиться.*
- *Мои переживания очень меня тревожат и даже заставляют откладывать или уклоняться от работы над определенными задачами. Это очень мешает моей продуктивной работе.*

РЕЗУЛЬТАТЫ: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Перечислив все плюсы и минусы, вы можете взвесить их и решить, стоит ли продолжать беспокоиться о конкретной теме. В этом примере видно, что, хотя беспокойство о рабочих обязанностях и дает возможность получить похвалу коллег по работе, подготовиться к маловероятным проблемам и ощутить себя хорошим сотрудником, все эти преимущества не проходят без последствий для физического и эмоционального состояния человека. Он испытывает тревогу, дистресс, проблемы с концентрацией внимания, а также тратит на эти переживания много своего времени. Кроме того, беспокойство на эту тему

имеет парадоксальный эффект, поскольку мешает продуктивности работы из-за прокрастинации и избегания, и даже коллеги отметили, что человеку нужно меньше беспокоиться и немного расслабиться. Поэтому этот человек может решить, что недостатки этого беспокойства о рабочих обязанностях перекрывают все преимущества.

УПРАЖНЕНИЕ 4.5. Взвесьте плюсы и минусы

Продолжая исполнять роль судьи, составьте список преимуществ и недостатков этого беспокойства. Используйте ответы из предыдущих упражнений этой главы, включая ваши общие проблемы, связанные с убеждениями о беспокойстве (например, влияние беспокойства на вашу социальную жизнь, работу или успеваемость в школе, а также время, усилия и физические или эмоциональные вложения в это беспокойство).

Беспокойство: _____

Преимущества беспокойства на эту тему

Недостатки беспокойства на эту тему

Вынесение приговора

Чтобы вы могли вынести окончательное решение, как судья, вам нужно взвесить все доказательства за и против вашего убеждения о полезности этого конкретного беспокойства. Список всех доказательств, подтверждающих, что беспокойство полезно, доказательства против этого убеждения, любые выявленные вами парадоксы, а также преимущества и недостатки этого конкретного переживания. Возможно, вы также захотите записать общие выгоды и потери, связанные со снижением уровня беспокойства, которые вы перечислили в упражнении 3.3. Просмотрев все доказательства, вы можете задать себе два ключевых вопроса:

- Верно ли мое убеждение о полезности этого беспокойства?
- Действительно ли это беспокойство приносит мне пользу?

Как видите, на рассмотрение подается много информации. Полный пример будет очень длинным и в нем будет много повторов, поэтому несколько упростили его.

Пример: беспокойство о здоровье моих близких подготавливает меня к печали и боли, которые я испытаю, если с ними случиться что-нибудь плохое.

Доказательства за это убеждение

Я смог справиться с эмоциями, когда отцу делали операцию на сердце, потому что я заранее беспокоился о его здоровье.

Когда моя сестра попала в больницу после автомобильной аварии, я думаю, я был бы разбит, если бы не беспокоился о ее здоровье и безопасности до аварии.

Доказательства против этого убеждения

Когда мой отец лежал в больнице после сердечного приступа, я боялась, что он не выкарабкается. Не думаю, что я была бы менее расстроена, если бы переживала о его здоровье заранее.

После того как моя сестра подвернула лодыжку, упав с лестницы в моем доме, я смог мыслить трезво и хорошо справиться с ситуацией, хотя я не беспокоился об этом заранее.

Парадоксы

Хотя я чувствую, что лучше справляюсь с негативными событиями, когда беспокоюсь о них заранее, но у меня есть доказательства обратного. Также факты говорят, что я все так же сильно расстраиваюсь из-за негативного события, независимо от того, беспокоился ли я об этом заранее или нет.

Преимущества этого беспокойства

Если бы я не переживала о негативных событиях, происходящих с моими близкими, я бы чувствовала себя виноватой.

Так как я всегда беспокоюсь о возможных негативных событиях. Я всегда могу дать моим родным необходимые советы об их безопасности.

Я уверена, моя семья точно знает, насколько сильно я их люблю, ведь я все время о них переживаю.

Недостатки этого беспокойства

Я очень много беспокоюсь о моих родных, и о плохих ситуациях, которые могут с ними произойти. Эти мысли очень расстраивают и, из-за этих переживаний, я не могу сосредоточиться на своих повседневных делах.

Члены моей семьи не любят, когда я звоню им слишком часто, чтобы спросить, как они поживают, или когда прошу постоянно быть со мной на связи, если они не в городе. Они говорят, что это очень их расстраивает.

Я редко езжу в отпуск, так как всякий раз уезжая, я настолько беспокоюсь о родных, которые остаются дома, что не могу наслаждаться отдыхом.

Результаты: преимущества и недостатки

Хотя я и чувствую себя виноватым, когда не беспокоюсь о близких, и, хотя мои переживания дают мне возможность предугадывать возможные неприятности, но недостатки все же перевешивают эти преимущества. Я хочу, чтобы моя семья знала, что я люблю их, поэтому не хочу их расстраивать. Кроме того, я не могу насла-

ждать жизни из-за постоянного беспокойства, и все время думать о негативном — очень неприятно. Таким образом, недостатки этого беспокойства перевешивают преимущества.

Вердикт:

Верно ли мое убеждение о полезности этого беспокойства?

Мое убеждение о том, что беспокойство о семье защищает меня от негативных эмоций, не верно. Рассмотрев все доказательства за и против этого убеждения, я вижу, что я был очень расстроен из-за негативных событий, даже когда беспокоился о них, а также что я могу справляться с трудными ситуациями и без беспокойства.

Действительно ли это беспокойство приносит мне пользу?

Нет, беспокойство дорого мне обходится. Хотя я думаю, что чувствовал бы себя виноватым, если бы не волновался, но мне не нравится расстраивать моих родных из-за своих чрезмерных переживаний. Кроме того, я слишком много беспокоюсь и мне на самом деле очень неприятно представлять всевозможные ужасные сценарии с участием моих близких. Из-за этих тревог и я, и мои родные не можем в полной мере наслаждаться жизнью.

УПРАЖНЕНИЕ 4.6. Вынесите вердикт

Теперь ваша очередь. В этом упражнении просуммируйте основные аргументы и доказательства, которые сформулировали в этой главе. И решите, так ли полезно это беспокойство.

Беспокойство: _____

Доказательства за это убеждение

Доказательства против этого убеждения

Парадоксы

Преимущества этого беспокойства

Недостатки этого беспокойства

Результаты: преимущества и недостатки

Вердикт

Верно ли мое убеждение о полезности этого беспокойства?

Действительно ли это беспокойство приносит мне пользу?

Пересмотрите вердикт

Что вы узнали из упражнений в этой главе? Вы обнаружили, что ваши тревоги не приносят никакой пользы и что снижение уровня беспокойства имеет свои преимущества? Возможно, вы и осознали, что ваши переживания не очень полезны, но все еще не хотите их отпускать и верите, что они могут помочь. Есть и хорошая новость — все, что вы узнали о своих переживаниях в любом случае полезно для вас, и поможет справиться с тревогами.

Если ваши переживания бесполезны. Упражнения в этой главе помогли вам осознать, что ваши беспокойства не так полезны, как вы думали. Зная это, вы сможете избавиться от амбивалентности, которая мешает отпустить беспокойства. Помните, пока вы верите, что беспокойство полезно для вас — дальнейшая работа над стратегиями по уменьшению ваших переживаний может вызвать у вас трудности.

Если ваши переживания полезны. Если после детального изучения убеждений о беспокойстве вы обнаружили какие-то преимущества, вам нужно будет постараться и найти альтернативные способы получения этих преимуществ без беспокойства. То есть, как вы можете быть хорошим человеком, эффективно решать проблемы, быть мотивированным и способным справляться с негативными событиями без беспокойства? На самом деле, независимо от того, считаете ли вы ваши переживания полезными или нет, вы можете сохранить преимущества беспокойства без фактического беспокойства.

И последнее замечание об упражнениях, описанных в этой главе. Как и многие люди с ГТР, вы могли заметить, что у вас есть несколько убеждений о полезности переживаний, и что есть несколько различных тем, беспокойство о которых кажется вам очень полезным. Помните, вы беспокоились большую часть вашей жизни, поэтому не удивительно, что вы думаете, что многие ваши переживания полезны. Поэтому мы рекомендуем выполнять упражнения из этой главы постоянно, изучая разные переживания и убеждения. Если вы обнаружите что вам трудно отпустить какое-то переживание, возвращайтесь к этим упражнениям так часто, как вам это необходимо.

Переходим к следующему этапу

Теперь, когда вы поставили под сомнение ваши убеждения об одном из переживаний, вы можете спросить себя, *Что же теперь?* Оставшаяся часть этого учебного пособия будет посвящена конкретным стратегиям, которые со временем помогут вам уменьшить беспокойство. Однако переоценка убеждений о пользе беспокойства — это непрерывный процесс. Мы не ожидаем, что на данном этапе вы уже полностью изменили свое мнение о положительных аспектах беспокойства. Мы, скорее, надеемся, что эта глава заронила семена изменений. И теперь, когда вы вооружены знаниями о том, как переживания влияют на повседневную жизнь, мы надеемся, вы продолжите собирать доказательства за и против ваших убеждений. Таким образом, семя, посеянное в этой главе, будет естественным образом расти вместе с вами.

Оплакивая потерю беспокойства

Многие наши пациенты поражены тем, насколько эмоциональным может быть процесс оспаривания их убеждений о беспокойстве. Как упоминалось в главе 3, беспокойство, вероятно, было вашим постоянным спутником на протяжении всей жизни, и отпустить его может быть нелегко. С другой стороны, вас может расстраивать то, что вы потратили столько времени впустую на переживания и столько интересного пропустили в жизни. В любом случае это абсолютно нормально, вы можете позволить себе это чувство потери. Возможно, для кого-то это будет похоже на траур по себе и по прежней жизни, которая была до решения измениться. Позвольте себе испытать эти чувства. Как только почувствуете, что готовы, переходите к главе 5, чтобы начать строить новую жизнь, свободную от чрезмерного беспокойства.

ГЛАВА 5

Беспокойство и угроза неопределенности

Когда мы знакомились с тревожными расстройствами в главе 1, мы упоминали, что предмет угрозы — это то, что отличает разные тревожные заболевания. Это происходит, потому что тревога ощущается как тревога (например, учащенное сердцебиение, потливость или “бабочки в животе”) независимо от тревожного расстройства. Таким образом, что бы ни вызывало тревогу — в первую очередь это фактор, который позволяет специалистам в области психического здоровья определить, с каким конкретным тревожным расстройством борется человек. Например, если у пациента социальное тревожное расстройство, тогда предмет угрозы — это страх быть негативно оцененным другими. Вам наверняка интересно узнать, каков же предмет угрозы для ГТР. В отличие от большинства тревожных расстройств, где предмет угрозы четко обозначен, триггер тревоги при ГТР менее очевиден.

Если у вас ГТР, скорее всего вы беспокоитесь о том же, о чем и все, но ваше беспокойство всегда чрезмерно. Кроме того, ваши беспокойства могут меняться изо дня в день. Например, сегодня вы переживаете о работе, а завтра уже о финансах или о здоровье. Хотя эти переживания могут казаться несвязанными, у них есть одна объединяющая тема: угроза неопределенности.

Аллергия на неопределенность

Многочисленные исследования показали, что люди с ГТР нетерпимы к неопределенности. Все по-разному переносят неопределенность в повседневной жизни — кто-то лучше, а кто-то хуже, но люди

с ГТР с большим трудом переносят даже незначительную неопределенность. Например, тот кто хорошо переносит неопределенность, легко может расторгнуть договор по аренде жилья до того как найдет новую квартиру. С другой стороны, для людей с ГТР любая ситуация исход которой не 100-процентно определен, будет рассматриваться как угрожающая и неприемлемая.

В целом, люди, которые не страдают от чрезмерного беспокойства, как правило, имеют более высокий порог переносимости неопределенности в жизни. Например, если они собираются на вечеринку к другу, они не на 100 процентов уверены, что им там понравится. Для них некоторая неопределенность в этой ситуации терпима. А вот люди с ГТР напротив воспримут вечеринку, как угрозу из-за неопределенности ситуации.

Непереносимость неопределенности можно сравнить с аллергией. Если у вас аллергия на пыльцу, даже ее малое количество вызовет сильную реакцию — приступы кашля и чихания, а также слезоточивость и жжение в глазах. То же самое происходит и с людьми, страдающими от ГТР: даже незначительная неопределенность вызовет сильную реакцию. При ГТР сильная реакция — это чрезмерное беспокойство и тревога.

Цикл беспокойства

Как упоминалось в главе 1, есть три типа ситуаций перечисленных ниже, которые вызывают беспокойство.

- **Непредсказуемые ситуации**, когда результат неясен (например, визит к врачу за результатами медицинского обследования).
- **Новые ситуации**, когда вы пробуете что-то совершенно новое для вас (ужин в новом ресторане или начало новой работы).
- **Неоднозначные ситуации**, когда ситуация не четко определена (например, вас вызывал начальник, чтобы обсудить вашу работу).

Все эти ситуации имеют одну общую черту: вы не можете быть уверены в том, что произойдет. Следовательно, исход ситуации и то, как вы с ней справитесь, неясны. Из-за этого вы, вероятно, попытаетесь

мысленно спланировать и подготовиться, а это в свою очередь приведет к беспокойству о возможных негативных последствиях.

Вот пример: предположим, вас с друзьями пригласили на урок танцев. Если вы никогда раньше не посещали танцевальный класс, то для вас это новая ситуация, и поэтому она может вызвать беспокойство и тревогу, как показано на рис. 5.1.

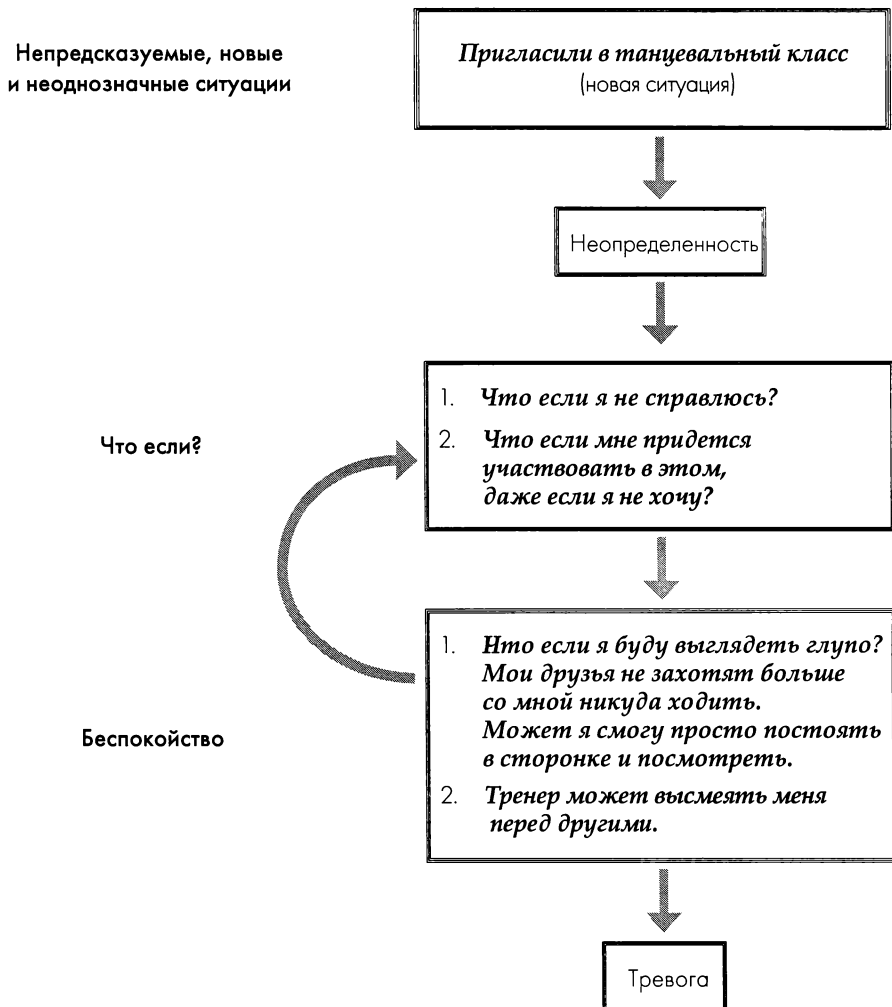


РИС. 5.1. Как неопределенность вызывает беспокойство при ГТР

Каждый человек иногда попадает в такой цикл беспокойства. Однако учитывая, что у вас ГТР вы попадаете в этот цикл по несколько раз за день. Это происходит потому, что в повседневной жизни неопределенность встречается на каждом шагу. Так как вы не можете предсказать будущее, с вами всегда будут происходить разные ситуации — неожиданные, новые или с неопределенным исходом. Возможно, ваши родственники или друзья из другого города внезапно нагрянут в гости, босс поручит вам новый проект или арендодатель внезапно решит устроить ремонт в вашем доме — вы не знаете точно, что может произойти. Если у вас аллергия на неопределенность, всякий раз сталкиваясь с непредсказуемыми, новыми или неоднозначными ситуациями вы будете испытывать беспокойство.

Учитывая, что эти ситуации — неотъемлемая часть повседневной жизни, вам может быть интересно, почему же все остальные не испытывают такого же чрезмерного беспокойства. Причина, по которой люди с ГТР беспокоятся больше, чем другие, заключается в том, что они негативно реагируют на неопределенность в повседневных ситуациях, и поэтому воспринимают эти ситуации как угрозы, с которыми нужно бороться.

Угроза неопределенности

Как упоминалось во главе 2, реакция людей на ситуации во многом определяется тем, как они их интерпретируют. Например, если вы считаете авиаперелеты опасными, то будете очень встревожены предстоящим перелетом. Однако если вы думаете, что летать безопасно вы не будете так беспокоиться и, возможно, путешествие даже станет приятным переживанием. В обоих случаях ситуация одна и та же, изменилась только интерпретация.

Для людей с ГТР столкновение с непредсказуемыми, новыми или неоднозначными ситуациями — не проблема. Основная проблема в том, что неопределенность в этих ситуациях воспринимается как угроза; именно это и вызывает беспокойство и тревогу.

Убеждения о неопределенности

Что же такого угрожающего в неопределенности? Исследования показывают, что люди с ГТР придерживаются нескольких негативных

убеждений о неопределенности и ее последствиях, и именно эти убеждения или интерпретации заставляют их рассматривать непредсказуемые, новые или неоднозначные ситуации как негативные и угрожающие. В частности, существует три распространенных негативных убеждения о неопределенности.

УБЕЖДЕНИЕ 1. НЕСПРАВЕДЛИВО ОЩУЩАТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Большинство людей с ГТР считают, что постоянно сталкиваться с неопределенностью в повседневной жизни несправедливо и неприемлемо. Если вы придерживаетесь этого убеждения, вас расстраивает само пребывание в состоянии неопределенности. Некоторые из наших пациентов говорят, что они предпочли бы получить плохие новости, чем не знать что произойдет, так как именно незнание вызывает чрезмерное беспокойство.

Это убеждение не содержит особых ожиданий относительно исхода непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуаций. Скорее, эти ситуации рассматриваются как негативные только из-за того, что они существуют. Люди, воспринимающие неопределенность в таком ключе, склонны полагать, что другие не сталкиваются с такой неопределенностью, или что способные и компетентные люди испытывают большую уверенность в повседневной жизни.

УБЕЖДЕНИЕ 2. НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ СОБЫТИЯ ВСЕГДА НЕГАТИВНЫ

Большинство людей с ГТР думают, что непредсказуемые, новые или неоднозначные ситуации не только всегда плохо заканчиваются, но и вызывают катастрофические последствия. Например, если человек с ГТР случайно забудет дома телефон, он тут же предположит, что пропустит множество важных звонков и сообщений, и что люди, которые пытались с ним связаться, будут этим очень недовольны. Если вы придерживаетесь этого убеждения, вполне логично, что вы рассматриваете любую неопределенную ситуацию, как угрожающую.

Как видите, это убеждение состоит из двух идей: новые, неоднозначные и непредсказуемые ситуации могут привести только к негативным событиям; последствия будут крайне негативными и мне

трудно будет с ними справиться. Поэтому, если вы случайно оставили дома телефон, вы поверите не только в то, что пропустили важные звонки и сообщения (негативные последствия), но и будете убеждены, что люди, которые пытались с вами связаться, будут очень недовольны из-за этого (сильные негативные последствия).

УБЕЖДЕНИЕ 3. Я НЕ СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С НЕОЖИДАННЫМИ НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Большинство пациентов с ГТР думают, что не смогут справиться с негативными последствиями, возникшими в результате непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуаций. Например, если человек с ГТР беспокоится, что заблудится, когда будет ехать в незнакомое место, он может подумать, а что, если я потрачу не один час на поиск нужного места или вдруг я растеряюсь, и не буду знать, что делать.

Если вы придерживаетесь этого убеждения, вы, вероятно, думаете, что, будучи не в состоянии точно предсказать, что произойдет в непредсказуемой, новой или неоднозначной ситуации, вы не сможете заранее разработать план действий в случае неожиданных негативных последствий (что верно). Вы также боитесь, что без плана действий в случае негативной ситуации, вы не сможете справиться с ситуацией, если окажетесь в затруднительном положении. В этом случае беспокойство — это попытка спланировать любую ситуацию, которая может вызвать негативные последствия. Оно помогает избежать чувства подавленности и лучше справиться с ситуацией и негативными последствиями.

Влияние убеждений о неопределенности

Чтобы увидеть, как убеждения о неопределенности могут влиять на ваши реакции, давайте вернемся к примеру с приглашением в танцевальный класс. Как вы видите на рис. 5.2, именно убеждения о том, что неопределенность несправедлива, приводит к негативным последствиям и мешает справляться с трудностями — вызывает беспокойство и тревогу.

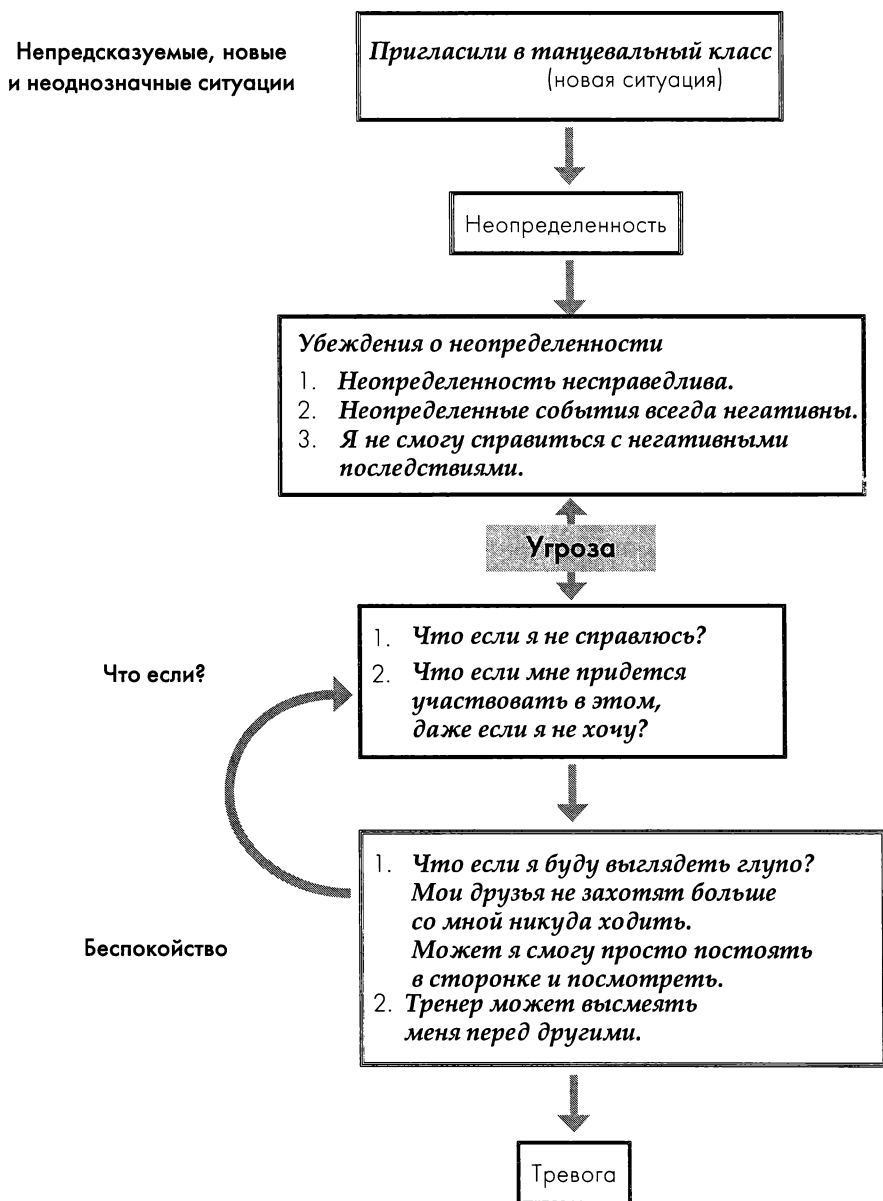


РИС. 5.2. Влияние негативных убеждений о неопределенности на беспокойство при ГТР

Если же вы рассматриваете неопределенность как нормальную часть жизни, то верите, что неопределенные ситуации разрешатся без проблем. Вы уверены, что справитесь с ситуацией, даже если что-то пойдет не так. Тогда ваша реакция будет совершенно иной, как показано на рис 5.3. В этом случае, вы не только не будете беспокоиться, но и возможно будете взволнованы тем, что вам предстоит попробовать что-то новое.

Непредсказуемые, новые
и неоднозначные ситуации

Пригласили в танцевальный класс
(новая ситуация)



Неопределенность



Убеждения о неопределенности

1. *Некоторая неопределенность — это нормальная часть жизни.*
2. *Скорее всего, неопределенные события завершаться хорошо.*
3. *Я уверена, что справлюсь с любыми последствиями.*



Нет угрозы



Конец цикла

РИС. 5.3. Влияние взвешенных убеждений о неопределенности

Ваша модель беспокойства

Поскольку ваши реакции на неопределенность в новых, неоднозначных и непредсказуемых ситуациях подпитывают ваши тревоги, важно научиться распознавать как неопределенные элементы в тревожных ситуациях, так и убеждения, которых вы придерживаетесь об этих ситуациях.

Скорее всего, вы уже заметили, что неопределенность — это абстрактное понятие. Когда люди боятся, например, авиаперелетов, замкнутых пространств или уколов — предмет угрозы, очень ясный и конкретный. Угроза неопределенности больше связана с характером ситуации, чем с самой ситуацией. Приглашение в танцевальный класс не представляет угрозы; скорее, неопределенность этой новой ситуации вызывает это ощущение угрозы. Поэтому бывает сложно определить, когда и где ваша непереносимость неопределенности влияет на ваши действия в повседневной жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 5.1. Углубленный мониторинг беспокойства — отслеживание типов триггеров и убеждений

В главе 1 вы заполнили журнал мониторинга беспокойства, который был разработан, чтобы помочь вам отследить ваши переживания. Теперь, когда вы лучше понимаете ситуации, которые вызывают у вас беспокойство и убеждения, которые делают эти ситуации угрожающими, вы можете начать отслеживать ваши переживания на более глубоком уровне. Напоминаем, что чем больше вы понимаете свои беспокойство и тревогу, тем лучше сможете их контролировать.

В этой таблице мониторинга есть две новые колонки (если сравнить ее с упражнением 1.3). Помимо того, что вы будете записывать триггеры, беспокойства и уровень тревоги, вы также будете отслеживать тип триггера и любые негативные убеждения о неопределенности, которые могли повлиять на вашу реакцию.

- Тип триггера: в этой колонке запишите, была ли ситуация-триггер непредсказуемой, новой или неоднозначной. Даже если вы не уверены, к какому из этих трех типов относится ситуация, постарайтесь выбрать и записать один из трех типов.
- Негативные убеждения о неопределенности: в этой колонке запишите любые убеждения о неопределенности, которые, возможно, и вызвали беспокойство и тревогу. Считаете ли вы несправедливым то, что вам приходится чувствовать неуверенность? Думаете ли вы, что эта ситуация приведет к негативным последствиям? Вы верите, что не сможете справиться с возможными негативными последствиями?

Как и в случае с журналом мониторинга беспокойства в главе 1, вам не нужно заполнять таблицу каждый раз, когда вы беспокоитесь. Заполняйте журнал три раза в день в течение, как минимум, одной недели. С практикой вы заметите, что вам становится легче распознавать триггеры, тип триггера и ваши негативные убеждения о неопределенности триггерных ситуаций. Вот пример записей за один день в журнале углубленного мониторинга беспокойства.

ПРИМЕР ЖУРНАЛА УГЛУБЛЕННОГО МОНИТОРИНГА БЕСПОКОЙСТВА

Ситуация или триггер	Тип триггера (непредсказуемая, новая или неоднозначная ситуация)	Беспокойство (А что, если...?)	Негативные убеждения о неопределенности (несправедливо, негативные последствия, неспособность справиться с ситуацией)	Тревога (от 0 до 10)
<i>Мой класс йоги будет вести новый инструктор</i>	<i>Непредсказуемая ситуация</i>	<i>Что если он мне не понравится? Вдруг его методы мне не подойдут? Я могу не найти еще одного инструктора йоги, который бы мне подошел.</i>	<i>Несправедливо? Да Негативные последствия? Да Не могу с правиться с ситуацией? Да</i>	<i>6</i>
<i>Я отправила сообщение подруге, но она не ответила</i>	<i>Неоднозначная ситуация</i>	<i>Что если я чем-то расстроила ее? А что, если она злится на меня?</i>	<i>Несправедливо? Да Негативные последствия? Да Не могу с правиться с ситуацией? Да</i>	<i>3</i>
<i>На работе меня перевели в новый отдел</i>	<i>Новая ситуация</i>	<i>Что если я не пойму свои обязанности в новом отделе? Если я не справлюсь, я могу потерять работу</i>	<i>Несправедливо? Да Негативные последствия? Да Не могу с правиться с ситуацией? Да</i>	<i>8</i>

Далее вы найдете журнал углубленного мониторинга беспокойства, в котором можно отслеживать переживания. Вы можете записывать эту информацию в небольшой блокнот или делать записи с помощью электронного устройства. Мы рекомендуем заполнять его, по крайней мере, в течение одной недели. Кроме того, при заполнении журнала помните о приведенных ниже трех советах из упражнения 1.3.

1. Заполняйте журнал только три раза в день.
2. Используйте тревогу как сигнал, который показывает, что вы беспокоитесь.
3. Записывайте свои беспокойства как можно скорее.

Новая точка зрения на негативные убеждения о неопределенности

Признание влияния негативных убеждений о неопределенности на цикл беспокойства — это преимущество, которое даст вам четкую цель и поможет научиться контролировать беспокойство. В частности, изменив способ интерпретации неопределенности, вы в конечном итоге уменьшите свое общее беспокойство. С практической точки зрения это означает, что вам не нужно учиться справляться с каждым переживанием, которое у вас появляется — только с убеждениями о неопределенности, которые и вызывают ваше беспокойство. Это хорошая новость. Учитывая, что то, о чем вы беспокоитесь, может меняться изо дня в день, попытки решить каждое отдельное переживание будут трудоемкими и в большинстве случаев неэффективными. Поэтому в следующих трех главах мы расскажем, как вы можете изменить свою интерпретацию неопределенности в непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях. Это можно сделать, переключив восприятие неопределенности с чего-то угрожающего на что-то нормальное, подконтрольное, а иногда даже желательное.

Ситуация или триггер	Тип триггера (не-предсказуемая, новая или неоднозначная ситуации)	Беспокойство (А что, если...?)	Негативные убеждения о неопределенности (несправедливо, негативные последствия, неспособность справиться с ситуацией)	Тревога (от 0 до 10)

ГЛАВА 6

Интолерантность к неопределенности в действии. Определение защитного поведения

В главе 5 вы узнали, как ваша интерпретация неоднозначных, новых или непредсказуемых ситуаций влияет на ваши мысли и чувства. Из этой главы вы узнаете, как ваша интерпретация неопределенности влияет на ваше поведение. Основное внимание в этой главе уделяется выявлению моделей безопасного поведения, — конкретных действий, которые вы предпринимаете, чтобы уменьшить беспокойство и тревогу.

Понимание защитного поведения

Желание защитить себя, если вы чувствуете угрозу — это естественный человеческий инстинкт. Например, если ночью, идя по темной улице, вы не чувствуете себя в безопасности, вы ускорите шаг, чтобы быстрее выйти к более освещенным и безопасным районам. Эта динамика верна и для повседневных ситуаций, вызывающих тревогу. Когда вы беспокоитесь о чем-то плохом, вы, скорее всего, попытаетесь уменьшить тревогу и предотвратить негативные последствия. Это и называется защитным поведением.

В отличие от неконтролируемого беспокойства, защитное поведение — это преднамеренные действия, зависящие от угрозы, с которой вы сталкиваетесь. Например, если вы боитесь застрять в лифте, ваша модель защитного поведения — это заходить в лифт только с кем-то или же всегда подниматься по лестнице.

Функции защитного поведения

Используя защитное поведение, вы фактически убиваете двух зайцев одним выстрелом: пытаетесь избежать или устранить угрожающую ситуацию, а также пытаетесь уменьшить свою тревогу в этой ситуации [Salkovskis, Clark, and Gelder 1996]. Защитное поведение дает незамедлительные результаты. Основная цель — почувствовать себя лучше и избежать негативных событий. Например, если вас пригласили на вечеринку, и вы беспокоитесь, что вы никого там не знаете, и будете чувствовать себя неловко. Вы можете просто не пойти на эту вечеринку. Это одна из форм защитного поведения. Если вы решите не идти, вы тут же почувствуете облегчение, и вам не придется беспокоиться о неловкости, которую вы бы испытали, если бы пошли. Однако если вы решите, что обязательно должны пойти на вечеринку, вы можете позвать с собой кого-то из знакомых, чтобы вам было с кем поболтать — это еще один пример защитного поведения. Таким образом, вы и уменьшите свою тревогу, и избежите неловкости при общении с новыми людьми.

Как вы могли заметить из этих двух приведенных примеров защитного поведения (избегание вечеринки или общение только со знакомыми), существует два основных типа такого поведения [Salkovskis, Clark, and Gelder 1996]. Первый — это защитное (или избегающее) поведение. Цель этих действий — избежать или отсрочить ожидаемые последствия. Преимущество этого типа избегающего поведения — немедленное снижение уровня тревожности и возможность избежать всех возможных последствий этой ситуации, по крайней мере, на короткий срок. Второй — это охранный тип поведения. Этот тип защитного поведения означает, что вы попадаете в ситуацию, провоцирующую тревогу, но предпринимаете меры, чтобы предотвратить или уменьшить негативные последствия. Например, если вы боитесь заблудиться, когда едете в незнакомое место на встречу, вы можете

приехать туда за день до встречи или попросить кого-нибудь сопровождать вас, чтобы вы не заблудились. В этом случае, хотя вы и едете в незнакомое вам место, вы все равно не пропустите встречу и не опоздаете, то есть избежите опасной ситуации. А также уменьшите тревогу, посетив это место заранее или поехав туда с кем-то еще.

Проблемы защитного поведения

На первый взгляд может показаться, что защитное поведение весьма полезно. Оно помогает уменьшить тревогу и избежать прямо или косвенно негативных последствий угрожающей ситуации. Тем не менее, избегающее поведение имеет неблагоприятное влияние на ваш первоначальный страх: оно не уменьшает ваш страх перед конкретной ситуацией, а только усиливает и поддерживает его. Например, если вы не пойдете на вечеринку, вы почувствуете облегчение, но ваш страх перед посещением подобных мероприятий, где вы никого не знаете, останется. Вы все так же боитесь ситуации, и в следующий раз, когда вас куда-то пригласят, вы будете еще более встревожены.

Еще одна проблема защитного поведения — оно мешает вам выяснить оправданы ли ваши страхи в данной ситуации. Как уже говорилось в главе 2, мысли — это предположения, поэтому они могут быть как правильными, так и неправильными. Однако если вы будете действовать так будто ваши мысли верны, они будут казаться правдой. Рассмотрим это на примере проведения презентации на работе. Возможно, вы боитесь, что не справитесь, и начальник будет недоволен вашей презентацией. В качестве защитного поведения вы можете придумать оправдание, почему не сможете провести эту презентацию в этот день, и вместо этого попросить коллегу подменить вас. В этом случае вы будете думать, что избежали провала. Другими словами, вы вероятно думаете, что вы бы получили предсказанный вами негативный результат, если бы не придерживались линии защитного поведения.

Дело в том, что вы не можете знать, что бы произошло. Если бы вы действительно провели эту презентацию, есть вероятность, что вы бы не справились. Однако есть такая же вероятность, что вы бы отлично выступили с этой презентацией и произвели впечатление на своего босса, а в будущем ваша уверенность во время презентаций могла бы возрасти. Но, поскольку вы действовали, думая о провале, то вам

кажется, что именно неудача стала бы исходом ситуации. Эта мысль и поддерживает ваш неизменный страх публичных выступлений.

Защитное поведение при ГТР

Действия, которые вы совершаете, чтобы защитить себя в угрожающих ситуациях, зависят от конкретной угрозы или страха. В зависимости от предмета страха, разные люди могут придерживаться разных форм избегающего поведения в одной и той же ситуации. Допустим, вас просят подняться на лифте на самый верх десятиэтажного здания. Если вы боитесь застрять в лифте, вашим проявлением избегающего поведения будет подняться по лестнице. Если вы боитесь высоты, вы воспользуетесь лифтом, но не станете будете смотреть вниз, добравшись до верхнего этажа.

Поскольку при ГТР тема угрозы — неопределенность, ваше защитное поведение будет нацелено на неопределенность в непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях. Цель избегающего поведения при ГТР — избежать, устранить, уменьшить или иным образом обойти неопределенные аспекты ситуации. А поскольку неопределенность присуща разным ситуациям, существует много различных типов избегающего поведения, которых придерживаются люди с ГТР.

Защитное поведение при ГТР. Стратегии охранного поведения

Охранные стратегии, используемые людьми с ГТР при попадании в непредсказуемые, новые или неоднозначные ситуации хоть и значительно варьируются, но все они предназначены для минимизации или устранения неопределенности.

Чрезмерное стремление к одобрению

Люди с ГТР часто ищут одобрения у друзей и семьи по разным причинам. Если вы используете эту модель безопасного поведения, вы могли заметить, что часто советуется со знакомыми, прежде чем принять какое-то решение. Например, вы часто спрашиваете

у других, стоит ли вам покупать что-то (машину, новую пару джинсов или новую обувь), или интересуетесь мнением знакомых о вашем решении (будь то поход в кино или выбор места и даты вашего отпуска). Все иногда спрашивают мнение других людей, это нормально. Но если вы не можете принять решение или что-то сделать, не получив одобрение — тогда это можно назвать защитным поведением.

Двойная проверка

Стремление перепроверять все — это многократная проверка того, что вы делаете, чтобы убедиться все ли правильно. Например, когда вы перепроверяете письмо или любой написанный вами текст, просматривая его несколько раз. Возможно, вы перечитываете сообщения, которые отправили, чтобы перепроверить, не допустили ли вы ошибок и хорошо ли сформулировали предложение. Или вы бесконечно перечитываете ваши статьи и отчеты, чтобы убедиться в отсутствии ошибок.

Многие люди с ГТР также неоднократно проверяют все ли в порядке с их близкими. Вы когда-нибудь звонили или писали друзьям или членам семьи, если они опаздывали или уезжали куда-то? Если вы так делаете, то, вероятно, это модель избегающего поведения, которую вы используете, чтобы уменьшить неопределенность в неоднозначной ситуации: так как вы не на 100 процентов уверены, что ваши близкие в безопасности, вы пытаетесь избавиться от неопределенности, перепроверя их.

Излишний поиск информации

Еще один вид защитного охранного поведения — это поиск информации (в наши дни, как правило, через Интернет) при принятии решения, или когда вы в чем-то не уверены. Люди с ГТР немало времени тратят на поиск нужной им информации. Возможно, вы для уверенности ищите информацию, даже если вам предстоит принять несущественное решение или совершить действие. Например, прежде чем что-то купить вы всегда сначала ищите эти товары в интернет-магазинах, а затем идете в несколько магазинов, чтобы сравнить цены и качество. Или, например, читаете все отзывы о разных отелях, прежде чем

забронировать номер; или читаете медицинские статьи в Интернете, если заметите новую родинку или шишку у себя на коже. Все эти действия помогают вам ощутить уверенность в непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуациях. И хотя многие люди также ищут нужную им информацию в Интернете, но, если вы тратите очень много времени на поиск всевозможной информации, прежде чем принять решение — тогда это еще один вид защитного поведения.

Необъятный список дел на день

Многие люди с ГТР считают себя чемпионами мира по составлению списков. Они тратят час в день на составление нового списка дел, при этом еще и составляют подписки к основному списку (обязанности по дому, рабочие задачи, планы на будущее и т.д.). Это еще один вид защитного охранного поведения — вы составляете списки, чтобы уменьшить неуверенность в ежедневных планах, и чтобы быть уверенным на 100 процентов, что вы ни о чем не забыли.

Делать все самостоятельно

Распространенное защитное поведение — делать все самостоятельно. Когда вы что-либо делаете сами, только тогда вы можете быть на 100 процентов уверены, что все сделано именно так как полагается. Возможно, вы предпочитаете справляться со всеми домашними обязанностями самостоятельно (стирать, мыть посуду, заправлять кровать) только так вы уверены, что все сделано правильно. На работе вы также, скорее всего, предпочитаете не полагаться на других. Однако если вы не позволяете другим помогать вам, все эти задачи могут занимать слишком много вашего времени — это еще один минус защитного поведения. Такой способ уменьшения или устранения неопределенности может ощущаться как работа уже сам по себе.

Делать что-то вместо других

Многие пациенты с ГТР не только отказываются поручать выполнение задач другим, но и пытаются сами делать что-то вместо других. Если у вас есть дети, вы, возможно, часто проверяете их домашнее

задание, складываете спортивную форму перед матчем, чтобы убедиться, что они ничего не забыли, и всегда сами возите их повсюду, чтобы не беспокоиться об их безопасности. Когда вы проводите время с родственниками или друзьями вы можете взять на себя инициативу приготовить ужин, а кроме того — сами оплачивать все счета чтобы быть уверенным, что все сделано, так как нужно. К сожалению, такая чрезмерная опека часто воспринимается как придирки, особенно детьми.

Защитное поведение при ГТР. Стратегии избегания

Поведение, описанное выше, предполагает вхождение в непредсказуемые, новые или неоднозначные ситуации, используя стратегии направленные на снижение неопределенности в данной ситуации. Стратегии избегания, напротив, предполагают устранение неопределенности путем полного избегания ситуации или по крайней мере отсрочки.

Избегание

Очевидная форма защитного поведения — это просто избегание. Просто и ясно. Оно позволяет справиться с неопределенностью непредсказуемой, новой или неоднозначной ситуации, просто уходя от нее. Избегание принимает разные формы. Вы можете отменить встречу с бухгалтером, если не уверены, что у вас хватит денег для уплаты налогов. Если вас пригласили в новый ресторан, вы можете отказаться, только потому, что не уверены, что вам понравится кухня. Или не ходить в тренажерный зал, если вы не знакомы с новым тренером.

Есть еще одна форма избегания — это перепоручение принятия решения другим людям в непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуациях. Например, если вы собираетесь провести время с друзьями, вы можете попросить их решить, что делать и куда идти — это поможет вам избежать неопределенности при выборе интересного для всех занятия.

Прокрастинация

Прокрастинация — это распространенная форма избегающего поведения. То есть, вы не уклоняетесь от ситуации, а просто откладываете ее на более поздний срок. Например, заметив какой-то неспецифический симптом (родинка или продолжительная боль в груди) вы можете откладывать поход к врачу из-за неопределенности результата медицинского обследования в этой неоднозначной ситуации.

Прокрастинация также может быть стратегическим безопасным поведением, к которому вы прибегаете, чтобы сократить время, затрачиваемое на беспокойство при принятии решений или выполнении задач. Некоторые люди считают, что если они откладывают выполнение задач до последней минуты, то им останется мало времени на беспокойство.

Главная проблема прокрастинации заключается в том, что она дорого обходится. Если вы постоянно откладываете непредсказуемые, новые или неоднозначные ситуации, вы можете упустить возможности, расстроить кого-то или проблема, решение которой вы долго откладывали, из незначительной превратится в довольно серьезную.

Неполные обязательства

Еще одна форма защитного поведения — это склонность лишь частично связывать себя с людьми, ситуациями, планами. Например, вы можете держать друзей или романтических партнеров на расстоянии, потому что отношения — это непредсказуемая ситуация, в которой нет никаких гарантий относительно долгосрочного результата. Вы можете также не полностью придерживаться планов, к примеру, непоследовательно выполнять упражнения из этой книги. Всегда быть готовым уйти — стратегически важно, потому что, пока вы не полностью отдаетесь чему-либо, вы быстро можете отступить, если вам кажется, что все идет не так или если неопределенность ситуации вас подавляет. Однако у этой стратегии есть и недостатки. Например, вы, вероятно, будете чувствовать, что изолированы от других людей, если будете держать их на расстоянии. И хотя, не полностью отдавая себя, вы можете защититься от негативных последствий, но это также мешает вам в полной мере насладиться позитивными событиями.

Импульсивное принятие решений

Многие решения, которые мы принимаем в жизни — неоднозначны. Например, вы хотите посадить цветы в саду, но не знаете, какие цветы выбрать. На какую программу записаться в колледже? Какой фильм посмотреть в эти выходные? Подобные ситуации неоднозначны, потому что на них нет правильного ответа. У разных людей будут разные ответы, и невозможно уверенно сказать, что будет лучше для вас, не сделав выбор и не попробовав. Некоторые люди с ГТР импульсивно принимают решения, когда сталкиваются с неоднозначным выбором — это еще одна форма защитного поведения.

Если вы используете этот вид защитного поведения, тогда вы делаете выбор быстро и случайно, как будто подбрасываете монетку или кости. Как только вы приняли решение, даже попадая в определенную ситуацию, вы избежите ответственности за результат, потому что недостаточно обдумали свое решение. Например, если вам нужно выбрать в какой ресторан пойти на ужин, вы можете в последнюю минуту выбрать ближайшее место, в котором еще можно забронировать столик. Если в итоге вы будете недовольны выбором, скорее всего вы почувствуете меньшую ответственность за результат, так как не слишком много думали об этом решении. Но с другой стороны, вы не добьетесь нужного вам результата, если будете принимать решения, не обдумывая их.

Почему такие формы поведения нужно считать ненормальными?

Многие из наших пациентов отмечают, что большинство людей также регулярно используют эти связанные с ГТР формы защитного поведения. И это действительно так. Большинство людей составляют списки дел на день, просматривают информацию в Интернете, перепроверяют письма перед отправкой или другие письменные работы, откладывают дела на потом, избегают определенных вещей и т.д. На самом деле, многие из этих форм поведения можно рассматривать в положительном ключе. Например, если вы боитесь находиться в замкнутом пространстве, вы можете пользоваться лестницей вместо лифта и ездить на велосипеде, а не на автобусе. Обе эти формы

поведения полезны, так как они укрепляют здоровье, так почему же их нужно считать ненормальными?

Причина кроется в том, что именно мотивирует защитное поведение. Проблема защитного поведения не в том, что вы делаете, а в том, почему вы это делаете. Представьте это как разницу в действиях, основанных на выборе, и действиях, основанных на тревоге. Когда вы решаете что-то сделать — то делаете это, потому что сами этого хотите. Например, вы можете мыть посуду и заправлять постель утром, чтобы все было чисто, когда вы вернетесь домой. Тем не менее, если однажды утром вы, опаздывая, не сделаете этого — вы не станете тревожиться. Вы предпочитаете убирать по утрам, но можете не делать этого, если не позволяют обстоятельства. С другой стороны, вы можете каждое утро мыть посуду или застилать постель из-за тревоги. Например, вы беспокоитесь, что кто-то неожиданно к вам придет и увидит, что у вас дома беспорядок. В этом случае, если вы опаздываете, и у вас не будет времени убрать дома утром, вы, вероятно, очень встревожитесь и либо останетесь, чтобы все сделать, либо уйдете из дома рассеянным и встревоженным. А может быть даже вернетесь домой пораньше, чтобы убрать.

Хотя поведение одинаково в обоих случаях (мыть посуду, заправлять постель), мотивация действий очень разная. Когда вы делаете что-то из-за беспокойства, тогда это не вы решили, что хотите это сделать, скорее вы чувствуете, что вынуждены это делать. С точки зрения КПТ, работать над поведением, вызванным тревогой, определенно стоит. И потом, даже если вы решите продолжать эти действия, вы будете это делать, потому что действительно хотите, а не потому, что чувствуете, что должны.

УПРАЖНЕНИЕ 6.1. Определите свои модели защитного поведения

Теперь, когда вы знаете наиболее распространенные типы защитного поведения для людей с ГТР, вы можете определить свой тип защитного поведения. Используйте журнал углубленного мониторинга беспокойства из упражнения 5.1. Он поможет вам определить некоторые типы защитного поведения, которых вы придерживаетесь, чтобы справиться со своими переживаниями. Затем продолжайте следить за вашим безопасным

поведением в течение следующей недели или двух. Старайтесь делать около 3 записей в день, как и в журнале мониторинга беспокойства. Записи делайте как можно быстрее после события, которое привело к этому защитному поведению. Опирайтесь на чувство тревоги, как на сигнал, это поможет вам заметить, какие ситуации вызывают у вас дискомфорт, а затем сосредоточьтесь на том, как именно вы пытаетесь уменьшить беспокойство и справиться с ситуацией.

Ниже приведена пустая таблица, которой вы можете воспользоваться. Но сначала на примере покажем вам, как именно это работает.

ПРИМЕР ТАБЛИЦЫ МОНИТОРИНГА ЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Ситуация	Беспокойство (А что, если...?)	Защитное поведение (что вы сделали)
<i>Мой класс йоги будет вести новый инструктор</i>	<i>Что если он мне не понравится? Вдруг его методы мне не подойдут? Я могу не найти еще одного инструктора йоги, который бы мне подошел</i>	<i>Я решила не идти на йогу. (Избегание)</i>
<i>Я отправила сообщение подруге, но она не ответила</i>	<i>Что если я чем-то расстроила ее? А что, если она злится на меня?</i>	<i>Я перечитала все сообщения, чтобы посмотреть, не написала ли я что-то не то. (двойная проверка) Я написала еще нескольким друзьям, спрашивая у них совета. (Стремление к одобрению)</i>
<i>На работе меня перевели в новый отдел</i>	<i>Что если я не пойму свои обязанности в новом отделе? Если я не справлюсь, я могу потерять работу</i>	<i>Я часами искала в интернете информацию о новом отделе и людях, которые там работают. (Поиск информации)</i>

ТАБЛИЦА МОНИТОРИНГА ЗАЩИТНОГО
ПОВЕДЕНИЯ

Ситуация	Беспокойство (А что, если...?)	Защитное поведение (что вы сделали)

Затем просмотрите модели защитного поведения при ГТР и в следующем бланке запишите, какие стратегии вы используете, чтобы справиться со своим беспокойством. Мы настоятельно рекомендуем записать личный пример ситуации, в которой вы использовали ту или иную стратегию. Знание моделей избегающего поведения, которые вы обычно используете в повседневной жизни, будет полезно в следующей главе, когда вы будете учиться справляться с этим поведением.

ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШИ МОДЕЛИ ЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Чрезмерное стремление к одобрению (неоднократное обращение к другим за советом или за одобрением принятых вами решений)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Стремление перепроверять все (просмотр письменных работ, электронных писем или текстов, чтобы убедиться, что нет ошибок; проверка семьи и друзей всякий раз, когда вы не уверены, где они и все ли с ними в порядке)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Усиленный поиск информации (обращение к нескольким источникам для получения информации перед принятием решения, чтобы быть уверенным в том, что делать; чрезмерный поиск информации, — как правило, в Интернете, — о покупках, проблемах со здоровьем, о маршрутах и т.д.)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Составление необъятных списков дел на день (составление нескольких списков дел, как правило, каждый день, всегда подолгу)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Делать все самостоятельно (делать все самому, а не перепоручать другим, для того чтобы быть уверенным что все сделано так как надо)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Делать что-то вместо других (что-то делать вместо других, в том числе выполнять за детей то с чем они и сами могут справиться)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Уклонение (избегание ситуаций, действий или людей, которые непредсказуемы, новы или неоднозначны; избегание ответственности за принятие решений, прося других принять решение или сделать выбор за вас)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Прокрастинация (откладывание непредсказуемых, новых или неоднозначных решений или задач; намеренное откладывание выполнения задачи или принятия решения, чтобы уменьшить время беспокойства об этом)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Неполное обязательство (избегание полной погруженности в отношения, действия или решения, чтобы свести к минимуму воздействие потенциальных негативных последствий)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Импульсивное принятие решений (сознательное принятие быстрого и случайного решения в попытке уменьшить ответственность и негативные эмоции, если результат будет негативным)

Используете ли вы эту стратегию? Да _____ Нет _____

Личный пример: _____

Принятие защитного поведения

Из последних двух глав вы узнали, как негативные убеждения о неопределенности приводят к беспокойству, заставляя вас интерпретировать непредсказуемые, новые и неоднозначные ситуации как угрожающие; вы узнали, что они также влияют на ваше поведение. К сожалению, хотя избегающее поведение — это попытка справиться с беспокойством, оно непреднамеренно поддерживает цикл беспокойства в течение длительного времени. Это происходит потому, что защитное поведение мешает вам, выяснить, действительно ли результаты неопределенных ситуаций будут негативными и сможете ли вы на самом деле справиться с любыми потенциально возможными трудностями. В следующей главе мы рассмотрим, как справиться с этими убеждениями о неопределенности и на практике проверим, что происходит, когда вы отказываетесь от модели защитного поведения в повседневной жизни.

ГЛАВА 7

Толерантность к неопределенности. Проверка убеждений о неопределенности

В предыдущих двух главах мы говорили о том, как негативные убеждения о неопределенности влияют на способ мышления (вызывают беспокойство), чувства (вызывают тревогу), а также на поведение (приводят к выработке модели защитного поведения). Теперь вы знаете, что, если измените свои негативные убеждения о неопределенности, это позитивно скажется на вас: вы больше не будете рассматривать непредсказуемые, новые и неоднозначные ситуации как угрожающие — а это поможет вам меньше беспокоиться, тревожиться и реже обращаться к модели защитного поведения. Учитывая, что изменение убеждений о неопределенности в повседневных ситуациях может так положительно повлиять на вашу жизнь, возникает следующий вопрос: как же изменить убеждение?

Измените ваш образ мышления

Изменить то, во что вы верите или как вы думаете, может быть довольно сложно. Многие из наших пациентов, которые начинают КПТ, предполагают, что их мышление “перепрограммируют” или что они научатся “мыслить позитивно”. Но это не так. Вы меняете свое отношение к чему-то точно так же, как могли бы убедить других изменить их мнение по какому-то вопросу: то есть вы приводите

весомые доводы, чтобы убедить их. Например, предположим, что одна ваша подруга живет в городе, и вы хотите убедить ее, что жить в деревне намного лучше. Вы не можете изменить ее мнение, просто сказав, что деревня лучше города. Но вы можете рассказать ей о преимуществах жизни в деревне: тишина и покой, более медленный темп жизни, чистый воздух. Также вы можете отметить, что жить в городе гораздо дороже, что там шумно и город более загрязнен; или же вы можете посоветовать ей, провести отпуск в деревне, чтобы самой испытать каково это. Если ваши аргументы и приведенные вами доказательства окажутся достаточно убедительны, подруга может изменить свое мнение о жизни в сельской местности.

Мы используем этот же подход, чтобы изменить ваши убеждения о неопределенности в повседневных ситуациях. Если вы хотите изменить свое мнение о неопределенности, вы не можете просто заставить себя это сделать. Скорее, вам нужно будет собрать доказательства, которые позволят вам увидеть, дают ли ваши нынешние убеждения о неопределенности точное представление, о ситуациях вызывающих беспокойство.

Лучший способ собрать доказательства за и против убеждения — с помощью реального опыта. Например, если вы не посещаете дантиста, потому что боитесь возможной боли при лечении, лучший способ выяснить верно ли ваше убеждение, — это действительно пойти к дантисту. Таким образом, вы сможете сами решить, действительно ли стоматологические процедуры настолько болезненны, как вы думали. Изменив свое поведение, вы сможете получить достоверную информацию о данной ситуации. И эта информация может изменить ваше убеждение.

Изменив свое поведение, вы можете получить доказательства за или против ваших убеждений о неопределенности в непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуациях. В частности, не используя защитное поведение, вы можете выяснить, правда ли неопределенность настолько негативная и угрожающая, как вы думаете.

Поведенческие эксперименты

Когда мы говорили о защитном поведении, мы упоминали, что одна из главных проблем избегания страха — вы никогда не узнаете,

обоснован ли он. Например, если вы избегаете авиаперелетов, потому что верите, что путешествовать самолетом небезопасно. Однако если вы никогда не летали на самолете или даже не были в аэропорту, то, как вы можете знать, безопасно ли путешествовать самолетом или нет? Поскольку вы никогда не узнаете, верны ли ваши страхи и убеждения, вы, скорее всего, будете и дальше их придерживаться и избегать авиаперелетов и обходить стороной аэропорты.

Однако, изменив свое поведение, в данном случае, отправившись в аэропорт, чтобы посмотреть, как самолеты прибывают и отправляются, или даже самостоятельно совершив короткий перелет, вы можете начать собирать доказательства и выяснить, действительно ли авиаперелеты так опасны, как вы думаете. В КПТ это называется поведенческим экспериментом. Поведенческие эксперименты позволяют вам напрямую проверять убеждения. Вы предполагаете, что, по вашему мнению, может случиться в угрожающей ситуации, сознательно входя в эту ситуацию, а затем, выясняя, что на самом деле произойдет.

Допустим, вы неловко себя чувствуете при социальном взаимодействии и не знаете, как вести разговор с другими людьми. Если вы в это верите, вы, вероятно, стараетесь избегать разговоров с кем-либо (например, с продавцами или кассирами) или всегда стараетесь свести любой разговор на нет — например, всегда отвечаете односложное “да” или “нет”. В этом случае именно ваше поведение мешает вам выяснить, действительно ли вы не можете поддерживать разговор. Чтобы справиться с этим страхом вы можете попробовать поболтать с бариста в местной кофейне — это и будет примером поведенческого эксперимента. Вы можете предположить, что человек не захочет с вами разговаривать или подумает что вы странный. Во время этого разговора он может закатывать глаза, показывая, что ему это не интересно. Сознательно участвуя в этом эксперименте, вы сможете выяснить, что произойдет на самом деле, и определить, верно ли ваше предположение и убеждение об этой ситуации.

Поведенческие эксперименты при ГТР

Для людей с ГТР защитное поведение связано с уменьшением, избеганием или устранением неопределенности. Однако это поведение

мешает вам понять, действительно ли ваши убеждения о неопределенности верны. Например, если вы всегда ездите только одним маршрутом из-за того, что боитесь заблудиться. В этом случае защитное поведение успешно устраняет неопределенность этой непредсказуемой ситуации. Если вы решите не менять маршрут, тогда вам не придется справляться с неопределенностью, выбирая маршрут по незнакомой местности. В этом случае вы, вероятно, поверите, что избежали негативного результата (заблудиться), а также чувства подавленности и неспособности справиться с ситуацией. Оба этих предположения можно напрямую проверить с помощью поведенческого эксперимента.

Чтобы провести поведенческий эксперимент, связанный с этим беспокойством, вы можете поехать в незнакомое вам место в вашем районе. Вы можете предположить, что вы заблудитесь и не сможете найти дорогу домой. Ваш эксперимент позволит вам непосредственно проверить, по крайней мере, одно, а возможно, и два или три негативных убеждения о неопределенности, приведенных ниже.

- **Привел ли элемент неопределенности в этой ситуации к негативному исходу?** В этом примере, правда ли вы теряетесь всякий раз, когда едете в незнакомое место?
- **Если ситуация привела к негативному исходу, насколько плохо все было?** Если вы заблудитесь, насколько ужасно это будет?
- **Как вы справились с негативным исходом?** Смогли ли вы, в конце концов, найти дорогу? Как сложно было справиться с этой ситуацией?

Поведенческие эксперименты при ГТР предназначены для того, чтобы позволить вам исследовать исход ситуаций с элементом неопределенности и вашу способность справляться с негативными последствиями, если они возникнут. Вы сможете получить информацию о своих убеждениях независимо от того, будет ли исход ситуации позитивным или негативным. Если результат позитивный, ваш поведенческий эксперимент может выглядеть следующим образом.

Эксперимент: *Поехать в книжный магазин, в котором я раньше не был.*

Предполагаемый результат: *Я потеряюсь по дороге в книжный магазин. И потрачу немало времени, прежде чем найду дорогу домой, если вообще найду ее.*

Фактический результат: *Я легко добрался до книжного магазина, не заблудившись.*

Как справиться с ситуацией: *Не было необходимости.*

Этот поведенческий эксперимент позволяет проверить ваше убеждение о том, что неопределенность ситуации всегда приводит к негативному исходу. В этом примере результаты эксперимента показали, что предположение было неверным. И поскольку результат был положительным (вы не заблудились), вам не нужно было справляться с негативными последствиями.

Теперь предположим, что результат не был положительным.

Эксперимент: *Поехать в книжный магазин, в котором я раньше не был.*

Предполагаемый результат: *Я потеряюсь по дороге в книжный магазин. И потрачу немало времени, прежде чем найду дорогу домой, если вообще найду ее.*

Фактический результат: *Я действительно заблудился, не туда свернул на перекрестке недалеко от книжного магазина.*

Как справиться с ситуацией: *Я остановил машину и спросил у прохожего дорогу. Оказалось, что я был всего в квартале от нужного мне магазина, так что я быстро нашел его.*

Благодаря результатам этого эксперимента вы можете проверить все три перечисленные ниже убеждения.

- **Привел ли элемент неопределенности в этой ситуации к негативному исходу?** *И да, и нет. Как я и предполагал, я заблудился. Однако я думал, что потрачу немало времени, прежде чем найду этот книжный. Но я спросил дорогу и быстро его нашел.*
- **Если ситуация привела к негативному исходу, насколько плохо все было?** *На самом деле все было не так уж плохо. Спросив дорогу, я за несколько минут нашел магазин.*

- **Как вы справились с негативным исходом?** *В целом, думаю, я неплохо справился. Хотя я и был немного встревожен, когда заблудился, но я решил остановить машину и спросить дорогу у прохожего. Это была хорошая идея. Эта ситуация не выбила меня из колеи.*

Ключевой аспект поведенческих экспериментов заключается в том, что вы не знаете, что на самом деле произойдет. Например, как в предыдущем примере, если вы решите проверить, верны ли ваши убеждения и поедете в незнакомое вам место, ваши предположения могут быть верны, и вы можете заблудиться, вы можете ошибаться или частично ошибаться (заблудиться, но затем легко найти нужное вам место). Таким образом, поведенческие эксперименты могут помочь вам изменить образ мышления об определенных ситуациях через непосредственный опыт. Если эксперимент покажет, что ваше предположение было ошибочным, ваши убеждения могут измениться (например, вы можете поверить, что действительно способны ориентироваться в незнакомых местах). Если вы в это верите, вы, вероятно, перестанете избегать поездок в новые места и будете меньше беспокоиться при этом. С другой стороны, если ваше предположение было абсолютно точным (вы сильно заблудились и несколько часов не могли найти дорогу), ваше поведение, скорее всего, останется неизменным. Однако в этом случае эксперимент также принесет вам некоторую пользу, позволив разработать план действий для будущих ситуаций, если вам снова придется ехать в незнакомое место.

То есть, поведенческие эксперименты позволяют получить объективные данные о ситуации, и вам не нужно гадать, что может произойти. Поэтому, если ваши мысли о ситуации вызывают у вас чрезмерное беспокойство или приводят к поведению, которое снижает качество вашей жизни, неплохо бы проверить, действительно ли эти мысли верны.

Разработка поведенческих экспериментов

Для того чтобы проводить собственные поведенческие эксперименты, вам необходимо выявить некоторые из ваших моделей защитного поведения, которые можно было бы протестировать. Ваши первые эксперименты должны быть небольшими, и с ясным наблюдаемым результатом. Например, если вы часто проверяете свой телефон

на наличие новых сообщений из страха пропустить что-то важное, в качестве эксперимента вы можете попробовать отложить телефон на час или два.

Эксперимент: *Не проверять мобильный телефон в течение двух часов.*

Предполагаемый результат: *Я пропузу важный звонок или сообщение.*

Это отличный первый эксперимент, потому что вы сами можете выбрать, как долго он будет длиться (тридцать минут, один час, два часа, весь день). После завершения эксперимента вы получите четкий результат: проверив телефон после эксперимента, вы увидите, пропустили ли вы важные сообщения и действительно ли последствия были негативными или катастрофическими. Вот еще несколько примеров подходящих первых экспериментов.

- Пойти в новый ресторан или на новое кино, не прочитав рецензию
- Заказать блюдо, которое вы никогда раньше не пробовали
- Сделать покупку без предварительных исследований
- Принять незначительное решение, не прося одобрения других
- Позвонить другу, с которым давно не общались
- Пойти в продуктовый магазин без списка покупок
- Доверить выполнение несложной задачи сотруднику
- Поручить выполнение домашних обязанностей члену семьи
- Составить план для отдыха с друзьями (если вы избегаете строить планы для других)
- Позволить кому-то другому строить планы, не посоветовавшись с вами заранее (если вы склонны делать все самостоятельно)

Советы по проведению поведенческих экспериментов

Иногда бывает сложно проводить поведенческие эксперименты, особенно если вы новичок в этом. Вот несколько советов, как их лучше всего организовывать.

НАЧНИТЕ С МАЛОГО

Всякий раз, когда вы сознательно решаете сделать что-то, что приводит к беспокойству, лучше начинать с относительно легких вещей. Например, если вы боитесь собак, вы можете сначала попробовать посмотреть фотографии собак или побыть рядом с маленьким щенком. Начальные эксперименты должны вызывать только легкое или умеренное беспокойство. Чтобы определить уровень беспокойства, вы можете использовать ту же шкалу, что и в предыдущих упражнениях, оценивая свой страх во время проведения эксперимента по шкале от 0 до 10. Сосредоточьтесь на том, что не вызывает слишком сильное беспокойство, — на 4 или 5 по десятибалльной шкале. Таким образом, эксперимент будет хоть и сложным, но выполнимым. Лучше делать маленькие, но успешные шаги, чем пытаться двигаться огромными шагами и потерпеть неудачу. Со временем вы сможете попробовать выполнять и более сложные эксперименты.

Помня об этом, также очень важно сначала ограничить количество ваших поведенческих экспериментов. Некоторые наши пациенты по понятным причинам волнуются, когда слышат, что нужно проверять свои негативные убеждения о неопределенности. Им хочется каждый день проводить новый эксперимент течение недели. Хотя такая мотивация и похвальна, но сознательное столкновение с неопределенностью в повседневных ситуациях может быть труднее, чем вы думаете, особенно если вы провели большую часть своей жизни, избегая неопределенности. Если вы запланируете слишком много экспериментов и не сможете успешно завершить их, например, запланировав провести семь в течение недели и выполнив только четыре, вы, скорее всего, почувствуете разочарование. Однако если вы планируете провести три эксперимента за неделю, но у вас получается провести четыре, вы, вероятно, будете очень гордиться собой и почувствуете мотивацию, чтобы на и на следующей неделе продолжать проводить эксперименты. Поэтому начните с малого и дайте себе шанс добиться успеха, а затем увеличивайте количество поведенческих экспериментов, которые вы проводите за неделю.

ОЖИДАЙТЕ БЕСПОКОЙСТВА

Когда вы проводите поведенческий эксперимент, вы сознательно делаете то, чего избегали в прошлом. Поэтому испытывать беспокойство во время проведения эксперимента не только нормально, но и ожидаемо. Мы часто говорим нашим пациентам, что, если, проводя эксперимент, они совсем не беспокоились, значит, скорее всего, они случайно сжульничали. Например, предположим, вы разрешили детям самостоятельно собрать сумки, если они собираются пойти к другу с ночевкой. (Это отличный эксперимент, если вы беспокоитесь, что ваши дети забудут что-то, и в этом случае вашим проявлением защитного поведения будет сделать все за них.) Однако если вы наблюдаете, как они собирают вещи, и все время напоминаете, что еще нужно взять, этим вы подрываете эксперимент. Из-за такого подхода вы, вероятно, не будете чувствовать беспокойство, и поэтому ничему не научитесь. То есть если вы беспокоитесь во время проведения эксперимента — вы на правильном пути.

ПОВТОРИТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ НЕСКОЛЬКО РАЗ

Имейте в виду, что поведенческие эксперименты предназначены для проверки правильности ваших негативных убеждений о неопределенности в непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуациях. Поэтому, как и при любом эксперименте, вам нужно будет провести его несколько раз, прежде чем вы сможете сделать реалистичные выводы о результате. Например, предположим, что вы решили пойти в продуктовый магазин без списка покупок, чтобы проверить забудете ли вы купить что-то. Возможно, в результате эксперимента вы ни о чем не забудете и купите все, что нужно. В этом случае вы можете списать все на удачу. Таким образом, даже если результат будет положительным, вы вряд ли измените свои убеждения, потому что провели этот эксперимент только один раз. Однако если вы повторяете его несколько раз, и результат всегда положительный или же даже при отрицательном результате вы хорошо справляетесь с ситуацией, ваши убеждения об угрозе неопределенности в этой ситуации понемногу начнут меняться.

УПРАЖНЕНИЕ 7.1. Проверка негативных убеждений о неопределенности

В качестве первого упражнения по проверке ваших негативных убеждений о неопределенности мы рекомендуем вам проводить примерно три поведенческих эксперимента в неделю. По мере того как ваша уверенность в проведении поведенческих экспериментов будет расти, вы сможете начать выполнять больше еженедельных упражнений. Вы можете использовать таблицу мониторинга защитного поведения из упражнения 6.1, чтобы выявить защитное поведение, от которого вы можете отказаться в поведенческих экспериментах. Как отмечалось ранее, важно записывать свои переживания при выполнении упражнений, описанных в этой книге. Это позволит вам увидеть любые закономерности и прийти к выводу, основанному на вашем реальном опыте.

Когда вы начнете проводить поведенческие эксперименты, используйте следующую таблицу для записи результатов. Также мы рекомендуем напечатать дополнительные копии этой таблицы, чтобы вы могли записывать результаты всех ваших экспериментов. Эта информация поможет вам отслеживать прогресс, а также пригодится в последующих упражнениях.

Вот, что нужно записывать в каждую колонку таблицы.

1. Эксперимент: перед проведением эксперимента в первой колонке запишите, что именно вы будете делать. Убедитесь, что эксперимент предполагает, что вы преднамеренно входите в непредсказуемую, новую или неоднозначную ситуацию, не обращаясь к поведению, которое могло бы уменьшить или устранить неопределенность ситуации.
2. Предполагаемый результат: также перед проведением эксперимента запишите во второй колонке что, по вашему мнению, может произойти.
3. Фактический результат: После завершения эксперимента, в третьей колонке запишите, что на самом деле произошло. Чтобы лучше отслеживать ваши результаты, вы можете не только описать результат, но и указать, был ли он положительным, отрицательным или нейтральным.
4. Копинг (как справиться с ситуацией): если фактический результат был отрицательным, используйте четвертую колонку, чтобы описать, как вы справились с ситуацией. Что вы сделали, когда все пошло не по плану?

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

Эксперимент	Предполагаемый результат	Фактический результат	Как справиться с ситуацией
<i>Я не буду проверять телефон в течение двух часов</i>	<i>Я пропущу важный звонок или сообщение, и тот, кто хотел со мной связаться разозлится</i>	<i>Никто не звонил и не писал сообщения</i>	<i>Нет необходимости</i>
<i>Я не буду проверять телефон в течение двух часов</i>	<i>Я пропущу важный звонок или сообщение, и тот, кто хотел со мной связаться разозлится</i>	<i>Моя подруга написала, что планы на вечер изменились</i>	<i>Позвонила подруге, чтобы подтвердить, что планы изменились. Она не упомянула пропущенное сообщение</i>

Устранение проблем при проведении поведенческих экспериментов

Одно из преимуществ работы с когнитивно-поведенческим терапевтом заключается в том, что он может помочь вам в организации поведенческих экспериментов и устранении проблем при их проведении. Однако если вы делаете это самостоятельно, мы можем предоставить вам рекомендации по некоторым конкретным трудностям, с которыми сталкиваются наши пациенты.

Сложно придумать эксперимент

Нередко людям сложно придумать нужные эксперименты для проверки их негативных убеждений. Это происходит, потому что, хотя вы и используете защитное поведение каждый день, оно настолько вошло в вашу повседневную жизнь, что вам трудно заметить, когда именно вы им пользуетесь. Если те начальные эксперименты, которые мы перечислили ранее в этой главе вам не подходят, проведите еще одну неделю, заполняя таблицу мониторинга защитного поведения в упражнении 6.1, и подмечая ваши мысли, чувства и поведение при каждой неопределенной ситуации. Используйте чувство тревоги как сигнал, который поможет вам заметить, какие ситуации вызывают у вас дискомфорт, и как именно вы пытаетесь уменьшить беспокойство и справиться с ситуацией. Когда вы выявите, к какой модели защитного поведения обращаетесь, помните, что не имеет значения, насколько незначительны ваши первые эксперименты. Кроме того, вам не нужно сразу же придумывать много разных экспериментов, лучше разработать парочку, и провести каждый из них по несколько раз.

Нет беспокойства во время эксперимента

Вы можете обнаружить, что намеренно не использовали защитное поведение, но все равно не испытывали беспокойство. Это может произойти, если вы случайно заменили одну модель защитного поведения другой. Если это произошло, то, возможно, вам нужно скорректировать этот поведенческий эксперимент. Например,

предположим ваш эксперимент — это купить новую пару джинсов, не занимаясь предварительно чрезмерным поиском информации и не ища одобрения других. Ваш план — пойти в магазин и купить первые джинсы, которые увидите. Хотя это и может показаться отличным экспериментом (а для некоторых людей так оно и есть), если вы не беспокоитесь, возможно, вы непреднамеренно использовали еще какую-то модель защитного поведения. Купить первые джинсы, которые увидите — это пример импульсивного принятия решения (как при подбрасывании монетки), которое не вызывает беспокойства, потому что вы не несете никакой ответственности за свой выбор. В подобных ситуациях ищите золотую середину. В данном эксперименте это означает примерить две-три пары джинсов разного стиля, а затем выбрать одни, не спрашивая мнения других людей.

Такая проблема также может возникнуть, если вы проводите эксперимент, в котором поручаете кому-то выполнение задачи. Допустим, обычно вы ответственны за все крупные проекты на работе, и в качестве эксперимента решаете передать один из проектов своей коллеге. Опять же, для некоторых людей это может быть неплохим экспериментом. Однако, если вы не испытываете никакого беспокойства во время этого эксперимента, возможно, передав проект, вы умыли руки и полностью сняли с себя любую ответственность. Золотой серединой для этого эксперимента было бы передать проект коллеге, и периодически проверять, как она с ним справляется, при этом, не давая советов и не пытаясь все контролировать.

Отсутствие мотивации при проведении поведенческих экспериментов

Поскольку поведенческие эксперименты вызывают чувство тревоги, совершенно нормально чувствовать нежелание проводить их. Многие наши пациенты сообщали, что именно по этой причине у них не было мотивации продолжать эти эксперименты. И хотя это совершенно понятно, но ждать пока вы не почувствуете мотивацию и только тогда начинать что-то делать — неэффективный подход. Вопреки распространенному мнению, мотивация не предшествует действию, она возникает после действия. Только после того, как вы

что-то сделаете, даже если очень не хотели это делать, вы сможете почувствовать мотивацию. Например, вы не ощущаете мотивацию, чтобы пойти в спортзал, но заставите себя пойти, вы будете очень гордиться собой, и у вас возникнет мотивация пойти в зал снова.

Если вам сложно приступить к поведенческим экспериментам из-за слабой мотивации, запланируйте определенное время и дату, чтобы попробовать один из них. Например: “В среду вечером я пойду в тайский ресторан, в котором я раньше не был”. Проведите эксперимент независимо от того, чувствуете ли вы мотивацию в данный момент или нет. Поначалу может быть нелегко выполнять эти эксперименты, но как только вы начнете, вы обнаружите, что с каждым разом вы все более мотивированы двигаться вперед.

Неспособность довести дело до конца без защитного поведения

Если вы пытаетесь несколько раз провести один эксперимент, но каждый раз так сильно беспокоитесь, что не можете довести его до конца, не обращаясь к модели защитного поведения, вероятно, вы пытаетесь провести эксперимент, который на данный момент слишком сложен для вас. Помните, лучше начинать с малого, даже если вам кажется, что такой маленький шаг ничего не изменит в вашей жизни. Некоторые наши пациенты говорят, что хотят сразу начинать со сложных экспериментов, чтобы как можно быстрее увидеть улучшения. Это тоже абсолютно понятно. Но опять же, лучше делать маленькие успешные шаги, чем делать слишком большие шаги и потерпеть неудачу. Важно понимать, что используя стратегии из этой книги, вы всегда двигаетесь вперед. Хотя вы и начинаете с небольших экспериментов, со временем вы перейдете к более крупным и сложным экспериментам. Будьте терпеливы к себе и стремитесь к успеху, какими бы маленькими ни были ваши первые шаги.

УПРАЖНЕНИЕ 7.2. Анализ полученных результатов

Мы рекомендуем в течение нескольких недель продолжать проводить поведенческие эксперименты, чтобы проверить ваши убеждения о неопределенности. Только после этого можно делать некоторые выводы о результатах.

В конце каждой недели просматривайте таблицу с результатами поведенческих экспериментов и оценивайте ваши результаты на сегодняшний день. При просмотре ваших экспериментов задайте себе следующие вопросы и запишите ваши ответы в этом бланке (на бумаге или в электронном виде).

АНАЛИЗ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

1. Как часто фактический результат совпадал с предполагаемым? _____

Просмотрите фактические результаты каждого из ваших поведенческих экспериментов, а затем ответьте на следующие вопросы:

2. Как часто результат был положительным? _____

3. Как часто результат был нейтральным? _____

4. Как часто результат был отрицательным? _____

Для тех случаев, когда фактический результат был отрицательным, ответьте на следующие вопросы:

5. Было ли все так плохо, как вы и ожидали? Опишите, насколько плохо все было:

6. Как вы думаете, хорошо ли вы справились с негативным исходом? Опишите, как вы с этим справились:

7. Насколько трудно было с этим справиться? Опишите, что вы чувствовали:

8. Если бы у вас было время подумать об этом заранее, как вы думаете, вы бы лучше справились с ситуацией? Опишите, как это могло повлиять на результат:

9. Какие выводы вы сделали из ваших ответов? Что вы можете сказать о точности ваших убеждений?

Как укрепить толерантность к неопределенности

Поскольку убеждения о неопределенности — это как топливо для двигателя беспокойства, важно выделить достаточно времени для проведения поведенческих экспериментов, описанных в этой главе. Вы можете изменить свое мнение о чем-либо, только если у вас есть убедительные доказательства. В случае поведенческих экспериментов главная цель — получить достаточно доказательств, чтобы определить приводит ли неопределенность в непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуациях только к негативным результатам. А в тех случаях, когда эксперимент действительно приводит к негативному результату, основная цель — определить имеют ли эти результаты серьезные или катастрофические последствия и способны ли вы справиться с негативными результатами. Чем чаще вы проводите поведенческие эксперименты, тем больше у вас уверенности в том, что вы изучаете. Старайтесь как можно чаще находить в своей повседневной жизни возможности проверить правильность ваших убеждений о неопределенности. По нашему опыту, лучшие поведенческие эксперименты — это те, которые люди придумывают сами, и которые помогают им выяснить, что же на самом деле происходит, когда они сталкиваются с неопределенностью в повседневной жизни. Следующая глава поможет вам продвинуться дальше в этом направлении.

ГЛАВА 8

Путь к принятию неопределенности

Вы уже испытали, каково это — впускать неопределенность в вашу жизнь. Поведенческие эксперименты, которые вы проводили, продемонстрировали, что неопределенность в непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях не так опасна, как вы изначально полагали. Но даже если вы согласны с этой мыслью, содержание этой главы может вас удивить. Мы поможем вам осознать, что впускать некоторую неопределенность в вашу жизнь не только допустимо, но и желательно. Эта глава поможет вам расширить сферу охвата (масштаб) ваших поведенческих экспериментов, а также научиться принимать неопределенность повседневной жизни.

Расширение сферы охвата поведенческих экспериментов

Прежде чем мы обсудим, почему столкновение с неопределенностью в некоторых случаях может быть полезным, мы хотели бы, чтобы вы впустили неопределенность в разные аспекты вашей повседневной жизни. В следующих разделах будут описаны различные способы расширения сферы охвата поведенческих экспериментов, чтобы вы были уверены в том, что результаты экспериментов будут полезны для всех аспектов вашей жизни.

Разнообразие поведенческих экспериментов

Практически в любой ситуации в вашей жизни присутствует неопределенность — на работе или в школе, дома, в социальной жизни и т.д. Поэтому, чтобы наиболее эффективно собирать информацию о точности убеждений о непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях, лучше всего, чтобы поведенческие эксперименты затрагивали все аспекты вашей жизни. Это даст вам общее представление об исходе неопределенных ситуаций в вашей повседневной жизни, а также поможет оценить вашу способность справляться с негативными последствиями независимо от ситуации.

В практическом плане речь идет о распространении поведенческих экспериментов на различные сферы вашей жизни. Например, предположим, что все ваши эксперименты до сих пор включали столкновение с неопределенностью в рабочих ситуациях, таких как делегирование рабочих задач, добровольное участие в новых проектах или принятие решений без поиска одобрения со стороны других. Это отличные эксперименты. Следующий шаг — эксперименты в различных сферах жизни. В этом случае вы можете принимать решения, которые касаются вас или вашей семьи. Например, самостоятельно решить, что приготовить на ужин, не спрашивая у других, или позволить детям помыть посуду не контролируя их. Или вы можете проводить эксперименты, связанные с вашей социальной жизнью. Например, попробовать заняться чем-то новым или купить билеты на концерт, предварительно не разузнавая информацию о нем. Следующее упражнение поможет вам в этом.

УПРАЖНЕНИЕ 8.1. Поведенческие эксперименты в других сферах жизни

Выделите немного времени, проанализируйте и определите, в какую из этих категорий входят ваши эксперименты.

- **Эксперименты, связанные с работой:** поведенческие эксперименты, которые связаны с рабочими задачами, взаимодействием с коллегами или начальником, принимаемыми на работе решениями.

- **Эксперименты, связанные со школой:** поведенческие эксперименты, которые связаны с классными заданиями, принимаемыми решениями о курсах или о темах написания проектов, а также с взаимодействием с учителями или одноклассниками.
- **Эксперименты, связанные с семьей и домом:** к ним относятся все эксперименты, связанные с домом, семьей, вашим здоровьем или здоровьем близких. Например, поручение задач членам семьи, выполнение домашних обязанностей без написания списка дел на день, принятие решений о ремонте дома.
- **Эксперименты, связанные с социальной жизнью:** проводить время с друзьями, попробовать что-то новое (самостоятельно или с кем-то), самостоятельно принимать решения (не ища одобрение окружающих).

Большинство поведенческих экспериментов, которые вы проводили до сих пор, относятся только к одной или к двум из этих категорий? Если это так, придумайте, по крайней мере, три эксперимента для тех категорий, в которых вы еще не проводили эксперименты или проводили только раз или два.

Эксперимент 1: _____

Эксперимент 2: _____

Эксперимент 3: _____

Пока рассматривайте это упражнение как мозговой штурм. Немного позже в этой главе вы составите список новых поведенческих экспериментов, которые можно проводить как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, и возможно, вы захотите включить в него некоторые из этих экспериментов.

Повышение ставок в ваших поведенческих экспериментах

Еще один способ расширить сферу охвата ваших экспериментов — повысить ставки. То есть теперь, когда вы завершили ряд небольших экспериментов, вы можете начать выполнять более крупные и сложные. Например, если вы склонны беспокоиться о предстоящей поездке, и один из ваших предыдущих поведенческих экспериментов состоял в том, чтобы собирать чемодан утром за несколько часов до поездки, а не за несколько дней. Новый более серьезный эксперимент, будет заключаться в том, чтобы не планировать один из дней предстоящего отпуска. Или, если вам трудно делегировать задачи, и в качестве начальных экспериментов вы позволяли детям самостоятельно мыть посуду, теперь вы можете попробовать доверить им выполнение более крупной задачи, например, приготовить ужин (если они достаточно взрослые).

Эти эксперименты считаются немного сложнее, так как ожидаемый результат кажется более серьезным, что делает эксперимент сложнее. Например, если вы собираете чемодан за несколько часов до короткой поездки, вы беспокоитесь что забудете что-то. Однако учитывая, что это короткая поездка, вы не будете очень переживать, даже если что-то не возьмете, поскольку скоро вернетесь домой и скорее всего во время поездки сможете обойтись и без забытой вещи. С другой стороны, не распланировать один день отпуска — более сложный эксперимент, если вы беспокоитесь, что этот день пропадет зря, и вы потратите впустую свое время и деньги.

УПРАЖНЕНИЕ 8.2. Разработка более сложных поведенческих экспериментов

Хороший способ придумать более сложные эксперименты — пересмотреть уже проведенные поведенческие эксперименты. В главе 7 мы рекомендовали вам начинать с малого, с экспериментов, которые вызывали умеренное беспокойство и были выполнимы. Теперь пришло время поднять ставку. В следующем бланке запишите некоторые эксперименты, которые вы проводили и для каждого из них попытайтесь придумать схожий, но более

сложный эксперимент. Мы приведем несколько примеров, чтобы продемонстрировать, как это сделать.

Начальный эксперимент: не проверять одно из заданий домашней работы сына.

Идеи для более сложных экспериментов: не проверять домашние задания сына в течение недели (а затем и двух недель). Не спрашивать у сына, что задали на дом (в течение дня, недели, а затем и двух недель).

Начальный эксперимент: выключить телефон на час, чтобы не видеть звонит или пишет ли кто-нибудь.

Идеи для более сложных экспериментов: оставить телефон дома на несколько часов, пока я бегаю по делам. Оставить телефон дома на целый день или выключить его на весь день.

Начальный эксперимент: _____

Идеи для более сложных экспериментов: _____

Начальный эксперимент: _____

Идеи для более сложных экспериментов: _____

Начальный эксперимент: _____

Идеи для более сложных экспериментов _____

И снова рассматривайте это упражнение как мозговой штурм. Возможно, вы захотите включить эти идеи в список новых поведенческих экспериментов, который создадите в ближайшее время, и которые опробуете как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Адаптация экспериментов к вашим конкретным страхам

Проводя поведенческие эксперименты, вы проверяете, действительно ли столкновение с неопределенностью в непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях всегда приводит к негативному результату. Эти эксперименты нацелены на предмет угрозы при ГТР: угрозу неопределенности. Даже несмотря на то, что люди с ГТР интолерантны к неопределенности в целом, но у каждого есть свои специфические страхи, связанные с неопределенностью и негативными последствиями. То чего вы боитесь при столкновении с неопределенностью, может отличаться от того, чего боится кто-то другой. Поэтому рекомендуется разработать поведенческие эксперименты, которые адаптированы к вашим конкретным страхам.

ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ

Некоторые люди с ГТР описывают себя как настоящих фанатиков контроля и говорят, что чувствуют угрозу и тревогу, если они не контролируют ситуацию напрямую. Если вы склонны все контролировать тогда поручить задачу кому-то другим, поучаствовать в социальных мероприятиях, которые не вы планировали, и позволить другим принимать решения за вас — все эти ситуации могут вызывать тревогу. Во всех этих примерах вы уступаете контроль над ситуацией кому-то другому, поэтому вы не можете быть уверены, как и когда эта ситуация будет завершена и что в итоге произойдет.

Если вы обнаружите, что потеря контроля вызывает у вас тревогу, вы можете попробовать провести поведенческие эксперименты предполагающие отказ от контроля. Например, устроить ужин, на который каждый приносит угощение с собой и не уточнять, кто и что принесет; поручить выполнение одной задачи дома или на работе кому-то другому, попросить любимого человека принять решение о перестановке мебели или о ремонте дома.

СТРАХ СОВЕРШИТЬ ОШИБКУ

Приглашая неопределенность в свою жизнь, некоторые люди больше всего тревожатся, что они могут совершить ошибку. Если вы именно этого боитесь, то, скорее всего, вам трудно принимать какие-либо решения, будь то покупка (например, одежды, электроники или продуктов), способ выполнения задачи (например, как настроить домашний Интернет) или любые социальные действия (например, что приготовить на ужин, или какой фильм посмотреть с друзьями). Люди, которые боятся ошибиться в непредсказуемых, новых или неоднозначных ситуациях часто беспокоятся, что неправильный выбор приведет к потере времени, усилий или денег, или что позже они пожалеют о принятом решении и это их расстроит. *Что, если я сейчас куплю эти луковицы тюльпанов для сада, а потом найду точно такие же, но дешевле?*

Для этого страха распространенное защитное поведение — поиск одобрения у окружающих, попытки добыть как можно больше информации, прежде чем принять решение, чтобы уменьшить вероятность ошибки, прокрастинация или импульсивное принятие решений. Поэтому лучше всего проводить нацеленные на преодоление этого страха поведенческие эксперименты — принятие решений без поиска одобрения окружающих, без поиска информации, а также без прокрастинации или импульсивных действий.

Некоторые люди, боясь ошибиться, всеми силами пытаются подстраховаться (ищут одобрение или чрезмерно углубляются в поиск информации) а также действуют импульсивно или прокрастинируют. Учитывая, что для многих решений нет правильного ответа, это вполне логично. Например, если вы спросите десять человек, в какой цвет лучше всего покрасить стены, вы можете получить десять разных ответов. Иногда, чем больше информации вы получаете о решении, тем более запутанным и неясным для вас может стать правильный выбор. В итоге вы можете импульсивно принять решение, например, купить первые джинсы, которые вам подошли, чтобы не чувствовать себя ответственным за неудачный выбор.

Если вы боитесь делать выбор, хороший поведенческий эксперимент — это принять контролируемое решение. То есть, получить некоторую информацию, прежде чем сделать осознанный выбор.

И опять же, это еще один способ найти золотую середину между усиленным поиском информации и импульсивным принятием решений. Например, вам нужно купить новую пару обуви. Тогда ваш эксперимент может заключаться в том, чтобы примерить три-четыре пары, а затем купить самую приглянувшуюся пару.

УПРАЖНЕНИЕ 8.3. Как превратить поведенческие эксперименты в перманентный процесс

Теперь, когда у вас уже есть некоторое представление о новых поведенческих экспериментах, которые вы можете проводить — для повышения уровня сложности или для более прямого воздействия на ваши страхи, — составьте список экспериментов, которые можно попробовать провести и сейчас, и в будущем. Поскольку поведенческие эксперименты предназначены для изучения результатов при столкновении с неопределенностью, а также вашей способности справляться с негативными последствиями, важно продолжать проводить эти эксперименты в течение нескольких недель.

В этом упражнении вы составите два списка: новые поведенческие эксперименты, которые вы можете испробовать в краткосрочной перспективе и те, которые вы испробуете в долгосрочной перспективе. Для первого списка выберите эксперименты, которые кажутся более выполнимыми. Как только вы сможете легко выполнять их, можно будет переходить и к более сложным экспериментам из второго списка. В эти списки вы можете внести те потенциальные новые эксперименты, которые вы использовали в упражнениях 8.1 и 8.2.

Новые поведенческие эксперименты, которые нужно провести в течение следующих нескольких недель

Эксперимент 1: _____

Эксперимент 2: _____

Эксперимент 3: _____

Эксперимент 4: _____

Некоторые из придуманных вами экспериментов в упражнениях 8.1 и 8.2 могут быть для вас пока что чересчур сложными. Однако помните, что вы всегда движетесь вперед, поэтому то, что сейчас может казаться сложным, скорее всего, со временем станет более осуществимым. Имея это в виду, перечислите некоторые новые эксперименты, которые вы могли бы попробовать в будущем, например, самостоятельно отправиться в путешествие или не строить планы на каждый день отпуска, найти новую работу или вернуться в школу.

Эксперименты, которые стоит попробовать позже

Эксперимент 1: _____

Эксперимент 2: _____

Эксперимент 3: _____

Эксперимент 4: _____

УПРАЖНЕНИЕ 8.4. Анализ доказательств

Проводя поведенческие эксперименты в течение нескольких недель, теперь вы можете по-настоящему взглянуть на факты и сделать некоторые общие выводы. В упражнении 7.2, которое вы выполнили после разработки и отработки ваших первоначальных поведенческих экспериментов, вы ответили на некоторые вопросы о частоте положительных, отрицательных и нейтральных результатов, серьезности негативных последствий и вашей

способности справляться с ними. Теперь, имея больше опыта, вы можете исследовать правильность ваших убеждений более полно, используя схожие вопросы.

Количество проведенных экспериментов: _____

Сколько было положительных результатов? _____

Сколько было нейтральных результатов? _____

Сколько было отрицательных результатов? _____

Если некоторые результаты были отрицательными,
сколько раз они были настолько серьезными, _____

Сколько раз вам приходилось справляться
с негативными последствиями? _____

Сколько раз вы хорошо справлялись
с негативными последствиями? _____

Большинство наших пациентов с удивлением отмечают, что их негативные убеждения о неопределенности часто неверны. Вы и сами уже могли это заметить. И хотя отрицательные результаты случаются, они возникают не так часто, как можно было бы ожидать. К тому же даже при отрицательном результате все не так плохо. Кроме того, вы могли заметить, что можете хорошо справляться с негативными последствиями, если они возникают.

Основываясь на всей работе, проделанной в этой и в главе 7, вы можете подвести итоги вашим впечатлениям от результатов ваших поведенческих экспериментов и о влиянии упражнений на различные сферы вашей жизни. Поэтому выделите время, чтобы поразмышлять о вашем опыте за последние несколько недель, когда вы проводили поведенческие эксперименты, чтобы развеять негативные убеждения о неопределенности. Задайте себе перечисленные ниже вопросы, они помогут вам подвести итоги работы.

- Заметили ли вы какие-либо изменения в вашей жизни с тех пор, как начали проводить поведенческие эксперименты?

- Есть ли какие-то ситуации, мнение о которых вы изменили благодаря поведенческим экспериментам?
- Если в определенных ситуациях вы не так часто прибегаете к защитному поведению, заметили ли вы, что у вас появилось больше свободного времени и что вы справляетесь с делами быстрее?
- Изменилось ли ваше мнение о вашей способности справляться с негативными последствиями? Чувствуете ли вы, что стали увереннее ориентироваться в непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях?
- Стали ли вы меньше беспокоиться?
- Произошли ли какие-либо изменения или улучшения в ваших физических симптомах ГТР, таких как проблемы со сном, раздражительность, мышечное напряжение или чувство беспокойства и взвинченность.
- Замечали ли вы другие изменения в вашей жизни?

Опыт показал, что, хотя поначалу поведенческие эксперименты проводить довольно сложно, многие люди сообщают, что они быстро начинают приносить пользу. Вы можете испытывать чувство выполненного долга за то, что вы попробовали что-то новое, также вы могли отметить, что результаты определенных экспериментов были на удивление положительными. То есть столкновение с неопределенностью может иметь определенные преимущества.

Принятие и понимание преимуществ неопределенности

До сих пор вы пытались изменить негативные убеждения о неопределенности в непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях. В сущности, ваше внимание было сосредоточено на том, чтобы мириться с неопределенностью жизни. То есть предполагается, что неопределенность неприятна и в лучшем случае вы можете научиться жить с этим. Но что, если неопределенность может быть приятной, и что если вы научитесь в определенных ситуациях принимать ее, а не просто терпеть?

Некоторым удастся наслаждаться неопределенностью и жить по наитию, без предварительного плана. Почему это так? Как правило, это связано с отношением человека к неопределенности или, точнее, с убеждениями о потенциальных преимуществах непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуаций. В следующих разделах мы обсудим преимущества, которые могут возникнуть в результате принятия неопределенности в некоторых ситуациях.

Наслаждаться спонтанностью и новыми впечатлениями

Как и большинство людей, вы, несомненно, обнаружили, что иногда получаете огромное удовольствие от неожиданных событий: находите двадцать долларов в старых джинсах, разворачиваете подарки или заводите новое, интересное знакомство на светском мероприятии. Такие события обычно незапланированы и происходят неожиданно, поэтому они и становятся сюрпризом. В таких ситуациях спонтанность и отсутствие плана дают вам возможность испытать то, что вы раньше не могли. Вы могли заметить это, проводя некоторые ваши поведенческие эксперименты, особенно когда вы делали что-то новое или неожиданное.

Этот вид наслаждения превращает непредсказуемые, новые и неоднозначные ситуации из угроз в потенциальные возможности. Учитывая, что жизнь по своей сути неопределенна и неожиданные ситуации неизбежны, способность спонтанно адаптироваться к этим ситуациям сделает вашу жизнь в целом намного приятнее. Полезная аналогия — плавание в океане. Требуется немало энергии, чтобы плыть против волн, преодолевая их одну за другой. Иногда просто плыть по течению гораздо легче. Кроме того, у вас при этом есть возможность насладиться пейзажем.

Повысить уверенность

Когда поведенческие эксперименты помогут вам привыкнуть к неопределенности, вы, вероятно, заметите, что вполне способны справиться с возникающими проблемами. Например, если вы отключили

телефон на несколько часов и позже обнаружили, что пропустили несколько сообщений, вполне вероятно, что вы свяжетесь с людьми, которые писали вам и решите любые возникшие проблемы. Или, если вы пошли в магазин без списка покупок и забыли что-то купить, скорее всего, вы либо вернетесь в магазин чтобы докупить то, что забыли, либо решите, что обойдетесь и без этого.

Большинство наших пациентов удивляются тому, насколько хорошо они справляются с любыми возникающими негативными последствиями, а также тому, как быстро и легко решаются проблемы. Это очень важное преимущество принятия неопределенности: вы поймете, что способны противостоять невзгодам лучше, чем думали. Подумайте о том, что вы говорите себе каждый раз, когда пытаетесь мысленно планировать и подготовиться к любым неожиданностям. По сути, вы напоминаете себе, что не способны принимать решения на ходу и что, если у вас нет заранее подготовленного плана, вы не сможете справиться с ситуацией и негативными последствиями. Принятие неопределенности позволяет вам повысить уверенность, наблюдая на собственном опыте, насколько вы способны справляться с трудными ситуациями.

Посмотреть на ситуацию под другим углом

Еще одно важное преимущество принятия неопределенности — это дает вам возможность по-новому взглянуть на окружающий мир. Если вы рассматриваете неопределенность жизни как нечто негативное или, в лучшем случае, терпимое, тогда вы склонны видеть непредсказуемые, новые и неоднозначные ситуации через призму, которая фокусируется на всех негативных последствиях, которые могут возникнуть. В результате ваш подход к таким ситуациям сводится к минимизации вреда. Например, если друг приглашает вас поехать куда-нибудь вдвоем на выходные, вы, скорее всего, сосредоточитесь на том, как уменьшить дискомфорт от поездки или как вам уживаться с другом в течение двух-трех дней подряд. Другими словами, вы сосредоточитесь на том, как уменьшить негативные аспекты поездки и сделать ее максимально безболезненной.

С другой стороны, если вы решите принять неопределенность, ваш подход будет заключаться в максимизации удовольствия, с акцентом на все приятные события, которые могут произойти во время поездки, и на том, как сделать ее как можно более увлекательной. В этом случае вы можете думать о том, какую музыку вы могли бы слушать вместе, какие мероприятия могли бы вам понравиться, и найдете ли вы какие-нибудь интересные сувениры или подарки. Когда вы рассматриваете неопределенность в повседневных ситуациях не как неотъемлемую угрозу, а как нечто, что потенциально может принести пользу, соответственно ваш взгляд на жизнь тоже меняется.

УПРАЖНЕНИЕ 8.5. Найти положительные стороны неопределенности

Простого понимания и потенциального согласия с идеей о том, что принятие неопределенности имеет преимущества, недостаточно, чтобы вы приняли эту точку зрения. Только со временем и опытом — теми же принципами, которые лежат в основе поведенческих экспериментов, — вы можете попытаться принять этот новый взгляд на мир. В качестве первого шага будет полезно поразмыслить о преимуществах, которые вы получите, если будете не просто терпеть неопределенность, но иногда даже воспринимать ее как нечто позитивное.

Имея это в виду, в этом упражнении мы хотим, чтобы вы поразмышляли о преимуществах принятия неопределенностей жизни. Подумайте о различных сферах, перечисленных здесь, и запишите все преимущества неопределенности, которые вы уже заметили или хотели бы испытать в будущем. Мы рекомендуем периодически выполнять это упражнение, чтобы пересмотреть преимущества принятия неопределенности и выявить новые.

Ваши отношения с друзьями и близкими

Ваша успеваемость и удовлетворенность работой или школой

Ваша социальная жизнь

Ваше здоровье и здоровье близких

УПРАЖНЕНИЕ 8.6. Оценка ваших симптомов ГТР

Как обсуждалось в предыдущих главах, конечная цель оспаривания ваших негативных убеждений о неопределенности с помощью поведенческих экспериментов — уменьшить чувство угрозы, которое вы испытываете в непредсказуемых, новых и неоднозначных ситуациях, и тем самым уменьшить беспокойство и тревогу. Прежде чем перейти к следующей главе, мы рекомендуем вам еще раз заполнить опросник для изучения беспокойства и тревоги (перепечатанный с разрешения Дюга и др. 2001) для оценки ваших симптомов ГТР, на этот раз за один, а не за шесть месяцев как было в главе 1. Затем вы можете сравнить ваши текущие ответы с теми, которые вы записали в первый раз. В дальнейшем было бы неплохо заполнять анкету каждые несколько месяцев, чтобы видеть ваш прогресс с течением времени.

ОПРОСНИК ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ БЕСПОКОЙСТВА И ТРЕВОГИ

1. Какие вопросы беспокоят вас чаще всего?

- а. _____
- б. _____
- в. _____
- г. _____
- д. _____
- е. _____

Отвечая на следующие вопросы, пожалуйста, обведите кружком соответствующее число (от 0 до 8).

2. Ощущаете ли Вы, что Ваше беспокойство чрезмерно или преувеличено?

Совсем нет	Умеренной степени	Избыточно
0	1 2 3 4 5 6 7 8	

3. Сколько дней за последние шесть месяцев вы испытывали сильное беспокойство?

Никогда	Через день	Каждый день
0	1 2 3 4 5 6 7 8	

4. Вам сложно контролировать свои переживания? Когда вы начинаете о чем-то беспокоиться, вам трудно остановиться?

Не сложно	Немного сложно	Чрезвычайно сложно
0	1 2 3 4 5 6 7 8	

5. В течение последних шести месяцев, когда вы испытывали беспокойство или тревогу насколько сильно вас тревожили следующие симптомы? Оцените каждый симптом, обведя цифру (0–8).

а. Беспокойство, взвинченность или нервозность

Совсем нет	Умеренно	Очень сильно
0	1 2 3 4 5 6 7 8	

б. Быстрая утомляемость

Совсем нет Умеренно Очень сильно

0 1 2 3 4 5 6 7 8

в. Трудности с концентрацией внимания

Совсем нет Умеренно Очень сильно

0 1 2 3 4 5 6 7 8

г. Раздражительность

Совсем нет Умеренно Очень сильно

0 1 2 3 4 5 6 7 8

д. Мышечное напряжение

Совсем нет Умеренно Очень сильно

0 1 2 3 4 5 6 7 8

е. Нарушения сна (трудности с засыпанием или беспокойный сон, после которого вы не чувствуете себя отдохнувшим)

Совсем нет Умеренно Очень сильно

0 1 2 3 4 5 6 7 8

6. Как сильно беспокойство или тревога влияют на вашу жизнь? Например, на вашу работу, общественную деятельность, семейную жизнь и так далее.

Совсем нет Умеренно Очень сильно

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Чтобы определить подходите ли вы под критерии диагноза ГТР, отметьте подходящие пункты.

- ☐ Две или больше тревожных тем в пункте 1
- ☐ Оценка 4 или выше в пунктах 2, 3, 4 и 6
- ☐ Оценка 4 или выше по трем или больше симптомам из пункта 5

Если вы отметили все три пункта, ваше состояние соответствует критериям, необходимым для диагноза ГТР.

Подведение итогов вашего прогресса

В начале этой книги вы узнали, что цель вашей работы не в том, чтобы вылечить вас от ГТР, а в том, чтобы уменьшить симптомы беспокойства и тревоги, чтобы они соответствовали нормальному функциональному уровню. Однако имейте в виду то, что нормально для вас, может не совпадать с тем, как это выглядит для кого-то другого. Ведь понятие “нормальность” может охватывать очень широкий диапазон. Кроме того, поскольку все люди с ГТР разные, прогресс каждого человека также уникален. Заполнив опросник для изучения беспокойства и тревоги во второй раз, надеемся, вы обнаружили, что ваши переживания уже не так серьезны и что ваши симптомы тревоги и ГТР уже не так сильно нарушают вашу повседневную жизнь.

Тем не менее, некоторые люди даже после участия во всех этих поведенческих экспериментах в течение нескольких недель или месяцев на данном этапе все еще соответствуют критериям для постановки диагноза ГТР. Если это ваш случай, не расстраивайтесь. Поскольку симптомы ГТР различаются по степени тяжести, нередко люди отмечают, что, хотя их беспокойство и уменьшилось, но оно все еще достаточно сильно, чтобы превышать клинический порог тревожного расстройства. И если, когда вы начинали работать с этой книгой, вы находились в верхнем диапазоне континуума, скорее всего, вы уже достигли значительного прогресса, даже если вы все еще соответствуете критериям для постановки диагноза “тревожное расстройство”. Помните, что основная цель — научиться управлять вашим беспокойством и тревогой в долгосрочной перспективе. Устойчивый прогресс в достижении этой цели важнее, чем то, сколько времени потребуется для ее достижения.

ГЛАВА 9

Копинг-стратегии преодоления беспокойства о текущих проблемах

В 5-8 главах мы фокусировались на работе с мыслями и действиями, которые вызывают беспокойство. Поменяв свои негативные убеждения о неопределенности, вы уже не будете воспринимать непредсказуемые, новые и неоднозначные ситуации как угрожающие и это уменьшит ваше беспокойство. Поскольку тема переживаний меняется изо дня в день, работа над тем, что вызывает беспокойство (убеждения о неопределенности), а не над самими переживаниями, в конечном счете, поможет вам уменьшить беспокойство в долгосрочной перспективе.

Тем не менее, хотя общий уровень беспокойства снижается, все же вы продолжаете переживать. В этом случае полезно знать некоторые стратегии для борьбы с этими устойчивыми “оставшимися” переживаниями. Поэтому эта и следующая глава будут посвящены изучению стратегий, которые помогут вам справиться с оставшимися беспокойствами. Как вы помните, в главе 1 мы представили два различных типа беспокойства: беспокойство о текущих проблемах и беспокойство о гипотетических ситуациях. Неудивительно, что копинг-стратегии различны для каждого типа беспокойства, поэтому мы рассмотрим их отдельно. В этой главе мы сосредоточимся на том, как справиться с беспокойством о текущих проблемах. В главе 10 рассмотрим способы совладания с беспокойством о гипотетических ситуациях.

Поскольку вы уже имеете большой опыт проведения поведенческих экспериментов, направленных на проверку ваших убеждений о неопределенности, скорее всего, ваше беспокойство уже не так сильно, как в начале работы с книгой. Возможно, вам и не придется работать с этой или 10 главой. Поэтому для начала лучше всего выяснить — эти два типа беспокойства все еще представляют проблему или нет. Следующее упражнение поможет вам в этом.

УПРАЖНЕНИЕ 9.1. Мониторинг типов беспокойства

Чтобы дать вам представление о том, с какими конкретными проблемами вы все еще боретесь, начните снова отслеживать свои переживания, используя журнал мониторинга беспокойства в упражнении 1.3. Через неделю или две просмотрите перечисленные вами беспокойства и отметьте, связаны ли они с текущими проблемами или с гипотетическими ситуациями.

Напоминаем, что беспокойство о текущих проблемах — это беспокойство о проблемных ситуациях, с которыми вы сталкиваетесь здесь и сейчас. Например, вы беспокоитесь о том, как найти новую работу после увольнения, как выбрать хороший детский сад для детей или переживаете о том, как познакомитесь с новыми людьми после переезда в другой город. Это ситуации, которые вы в некоторой степени контролируете, и поэтому можете что-то сделать, чтобы справиться с проблемой. А вот беспокойство о гипотетических ситуациях — это беспокойство о ситуациях, которые потенциально могут произойти в будущем. Поскольку они связаны с беспокойством о том, что еще не произошло, вы не можете контролировать ситуацию и, следовательно, не можете заниматься решением проблемы. Примерами таких ситуаций может быть беспокойство о возможном развитии болезни, о смерти или серьезном заболевании близкого человека в будущем или о возможном увольнении с работы.

Если, отслеживая свои переживания, вы выявите какие-либо беспокойства о текущих проблемах, перечислите их здесь. А беспокойства о гипотетических ситуациях оставьте до времени, когда мы начнем работу с главой 10.

Беспокойство о текущих проблемах

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Понимание процесса решения проблем

Как обсуждалось в главе 3, многие люди с ГТР считают беспокойство полезным — оно мотивирует и может помочь в решении проблем. Однако есть разница между беспокойством о проблемах и их фактическим решением. Беспокойство — это часто пассивный процесс, который происходит в разуме индивида. Вы можете думать о проблеме, возможных решениях проблемы, плюсах и минусах различных вариантов действий, которые вы могли бы предпринять. Однако это всего лишь мысли, а не действия, направленные на решение самой проблемы. Например, если вы беспокоитесь о провале экзамена, скорее всего, вы думаете о том, как это повлияет на вашу общую оценку за курс, и вы можете мысленно пересмотреть варианты возможных действий: поговорить с преподавателем, бросить курс или усерднее учиться перед выпускным экзаменом, чтобы повысить

свой средний балл. Вы также можете беспокоиться, что, бросив курс, вам придется позже снова на него записаться, или что даже с дополнительной подготовкой вы все равно не справитесь с выпускным экзаменом. Эти размышления могут показаться продуктивными, но если они не приведут к решению проблемы, то пользы в них не много. На самом деле, вы можете быть настолько обеспокоены ситуацией, что будете откладывать ее на потом или вообще избегать решения этой проблемы.

Решение проблем — это практическая альтернатива беспокойству о проблемах. Это активная стратегия, которая позволяет справиться с проблемной ситуацией и добиться ее разрешения. Эта стратегия состоит из двух различных, но связанных между собой компонентов: ориентированность на проблемы (нацеленность на проблемы) и их решение, а также реальные навыки решения проблем. Ориентированность на проблемы — это набор установок о том, как вы относитесь к проблемам и к их решению. Исследования показали, что, хотя люди с ГТР обладают такими же знаниями о навыках решения проблем, как и другие, они с большей вероятностью будут негативно ориентированы на проблемы или будут иметь негативные убеждения о проблемах и своей способности решать их [Dugas et al., 1998]. Это негативное отношение, в свою очередь, может мешать человеку использовать навыки решения проблем [D’Zurilla and Nezu 2007]. Таким образом, хотя, скорее всего вы можете решать проблемы так же хорошо, как и любой другой, ваш негативный взгляд на проблемы и на вашу способность с ними справляться приведет вас к тому, что вы будете избегать проблем, а не заниматься ими. Поэтому изучение того, как эффективно решать проблемы в повседневной жизни, вместо того, чтобы беспокоиться о них требует обеих частей процесса решения проблем: ориентированности на проблему и практического применения навыков решения проблем.

Понимание негативной ориентированности на проблемы

Негативная ориентированность на проблемы состоит из трех основных позиций: склонность рассматривать проблемы как угрожающие;

сомнения в своей способности решать проблемы; и пессимизм в отношении результатов возможных решений [D’Zurilla and Nezu 2007; Robichaud and Dugas 2005]. Другими словами, если у вас негативная ориентированность на проблемы, вы можете говорить себе: *“Я не люблю проблемы, я не умею их решать, и даже когда я это делаю, все идет не так”*. Давайте посмотрим, как это убеждение может повлиять на вашу способность решать проблемы.

Последствия негативной ориентированности на проблемы

Подобно тому, что происходит, когда вы придерживаетесь негативных убеждений о неопределенности, негативное отношение к проблемам и их решению оказывает значительное влияние на ваши мысли, чувства и поведение. В качестве примера предположим, что вы беспокоитесь о том, куда поехать с семьей в предстоящий отпуск и о вашем ограниченном бюджете. Вы хотите, чтобы все хорошо провели время, но у ваших родных очень разные интересы. Если вы негативно ориентированы на проблемы, вы будете ощущать угрозу, пытаясь решить эту проблему или думать, что не сможете придумать способ решения этой проблемы, а даже если и придумаете что-то, это вряд ли сработает (возможно, отпуск обойдется слишком дорого для вас или не все ваши родные будут довольны). Как эти мысли о проблеме повлияют на вас?

Влияние на чувства. Каждый раз, думая об этой проблеме, скорее всего, вы будете чувствовать беспокойство, разочарование и раздражение, потому что ситуация кажется непосильной и потенциально неразрешимой.

Влияние на поведение. Поскольку вы считаете проблемы угрожающими, вы можете избегать их или откладывать их решение. Если это так, в конечном итоге вы можете потратить больше энергии на попытки избежать проблему, чем на ее реальное решение, особенно если вы чувствуете беспокойство или разочарование из-за этой ситуации.

Влияние на мысли. Очевидно, что на ваши мысли влияет то, что вы продолжаете беспокоиться о проблеме. Кроме того, со временем

небольшие проблемы могут стать более серьезными и даже могут создать новые проблемы, которые затем приведут к новым заботам и мыслям о том, как их решить. Если вы избегаете проблемы выбора места для отдыха, со временем это может стать более серьезной и дорогостоящей проблемой. В этом примере стоимость перелетов может увеличиться, а места в местных отелях могут быть ограничены. У вас могут возникнуть проблемы с тем, как оплатить поездку, и в этом случае ваши финансы станут еще одним беспокойством в дополнение к вашим переживаниям об отпуске.

В сущности, негативная ориентированность на проблемы приводит к негативным эмоциям, беспокойству и избеганию проблем. Но помните, что исследования показывают, что люди с ГТР обладают такими же знаниями о навыках решения проблем, как и все остальные. Таким образом, хотя негативная ориентированность на проблемы делает вас менее склонным к фактическому решению проблем, это не потому, что вы не способны их решить, а потому что вы думаете, что не сможете это сделать.

Негативная ориентированность на проблемы и интолерантность к неопределенности

Почему люди с ГТР чаще имеют негативную ориентированность на проблемы? Ответ кроется в самой природе проблем. Проблемы повседневной жизни связаны с ситуациями с потенциально негативным исходом, для которых нет четкого или очевидного решения. Другими словами, эти проблемы приводят к состоянию неопределенности, поскольку результат непредсказуем, равно как и эффективность конкретного решения, это и вызывает беспокойство и чувство угрозы.

Влияние, которое интолерантность к неопределенности оказывает на решение проблем, показывает, как негативные убеждения о неопределенности могут влиять на различные аспекты вашей жизни. Это также иллюстрирует важность поведенческих экспериментов, которые ставят под сомнение эти убеждения. Фактически, из-за

неопределенности, присущей проблемам, вы можете рассматривать решение проблем как своего рода поведенческий эксперимент, в котором вы узнаете, как вы на самом деле справляетесь с проблемами, если они возникают.

Подвергнуть сомнению негативную ориентированность на проблемы

Поскольку негативная ориентированность на проблемы может сильно повлиять на то, используете ли вы свои навыки решения проблем, прежде чем двигаться дальше, важно подвергнуть сомнению эти установки о вашей способности решать проблемы. Однако, как и в случае с убеждениями о неопределенности и о полезности беспокойства, изменить эти убеждения о проблемах и их решении невозможно, просто думая позитивно или пытаясь убедить себя, что проблемы это не угроза и что вы легко можете их решить. Основная цель — разработать стратегии для распознавания проблем, как только они возникают, чтобы взглянуть на проблемы более детально и, в конечном счете, использовать свой непосредственный опыт для получения доказательств вашей способности решать проблемы.

Раннее распознавание проблем

Поскольку люди с ГТР часто откладывают или избегают решения проблем, они вряд ли замечают их, сразу, как только они возникли. Но, как уже упоминалось, если незначительные проблемы не решаются сразу со временем они становятся более серьезными и трудными в решении. Есть две стратегии, которые могут улучшить вашу способность распознавать проблемы на ранней стадии, и справляться с ними как можно скорее: использовать эмоции в качестве сигнала, а также составить список повторяющихся проблем.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВАШИ ЭМОЦИИ КАК СИГНАЛ

Распространенная ошибка, которую допускают многие люди, — в трудных ситуациях считать свои эмоции проблемой. Негативные

эмоции — это следствие проблемы, а не сама проблема. Например, если вы постоянно испытываете стресс и беспокойство в конце рабочего дня, проблема не в том, что вы чувствуете стресс и беспокойство. Вместо этого, скорее всего, проблема заключается в происходящем на работе. Например, вы не выполнили задачу вовремя или у вас есть трудности в общении с коллегами, из-за чего вы и испытываете стресс. Если вы помните об этом, негативные эмоции могут служить для вас сигналом, который предупреждает о необходимости понаблюдать за окружающей средой и выявить проблему, если она есть. Кроме того, до выявления проблем на ранней стадии, вы сможете взглянуть на эмоции в менее негативном ключе. Так вы увидите, что они действительно помогают выявить жизненные проблемы.

УПРАЖНЕНИЕ 9.2. Мониторинг эмоций для выявления проблем

Научиться использовать свои эмоции как сигнал — это навык, который требует некоторой практики. Мы рекомендуем выделить несколько дней тому, чтобы понаблюдать за своими эмоциями и за собой. Следующая таблица поможет вам отслеживать ваши негативные эмоции, ситуации, в которых они возникают, и вашу способность определять конкретную проблему в этой ситуации. В течение следующих нескольких дней заполняйте ее каждый раз, когда замечаете негативные эмоции, особенно если они вызывают беспокойство и тревогу. Как и в случае с некоторыми другими таблицами мониторинга в этой книге, собранная вами информация будет наиболее полезной, если вы занесете ее в таблицу как можно скорее после обнаружения негативной эмоции. При описании ситуации полезно задать себе несколько ключевых вопросов: Кто был с вами? Где вы были? Что происходило? Чтобы заполнить колонку “проблема”, подумайте, был ли триггер для ваших негативных эмоций. Можете ли вы определить конкретную проблему в данной ситуации?

Ниже приведен пример как это нужно делать, а также пустая таблица для ваших записей.

ПРИМЕР ЖУРНАЛА МОНИТОРИНГА ПРОБЛЕМ

Негативная эмоция	Ситуация	Проблема?
Нервозность и раздражительность	Утренние сборы на работу, а также сборы детей к школе. Я опаздывала на работу и сорвалась на детей из-за того, что они медленно завтракали	Да, похоже, мне не хватает времени, чтобы утром привести себя в порядок, собрать детей и вовремя выйти из дома
Фрустрация	Пытаюсь закончить не выполненные в срок отчеты. Мне трудно разобраться во всех требованиях и завершить задачи	Да. Мой начальник изменил требования к заполнению отчетов, и я не уверен, что точно понял, как его заполнять
Грусть, одиночество	На выходные я дома одна, и у меня нет никаких планов. Все мои друзья заняты своими делами	Да. Моя социальная жизнь очень ограничена. Я хотела бы быть более социально активной, но не знаю как

ЖУРНАЛ МОНИТОРИНГА ПРОБЛЕМ

[illegible]

СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ПРОБЛЕМ

В дополнение к отслеживанию своих эмоций, чтобы выявить проблемы на ранней стадии, вы также можете вести список проблем по мере их возникновения, сосредоточив внимание на тех, которые возникают неоднократно. Проблемы, которые вызывают наибольшее беспокойство, часто возникают снова и снова. Обычно это происходит либо потому, что вы не решили проблему ранее, либо потому, что придуманное вами решение, не было эффективным в долгосрочной перспективе. Например, вы можете заметить, что в конце каждого месяца у вас возникают проблемы с оплатой счетов, это говорит о том, что управление финансами — это повторяющаяся проблема. Ведя список повторяющихся проблем, вы можете увидеть, возникают ли определенные проблемы повторно. Если да, то вы сможете понять, что ваши решения для этих проблем не работают, это также позволит вам более эффективно подготовиться к этой ситуации в следующий раз.

УПРАЖНЕНИЕ 9.3. Список повторяющихся проблем²

Подумайте, возникают ли определенные проблемы повторно. Если да, перечислите эти проблемы здесь. Возможно, вам будет полезно вести постоянный список повторяющихся проблем, например, в записной книжке или на электронном устройстве.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Увидеть в проблемах возможности

Стараться избегать ситуаций, которые кажутся угрожающими, и входить в те, которые кажутся благоприятными — это в человеческой природе. В результате этого считая проблемы угрозой вы, вряд ли, захотите их решать. Кроме того, вы будете усерднее пытаться решить проблему, если увидите, что получите что-то в награду. Именно поэтому очень важно научиться видеть в проблемных ситуациях возможности.

Для начала важно осознать, что угрозы и возможности можно рассматривать как две крайности в одном континууме. Проблемные ситуации редко бывают на 100 процентов угрожающими или на 100 процентов благоприятными. Большинство проблем в повседневной жизни лежат в диапазоне двух этих крайностей. Скорее всего, вы всегда будете воспринимать проблемы как нечто угрожающее, и это имеет смысл, учитывая, что решать проблемы — совсем не весело. Однако вхождение в проблемные ситуации дает определенные возможности и может быть полезным. Например, допустим, вы сильно поссорились с подругой, и она все еще злится на вас. Попытка справиться с этой ситуацией будет казаться угрожающей; вы можете беспокоиться, что подруга накричит на вас и не захочет мириться. Однако и эта проблема дает некие возможности. Например, если вы решите проблему, вы сможете в конечном итоге укрепить вашу дружбу. А также вы можете улучшить свои коммуникативные навыки, что в дальнейшем поможет вам лучше справляться с разногласиями с другими людьми. Ни одна из этих возможностей не устраняет угрозы от этой проблемы, но они позволяют вам более адекватно посмотреть на ситуацию, а это может помочь вам меньше переживать, когда вы будете думать о решении проблемы.

УПРАЖНЕНИЕ 9.4. Поиск возможностей в проблемах

Чтобы помочь вам попрактиковаться в поиске возможностей, используйте проблемы, которые вы записали в журнале мониторинга проблем в упражнении 9.2, а также со списка повторяющихся проблем. Для этого упражнения выберите проблему, которая беспокоит вас больше всего, и кратко опишите ее. Используя шкалу от 0 до 100 процентов оцените, насколько угрожающей

вам кажется эта ситуация. А затем попытайтесь придумать реалистичные возможности, которые эта ситуация может вам предоставить. Главное правило: перечисляйте только те возможности, которые вам важны (имеют смысл). Если вы не верите в то, что пишете, тогда это и не поможет.

После того как вы запишите несколько возможностей, оцените по шкале от 0 до 100 процентов насколько угрожающей кажется эта ситуация сейчас. Не всегда выходит найти возможности, которые сделают ситуацию менее угрожающей, но видя полную картину, вы сможете выработать более адекватный взгляд на ситуацию, как это показано в примере.

Пример проблемы: Школу, в которой учится мой сын, закрывают на один день, а мне некого попросить присмотреть за ним пока я на работе.

Уровень угрозы: 100 процентов

Возможности: Я могу найти дошкольные детские заведения в моем районе, так что если в следующий раз это снова произойдет, я буду готова. Я также могла бы наладить отношения с боссом и прояснить для себя как лучше справляться с такими неожиданными ситуациями, которые могут помешать мне прийти на работу в последнюю минуту.

Новый уровень угрозы: 70 процентов

Проблема: _____

Уровень угрозы (от 0 до 100%): _____

Возможности: _____

Новый уровень угрозы (от 0 до 100%): _____

Проблема: _____

Уровень угрозы (от 0 до 100%): _____

Возможности: _____

Новый уровень угрозы (от 0 до 100%): _____

Путь к решению проблем

Стратегии негативной ориентированности на проблемы, представленные в предыдущих разделах, не предназначены для радикального изменения вашего отношения к проблемам и их решению. Скорее, цель состоит в том, чтобы сделать переход к решению реальных проблем менее тревожным и подавляющим. Начав решать проблемы, вы можете напрямую проверить некоторые из ваших негативных убеждений: Неужели все ваши проблемы так опасны, как вы думали? Правда ли, что вы плохо справляетесь с решением проблем? Действительно ли все ваши решения оказываются негативными? Вы сможете найти ответы на эти вопросы, только активно решая возникающие проблемы.

Все мы ежедневно сталкиваемся с проблемами, большинство из которых легко и быстро решаются. Например, если вы проспали и опаздываете на работу, вы можете пропустить завтрак и позвонить своему боссу, чтобы сообщить, что опоздаете на несколько минут. Для большинства мелких проблем решения найти легко — обычно это или то, что первое приходит в голову или же, то, как вы решали схожую проблему в прошлом. Однако проблемы, которые приводят к серьезному беспокойству и дистрессу, не так легко решить. Часто очевидного решения нет, и все, что вы уже сделали, пытаетесь справиться с проблемой, либо не сработало, либо сработало только в краткосрочной перспективе. Такой тип проблем требует более обдуманного подхода к их решению. С этой целью оставшаяся часть этой главы посвящена тому, как решать более сложные проблемы, используя эффективные навыки решения проблем.

Применение навыков решения проблем

Вы, вероятно, уже знаете основные этапы решения проблемы: сначала вы определяете проблему, ставите цели, думаете о потенциальных решениях, определяете, какое решение лучше всего подходит для этой проблемы, а затем осуществляете его. Однако знание навыков, необходимых для решения проблемы, отличается

от фактического применения этих навыков в повседневной жизни. На самом деле, большинство людей с ГТР отлично решают проблемы... проблемы других людей! Но им по-настоящему сложно применить эти навыки для решения собственных проблем.

Одна из причин, почему людям трудно применять эти навыки к собственным проблемам, — это из-за потери объективной точки зрения. Думая о своих проблемах вы, скорее всего, будете встревожены и расстроены, и это сделает вас менее объективным. Хотя вы и сопереживаете другим, но все же вы не испытываете того же чувства дистресса, и это помогает вам сохранить объективность. Это как видеть лабиринт сверху или быть в нем: смотря сверху на лабиринт, вы можете увидеть всю картину в целом.

Как уже отмечалось, существует несколько этапов эффективного решения проблем [Nezu, Nezu, and D’Zurilla 2007]:

1. Определение проблемы
2. Формулирование цели
3. Генерирование решений
4. Выбор решения
5. Реализация решения и оценка его эффективности

В следующих разделах мы подробно рассмотрим каждый этап, используя приведенный ниже пример проблемы.

Вы уже несколько месяцев безработный. Вы подали заявки на ряд вакансий по своей специальности, но либо у вас нет необходимой квалификации и подготовки, либо вам не предлагают рабочее место после собеседования. Сейчас вы живете на свои сбережения, но и они закончатся в ближайшие месяц или два.

Этап 1. Определение проблемы

Определение проблемы — это один из наиболее важных этапов решения проблемы, так как он влияет на все последующие. Вот несколько полезных рекомендаций чтобы определить проблему.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ФАКТАХ

Убедитесь, что ваше определение конкретно и основано на наблюдаемых фактах (кто, что, где и когда). Люди часто делают предположения, которые неверны и могут помешать определить проблему. Например, если вы определили проблему как “Я не нравлюсь людям во время собеседований”, вам будет трудно понять, правда ли это (откуда вы можете знать нравитесь ли вы им или нет?), а также будет трудно установить цели (насколько сильно вы должны нравиться людям?).

НАЙДИТЕ ГЛАВНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ

Сложные проблемы, как правило, связаны с наличием препятствия между тем, какова текущая ситуация и тем, какой вы хотели бы ее видеть. Выявление первичного препятствия — одна из главных задач при определении проблемы. Весьма полезно сначала написать определение проблемы, описав текущую ситуацию, желаемую ситуацию и препятствие между ними — другими словами, то, что мешает вам достичь желаемой цели.

- Какова текущая ситуация? *Я безработный.*
- Какой бы вы хотели видеть ситуацию? *Я бы хотел работать по специальности.*
- Каково препятствие? *В настоящее время нет вакансий по моей специальности, на которые я мог бы претендовать.*

Теперь вы можете изложить проблему одним предложением: *Проблема в том, что я хотел бы работать по специальности, но в настоящее время в этой сфере нет работы, на которую я мог бы претендовать.*

Проблема может меняться в зависимости от того, как вы описываете текущие и идеальные ситуации. Например, посмотрите на изменение в определении проблемы, если бы вы ответили на вопросы следующим образом.

- Какова текущая ситуация? *Мои сбережения заканчиваются.*
- Какой бы вы хотели видеть ситуацию? *Я хотел бы оплатить все счета и начать собирать деньги.*
- Каково препятствие? *На данный момент я безработный.*

В этом случае ваше определение проблемной ситуации будет совершенно иным: *Проблема в том, что мне нужны деньги, чтобы оплатить все счета и начать откладывать, но у меня нет работы.*

В первом примере основное препятствие — трудности в поиске работы, в то время как во втором примере, основное препятствие — финансовые трудности. Оба этих определения проблемы правильные, но, как вы видите, каждое определение оказывает сильное влияние на ваши цели и потенциальные решения, поэтому важно определить, какая проблема более важная для вас.

НЕ СТАВЬТЕ СЛИШКОМ УЗКИЕ РАМКИ

Еще одна трудность, с которой сталкиваются многие люди при определении проблемы, заключается в том, что они слишком четко описывают результат проблемы в ее определении. Например, вы можете описать проблему следующим образом: “Я хочу найти работу по специальности, с зарплатой от сорока долларов в час и чтобы офис находился недалеко от моего дома”. Это определение настолько специфично и узко, что ваши возможности будут очень ограничены. Если бы вместо этого вы сказали: “Я хочу найти работу по специальности” или “я хочу найти работу с хорошей зарплатой, чтобы оплатить все мои счета”, вы бы расширили масштаб проблемы и благодаря этому смогли бы придумать множество потенциальных решений.

Этап 2. Формулирование цели

Как только вы правильно определили проблему важно четко понимать, какой положительный результат вы хотели бы видеть. Поэтому второй этап решения проблемы — это постановка четких целей, которые естественным образом вытекают из вашего определения проблемы. Например, если вы определили проблему как отсутствие работы по вашей специальности, для которой вы достаточно квалифицированы, одной из ваших целей может быть получение опыта или дополнительного образования. Однако если вы определили проблему как нехватка денег для оплаты счетов, вашей целью может быть получение любой работы, которая даст вам достаточно

денег чтобы оплатить все счета. Вот несколько рекомендаций по эффективной постановке целей.

УСТАНАВЛИВАЙТЕ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ

Распространенная ошибка — не ставить четко наблюдаемые цели, из-за чего сложно понять, когда вы ее достигнете. Например, если одна из ваших целей “чувствовать себя уверенно на собеседованиях”, как вы узнаете, что вы достигли этой цели? Поскольку цель основывается на чувстве, его сложно измерить. Например, цель “иметь больше денег” также не очень конкретна: больше денег это сколько? Эффективные цели позволяют вам увидеть свой прогресс и четко понимать, когда вы их достигли. Например, “иметь достаточно денег, чтобы каждый месяц оплачивать аренду и коммунальные услуги” или “получить предложение о работе в ближайшие два месяца” — это конкретные цели с четко наблюдаемым результатом.

СТАВЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Поскольку решение проблем может быть сложным процессом, вы хотите максимально увеличить ваши шансы на успех. Если вы ставите перед собой цели, которых вряд ли достигнете, в конечном итоге вы можете почувствовать разочарование. Поэтому выбирайте разумно достижимые цели. Например, вы хотели бы получить высокооплачиваемую работу по своей специальности в топовой компании, но, если у вас недостаточно опыта и квалификации для этого, скорее всего эта цель нереалистична.

РАЗЛИЧАЙТЕ КРАТКОСРОЧНЫЕ И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Для некоторых проблем вы можете поставить несколько целей. Это отличный курс действий, если вы не можете достичь главной цели в краткосрочной перспективе. Например, если одна из ваших целей — “иметь в записке пять тысяч долларов”, вероятно, это не та цель, которая достижима сразу, особенно если в настоящее время вы безработный. Тем не менее, вы можете установить несколько

краткосрочных целей, таких как “найти работу на полную ставку” и “откладывать не менее ста долларов в месяц”, которые помогут вам достичь вашей долгосрочной цели.

Этап 3. Генерирование решений

Одна из главных причин, почему так трудно справиться со сложными проблемами, заключается в том, что люди часто используют те же решения, которые уже использовали в прошлом. Однако эти старые решения, вероятно, изначально не сработали, именно поэтому важно придумать новые. Хороший способ сделать это — использовать три принципа мозгового штурма: откладывать суждение, генерировать множество потенциальных решений и генерировать множество разнообразных идей.

ПРИНЦИП 1. ОТКЛАДЫВАТЬ СУЖДЕНИЕ

Лучший способ придумать новые творческие решения — записывать все идеи, которые приходят вам в голову, не оценивая их. Обычно люди, думая о возможных решениях сразу же исключают некоторые варианты, потому что думают, что они недостаточно хороши. Поэтому первый принцип мозгового штурма — это записывать любые возможные решения, которые приходят на ум, включая те, которые кажутся глупыми или нереалистичными. К этому примеру вы можете придумать такие решения, как игра в лотерею, открытие собственной компании или переезд из вашей квартиры в лес, чтобы сэкономить деньги на арендной плате и других счетах. Эти решения могут показаться неуместными, но они могут помочь вам придумать новые идеи, или вы можете модифицировать эти, чтобы получить более реалистичные решения. Например, вместо того, чтобы жить в лесу, чтобы сократить расходы, вы можете переехать в квартиру поменьше или найти квартиранта.

ПРИНЦИП 2. СГЕНЕРИРОВАТЬ МНОЖЕСТВО РЕШЕНИЙ

Второй принцип мозгового штурма — придумать как можно больше решений. Чем больше у вас потенциальных решений, тем большая

вероятность найти среди них хотя бы одно хорошее. Попробуйте придумать не менее десяти разных решений. Если вам трудно придумывать новые идеи, спросите у других их варианты решений этой проблемы.

ПРИНЦИП 3. СГЕНЕРИРОВАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ РЕШЕНИЯ

Во время мозгового штурма также важно чтобы придуманные вами решения были разнообразными. Принцип разнообразия означает, что все ваши решения не должны быть вариациями одной и той же идеи. Например, такие решения, как поиск работы в ресторанах быстрого питания, кафе и круглосуточных магазинах — все эти решения относятся к одной и той же категории: поиск работы в сфере услуг.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА РЕШЕНИЯХ ПОДРАЗУМЕВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЯ

И еще один совет по генерированию решений: наилучшие потенциальные решения — это конкретные и четкие решения, понятные в реализации. Поэтому старайтесь формулировать решения, которые отражают конкретный курс действий, а не общие стратегии. Например, предположим, что вы решили улучшить ваши навыки поведения на собеседованиях. Хотя это и неплохая идея, но неясно как вы ее осуществите, потому что эта идея выражена как стратегия. Но вы можете переформулировать это решения со стратегии в действие. Например, попросить друга потренировать с вами вопросы для собеседования, или связаться с местами прошлых собеседований после которых вас не взяли, и попросить их указать на конкретные замечания. Поэтому после того, как вы сформировали список потенциальных решений, пересмотрите все эти идеи и по мере необходимости переформулируйте те, что выглядят как стратегии, а не конкретные действия.

Этап 4. Принятие решения

Принятие решения может быть самым сложным шагом для людей с ГТР, так как они всегда хотят быть на сто процентов уверенными,

что выбрали правильное или идеальное решение. Именно поэтому они часто застревают на этом этапе, просматривая каждое решение снова и снова, не способные выбрать одно. Поэтому рассматривайте этот этап как процесс, состоящий из двух частей: сначала вы оцениваете свои решения, чтобы определить какие из них кажутся наиболее подходящими для вашей проблемы, а затем вы принимаете решение и переходите к следующему этапу решения проблемы.

Было бы неплохо иметь несколько критериев, по которым можно было бы судить, какое из ваших решений наиболее подходящее. Понять это вам помогут следующие вопросы.

ПОМОЖЕТ ЛИ ЭТО РЕШЕНИЕ СПРАВИТЬСЯ С МОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ?

Это кажется очевидным, но поскольку один из принципов мозгового штурма при генерировании решений — отложить суждение, возможно, вы придумали решения, которые напрямую не решат проблему или не помогут вас достичь ваших целей. Например, одним из ваших решений может быть возвращение к учебе, чтобы получить дополнительную профессиональную подготовку. Если ваша цель — устроиться на работу по специальности, это решение может увеличить ваши шансы на получение работы в долгосрочной перспективе, как только вы закончите учебу. Но если ваша цель — начать зарабатывать деньги для оплаты счетов, это решение не решит вашу проблему.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ И УСИЛИЙ ПОТРЕБУЕТСЯ?

Некоторые решения требуют гораздо больше времени и усилий, чем другие. Например, такие варианты, как возвращение к учебе или переезд в другой город, где есть больше рабочих мест по вашей специальности, требуют немало времени, усилий и затрат. Но это не исключает эти идеи. Однако при выборе наилучшего решения наряду с другими критериями вы должны взвесить потраченное время, усилия и ваши расходы.

ЧТО Я БУДУ ЧУВСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫБЕРУ ЭТО РЕШЕНИЕ?

Некоторые решения могут влиять на ваши эмоции, поэтому вы считаете их лучшим или худшим вариантом. Например, если один из вариантов — это занять денег у семьи или друзей, вы можете думать, что это решение вызовет чувство вины, в то время как возвращение к учебе спровоцирует иные эмоции — счастье и нервность. И опять же, негативные эмоциональные последствия не обязательно исключают это решение, но их также нужно учитывать при выборе.

КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ЭТОГО РЕШЕНИЯ В КРАТКОСРОЧНОЙ И ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ?

Очень важно взвесить все плюсы и минусы решения, как для вас, так и для ваших друзей и семьи, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Например, переезд в новый город может иметь ряд преимуществ, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе: возможно, это поможет вам получить работу по специальности, продвинуться по карьерной лестнице, вы сможете оплачивать все счета, и возможно, со временем накопите кое-какие сбережения. Однако это решение также может иметь ряд недостатков для вас и ваших близких: вам придется покинуть дом и переехать в незнакомое место, нет никаких гарантий, что вы найдете работу, вы будете скучать по друзьям и семье, а они по вам, к тому же вам придется знакомиться с новыми людьми.

ВЗВЕСИТЬ ВАРИАНТЫ

Вы ответили на предыдущие вопросы и теперь готовы сделать выбор. При этом помните, что основная цель этого этапа — выбрать лучший вариант решения этой проблемы, а не идеальный. На самом деле любое решение будет иметь некоторые недостатки. Поэтому не исключайте потенциальных решений только из-за их негативных аспектов. Вместо этого взвесьте свои ответы на каждый из четырех предыдущих вопросов, а затем выберите какое решение наиболее перспективное. Вот несколько примеров.

Возможное решение 1: *переехать в другой город, чтобы найти работу по специальности.*

Поможет ли это решение справиться с моей проблемой? *При условии, что перед переездом мне предложат работу в другом городе, это решение определенно поможет справиться с моей проблемой.*

Сколько времени и усилий потребуется? *Это решение потребует много времени и усилий, так как мне придется найти город, где есть работа по моей специальности, переехать туда и найти там новое жилье.*

Что я буду чувствовать, если выберу это решение? *Думаю, я буду очень нервничать и беспокоиться, переехав в новое место, так как не знаю, чего ожидать. Но также я буду взволнована возможностью пожить в другом городе.*

Каковы последствия этого решения в краткосрочной и долгосрочной перспективе? *Это отличное решение для моей карьеры в долгосрочной перспективе. Однако я буду скучать по семье, друзьям и мне будет нелегко найти новых друзей.*

Возможное решение 2: *Занять денег у членов семьи или у друзей.*

Поможет ли это решение справиться с моей проблемой? *Это могло бы решить проблему оплаты счетов за этот месяц, но это не поможет мне найти работу и не устранил проблему дальнейших расходов.*

Сколько времени и усилий потребуется? *Это решение требует минимальных затрат времени и усилий. Единственное, что мне нужно сделать, — найти время и поговорить с семьей или друзьями, попросив у них денег взаймы.*

Что я буду чувствовать, если выберу это решение? *Думаю, мне будет неприятно просить деньги у других.*

Каковы последствия этого решения в краткосрочной и долгосрочной перспективе? *Это решение может оказать на меня негативное личное и социальное воздействие. Моим друзьям и родственникам может не понравиться, что я прошу у них деньги, и, если в будущем я снова попытаюсь занять у них деньги, это может поставить под угрозу наши отношения. С другой стороны, наличие денег сразу же решит проблему с оплатой счетов и это определенно помогло бы мне уменьшить стресс, связанный с финансами.*

ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ И ПЕРЕЙТИ К СЛЕДУЮЩЕМУ ШАГУ

Взвесив все возможные решения, выберите то, которое кажется наиболее подходящим для вашей проблемы. Помните, что вы, вероятно, не найдете идеального решения. Если бы существовал идеальный выбор без каких-либо негативных последствий, то, скорее всего, вы бы его уже нашли. Как только вы сделали выбор, чрезвычайно важно тут же переходить к следующему этапу решения проблемы: реализацию решения. Скорее всего, это вызовет беспокойство, учитывая, что у вас нет никаких гарантий относительно результата вашего решения. Однако, как и при проведении поведенческих экспериментов, единственный способ узнать, будет ли ваше решение успешным, — это реализовать его.

Этап 5. Реализация решения и оценка его эффективности

Это последний шаг в процессе решения проблемы — реализация решения — состоит из двух компонентов: планирование и выполнение выбранного решения, а затем проверка того, действительно ли оно работает. Чтобы реализовать решение, запишите точные шаги, которые вам нужно будет выполнить. Например, если вы решили вернуться к учебе, чтобы получить дополнительную профессиональную подготовку вы можете использовать перечисленные ниже шаги для достижения этой цели.

1. Посмотрите, какие учебные заведения предлагают необходимое вам обучение.
2. Узнайте об оплате, дате начала учебы и о предварительных требованиях.
3. Подайте заявку на участие в выбранной вами программе.
4. Подайте заявку на получение гранта (при необходимости).
5. Зарегистрируйтесь на занятия.

Многие люди склонны прокрастинировать. Поэтому, когда дело доходит до того, чтобы осуществить выбранное решение на практике, хорошая идея — составить список четких, конкретных шагов. Это увеличит вероятность того, что вы доведете дело до конца.

Последний компонент реализации решения — оценка его эффективности. Это поможет увидеть, работает ли оно так, как должно работать по плану. Даже самые лучшие решения иногда не срабатывают так, как ожидалось, поэтому важно проверить, движетесь ли вы к вашим целям. Для этого вам нужно иметь четкие и конкретные маркеры для отслеживания вашего прогресса. В этом примере, если вы решили вернуться к учебе, маркерами могут быть ваши оценки или количество занятий, которые вы посетили. Если, с другой стороны, вы решили найти квартиранта, чтобы разделить расходы, маркером будет уменьшение вашего ежемесячного долга.

Маркеры, которые вы устанавливаете для отслеживания своего прогресса, предоставляют полезную информацию независимо от результата, а также диктуют ваши заключительные шаги. Если ваши маркеры показывают, что ваше решение работает в соответствии с планом, мы настоятельно рекомендуем вам вознаградить себя, например, уделить немного времени чему-то приятному. Поскольку решение проблем может быть сложным процессом, полезно иногда хвалить себя за хорошо проделанную работу.

Однако если ваши маркеры показывают, что ваше решение не работает так, как планировалось, возможно, вам придется снова пройти предыдущие этапы. Правильно ли вы определили проблему? Были ли ваши цели реалистичными и достижимыми? Вы придумали много разнообразных решений для вашей проблемы? Было ли альтернативное решение, которое могло бы быть более эффективным

для этой проблемы? Выполнили ли вы все этапы решения проблемы? Зачастую приходится пересматривать предыдущие этапы и вносить коррективы. Если это так, обязательно вознаградите себя за свои усилия после того, как еще раз пройдете через процесс решения проблем.

УПРАЖНЕНИЕ 9.5. Решение одной из ваших проблем

Теперь, когда вы изучили рекомендации по эффективному решению проблем, вы можете начать выполнять предыдущие этапы для решения одной из ваших проблем. Следующие вопросы помогут вам в этом. Сложные проблемы лучше всего решать с помощью ручки и бумаги или печатая на электронном устройстве, так как эти действия помогают вам отбросить беспокойство и сосредоточиться на конкретном действии.

Для начала запишите одно из ваших беспокойств о текущей проблеме. Вы можете использовать одно из беспокойств, описанных в упражнении 9.1.

Беспокойство о текущей проблеме: _____

Этап 1. Определение проблемы

На этом этапе помните три главных правила: 1. Сосредоточьтесь на фактах, а не делайте предположения. 2. Определите основное препятствие. 3. Не ставьте слишком узкие рамки при определении проблемы.

Какова текущая ситуация? _____

Какой бы вы хотели видеть ситуацию? _____

Каково препятствие? _____

Изложите проблему одним предложением: _____

Этап 2. Формулирование решения

Ваши цели должны быть конкретными, реалистичными и достижимыми. У вас может быть одна или несколько целей, причем как краткосрочных, так и долгосрочных. Если одна цель долгосрочна, то, по крайней мере, одна должна быть краткосрочной, как ступенька на пути к долгосрочной цели.

Цель 1: _____

Цель 2: _____

Цель 3: _____

Цель 4: _____

Этап 3. Генерирование решений

Напишите столько потенциальных решений, сколько сможете придумать. Следуйте трем принципам мозгового штурма: 1. Отложите суждение (глупые решения тоже хороши!). 2. Генерируйте множество решений, придумайте не менее десяти решений. 3. Генерируйте разнообразные решения, придумайте как можно больше разных типов решений. После того, как вы перечислили все возможные решения, просмотрите их и убедитесь, что они предполагают конкретные действия, а не общие стратегии.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Этап 4. Принятие решения

Теперь пришло время выбрать решение. Для каждого потенциального решения задайте себе следующие вопросы.

1. Поможет ли это решение справиться с моей проблемой?
2. Сколько времени и усилий потребуется?
3. Как я буду себя чувствовать, выбрав это решение?
4. Каковы личные и социальные последствия этого решения в краткосрочной и долгосрочной перспективе?

Взвесив решения, основанные на ваших ответах на эти вопросы, выберите то, которое кажется наилучшим для этой проблемы. Помните, что идеального решения может и не быть.

Выбранное решение: _____

Этап 5. Реализация решения и проверка его эффективности

Теперь пришло время реализовать ваше решение. Начните с перечисления всех шагов, которые вам нужно предпринять для реализации выбранного вами решения. Помните, что эти шаги должны быть четкими и конкретными.

Шаг 1: _____

Шаг 2: _____

Шаг 3: _____

Шаг 4: _____

Шаг 5: _____

Определите хотя бы один маркер, который позволит вам узнать, работает ваше решение или нет:

После выполнения всех шагов, оцените, работает ли ваше решение. Если да, вознаградите себя! Если это не так, повторите все этапы еще раз, а затем вознаградите себя за это.

Преимущества решения проблем

Как упоминалось в начале этой главы, участие в решении проблем может помочь вам напрямую оценить любые ваши убеждения о полезности беспокойства как средства решения проблем. После того, как вы проработали все этапы решения проблем, выделите время, чтобы поразмыслить и увидеть разницу между беспокойством о проблемах и их фактическим решением. Конечно, часто все идет не так, как планировалось, но большинство наших пациентов сообщают о чувстве достижения и гордости, которое они испытывают за то, что предпринимают действия для решения проблем в их жизни, независимо от того, как все обернулось.

Работая над этой главой, возможно, вы заметили, что вам даже не нужно выполнять все этапы процесса решения проблем. Многие

наши пациенты сообщают, что как только они записывают проблему и действительно думают об их целях, они понимают, что без особых проблем могут решить эту проблему. Другие говорят, что вместо этого для решения этой проблемы они решили провести поведенческий эксперимент. Как бы то ни было, мы надеемся, что вы смогли увидеть разницу между непосредственным решением ваших проблем и тем, как беспокойство захватывает все ваши мысли даже при незначительной проблеме.

ГЛАВА 10

Копинг-стратегии преодоления беспокойства о гипотетических ситуациях

В предыдущей главе вы узнали, как справляться с оставшимися переживаниями о текущих проблемах. В этой главе вы изучите стратегию, которая поможет вам справиться с беспокойством о гипотетических ситуациях — потенциальных проблемах, которые еще не возникли и могут никогда и не возникнуть. К этому типу беспокойства относятся переживания о том, что кто-то из ваших близких заболеет или попадет в аварию, что вас уволят с работы, что на старости лет вы будете очень одиноки или о том, что, когда вы выйдете на пенсию, вам не будет хватать денег на проживание. В отличие от текущих проблем, при которых вы можете что-то сделать, чтобы разрешить ситуацию, потенциальные проблемы вы практически не контролируете. Поэтому для этого типа беспокойства лучше не использовать стратегию решения проблем. Так как это все равно, что давить на педаль газа в автомобиле, пока он находится на гидравлическом подъемнике: все, что вы делаете — бессмысленно вращаете колеса и при этом остаетесь на месте.

Все время от времени беспокоятся о плохих вещах, которые могут произойти в будущем. Мысль об увольнении, землетрясении или серьезной аварии пугает всех, и эти мысли иногда приходят в голову каждому. Такие переживания не считаются чрезмерными, если они

остаются на задворках вашего сознания, пока нет особых причин беспокоиться о них. Как обсуждалось в предыдущих главах, проблема не в самом беспокойстве о будущих негативных событиях, проблема в вашей реакции на эти мысли. В частности, если вы используете различные психологические стратегии, чтобы контролировать свои переживания, эти стратегии могут парадоксальным образом увеличить частоту и серьезность ваших беспокойств и сфокусировать на них все ваше внимание.

Как упоминалось в начале 9 главы, возможно благодаря работе с этой книгой ваш общий уровень беспокойства уже значительно снизился. То есть возможно вы уже не испытываете чрезмерное беспокойство о гипотетических ситуациях. Прежде чем приступить к этой главе, вам нужно проверить — этот тип беспокойства все еще проблема для вас или уже нет. Следующее упражнение поможет вам в этом.

УПРАЖНЕНИЕ 10.1. Беспокоитесь ли вы о гипотетических ситуациях?

Чтобы получить представление о том, проблематично ли ваше беспокойство о гипотетических ситуациях, можете просмотреть журнал мониторинга беспокойства, который вы заполняли в упражнении 9.1. Кроме того, используя пустой журнал мониторинга беспокойства, вы можете продолжить отслеживать свои переживания; а через неделю или две просмотреть перечисленные вами беспокойства и определить те, которые связаны с гипотетическими ситуациями.

Напоминаем, что каждый человек время от времени беспокоится о гипотетических ситуациях. Поэтому, прежде чем перечислять свои переживания, подумайте, чрезмерны ли они, то есть, думаете ли вы об этих беспокойствах слишком часто и без веской причины, и насколько сильно вы фокусируетесь на этих мыслях. Например, если вы ежедневно беспокоитесь о землетрясениях, не получив каких-либо предупреждений о возможных землетрясениях в вашем районе, тогда это беспокойство чрезмерно. Имея это в виду, подумайте, чрезмерны ли эти переживания о гипотетических ситуациях. Если да, перечислите их здесь.

ГЛАВА 10

Копинг-стратегии преодоления беспокойства о гипотетических ситуациях

В предыдущей главе вы узнали, как справляться с оставшимися переживаниями о текущих проблемах. В этой главе вы изучите стратегию, которая поможет вам справиться с беспокойством о гипотетических ситуациях — потенциальных проблемах, которые еще не возникли и могут никогда и не возникнуть. К этому типу беспокойства относятся переживания о том, что кто-то из ваших близких заболеет или попадет в аварию, что вас уволят с работы, что на старости лет вы будете очень одиноки или о том, что, когда вы выйдете на пенсию, вам не будет хватать денег на проживание. В отличие от текущих проблем, при которых вы можете что-то сделать, чтобы разрешить ситуацию, потенциальные проблемы вы практически не контролируете. Поэтому для этого типа беспокойства лучше не использовать стратегию решения проблем. Так как это все равно, что давить на педаль газа в автомобиле, пока он находится на гидравлическом подъемнике: все, что вы делаете — бессмысленно вращаете колеса и при этом остаетесь на месте.

Все время от времени беспокоятся о плохих вещах, которые могут произойти в будущем. Мысль об увольнении, землетрясении или серьезной аварии пугает всех, и эти мысли иногда приходят в голову каждому. Такие переживания не считаются чрезмерными, если они

внутри), так и неприятного чувства тревоги, которое вы испытываете, когда едете в лифте. Проблема такого подхода заключается в том, что, хотя он сразу же ослабит катастрофические мысли о поездке в лифте и связанную с этим тревогу, но это не уменьшит ваш страх перед лифтами. На самом деле, из-за этого ваш страх только усилится, так как вы поверите, что что-то плохое произошло бы, если бы вы воспользовались лифтом. Поэтому в следующий раз, когда вы столкнетесь с необходимостью воспользоваться лифтом, ваши катастрофические мысли (*Лифты очень опасны*) и ваша тревога вернутся. Как обсуждалось в предыдущих главах, избегание поддерживает страх в долгосрочной перспективе, поэтому стратегии предполагающие избегание, в конечном счете — неэффективны. К тому же при столкновении с пугающей ситуацией эти стратегии побуждают вас снова и снова использовать их.

Нейтрализация страха

Предположим, что вместо того, чтобы избегать лифтов, вы решили встретиться лицом к лицу со своим страхом и поехать в одном из них. Как только вы окажетесь в лифте, вы начнете думать о том, что он может застрять или разбиться, из-за этих мыслей ваша тревога начнет расти. Поэтому вы можете закрыть глаза или представить, что находитесь где-то в другом месте. Или же вы можете попросить друга поехать вместе с вами. Все эти стратегии — это защитное поведение, которое, возможно поможет несколько уменьшить ваши катастрофические мысли и неприятное чувство тревоги, но не уберет полностью. Другими словами, они помогают нейтрализовать или уменьшить ваше беспокойство и тревогу в данной ситуации.

Как мы обсуждали ранее в главе 6, основная проблема защитного поведения заключается в том, что вы не сможете узнать, справитесь ли вы с поездкой в лифте, если не будете использовать защитное поведение. Вы не сможете узнать действительно ли ездить в лифте так опасно. А также используя защитное поведение, вы не узнаете, как именно работает ваша тревога. Многие люди боятся, что если они не сделают что-то, чтобы нейтрализовать или ослабить свою тревогу, она будет продолжать расти, пока они не потеряют над собой контроль и пока страх полностью не поглотит их. Таким образом, такое

защитное поведение — это тонкая форма избегания, так как вы не сталкиваетесь со своими страхами напрямую, а вместо этого пытаетесь нейтрализовать ситуацию.

Использование защитного поведения мешает по-новому изучить опасную ситуацию. Из-за этого ваш страх перед лифтами не исчезнет. Таким образом, хотя использование защитного поведения для уменьшения катастрофических мыслей и тревоги может сделать пугающую ситуацию более управляемой, но это не уменьшает сам страх; это просто еще один способ, чтобы ослабить угрожающие мысли и тревогу в данный момент.

Столкновение со страхом

Еще один способ справиться со страхом о поездке в лифте — встретиться с ним лицом к лицу, не используя защитное поведение. Если вы сделаете это, вероятно, ваша голова будет заполнена мыслями о возможных опасностях и ваш уровень тревоги будет довольно высоким. Однако, столкнувшись со своими страхами, а не избегая их или пытаясь нейтрализовать, вы получите возможность узнать что-то новое о пугающей вас ситуации и связанной с ней тревоге.

Давайте начнем с самой ситуации: Только если вы не слишком неудачливы, то, скорее всего ваша поездка в лифте пройдет гладко и без происшествий, что позволит вам убедиться, что вероятность того, что лифт застрянет или рухнет на землю, крайне мала. С другой стороны, если вам не повезет, вы можете застрять в лифте на некоторое время. (Мы используем этот пример, учитывая, насколько маловероятно, что лифт рухнет на землю.) В этом случае вы можете по-другому взглянуть на опасность застрять в лифте. Поначалу, скорее всего, вам будет дискомфортно от этой ситуации, но через некоторое время вам просто наскучит сидеть в лифте. И скорее всего это будет не так ужасно, как вы изначально думали. Кроме того, в этом случае вы можете оценить вашу способность справляться с ситуацией, не прибегая к защитному поведению. Вы попытаетесь вызвать помощь по мобильному телефону, нажмете кнопку экстренной помощи в лифте, а затем дождетесь, пока кто-то не придет и не поможет вам, и это будет означать что, вы довольно хорошо справляетесь с этой ситуацией. Таким образом, столкнувшись со своим страхом и не используя

при этом защитное поведение, вы можете начать переоценивать вероятность и опасность негативного исхода, а также свою способность справляться с такими ситуациями, если они произойдут.

Теперь, давайте посмотрим, что вы можете узнать о своей тревоге, если вы столкнетесь со своим страхом, не прибегая к защитному поведению. Во-первых, вы узнаете, что у тревоги есть потолок. И хотя уровень тревоги может подняться довольно высоко, но после, он уже не будет продолжать расти; скорее, он достигнет пика и затем постепенно снизится. И если вы некоторое время потерпите это чувство тревоги, со временем оно ослабнет. Оба эти свойства тревоги — это биологические факты; именно так работает тревога в организме индивида. И учитывая, что тревога — это часть системы “бей или беги”, это и неудивительно. Цель тревоги не в том, чтобы навредить вам, а в том, чтобы предупредить вас. Чтобы помочь вам, когда вы думаете, что находитесь в опасности. Таким образом, тревога не будет продолжать расти, пока вы не потеряете над собой контроль, вместо этого, со временем она начнет ослабевать.

Сознательное столкновение со своими страхами вместо попыток избегать их или нейтрализовать, называется методом *экспозиции*. Частое использование метода экспозиции на самом деле уменьшит частоту и интенсивность ваших мыслей, связанных с опасностью (и ваш пиковый уровень тревоги) и со временем столкнувшись с пугающей вас ситуацией, вы уже не будете бояться или тревожиться. Таким образом, экспозиция — наиболее эффективный способ преодоления страхов в долгосрочной перспективе. Если вы умеете водить машину, значит, вы уже прошли через ступени экспозиции, даже не осознавая этого. Вероятно, у вас было много катастрофических мыслей и вы были очень встревожены, когда впервые сели за руль, но если вы часто практиковались в вождении, то с каждым разом вы чувствовали себя все менее встревоженным. В конце концов, вы обрели уверенность в своих способностях вождения и почти перестали чувствовать тревогу за рулем. Каждый раз, когда вы пробуете сделать что-то новое, сначала это может быть трудно, но с практикой страх и тревога по немного уменьшаются. Например, скорее всего, вы были встревожены, когда впервые ехали по крупной трассе или когда должны были сделать параллельную парковку, но со временем и с повторением вы научились делать это без каких-либо проблем.

Как эти копинг-механизмы работают при беспокойстве о гипотетических ситуациях

Вам может быть интересно, как избегание, нейтрализация и экспозиция применимы к беспокойству о гипотетических ситуациях, ведь этот тип переживаний происходит в разуме индивида. Копинг-механизмы (избегание, нейтрализация и экспозиция) предполагают действие или поведение — если нужно справиться со страхами? связанными с текущими жизненными ситуациями, такими как страх перед лифтами. Но те же стратегии можно использовать и для совладания с беспокойством о гипотетических ситуациях; однако они будут носить когнитивный характер, как описано в следующих разделах.

Избегание беспокойства

Две основные стратегии, используемые для того, чтобы избежать беспокойства о гипотетических ситуациях, — это попытка заблокировать мысли, связанные с беспокойством, или отвлечься. Если вы когда-либо использовали любую из этих стратегий, скорее всего, вы обнаружили, что они не очень эффективны. На самом деле, исследования показали, что попытка заблокировать или подавлять мысли не работает и может наоборот спровоцировать более частое появление этих мыслей [Wegner 1994]. Это парадоксальное усиление мыслей называется *эффектом усиления*, и это может происходить со всем, о чем вы пытаетесь не думать [Lavy and van den Hout 1990; Wenzlaff and Wegner 2000]. В качестве короткого эксперимента попробуйте в течение шестидесяти секунд не думать об образе белого медведя или о слове “белый медведь”. Вы можете думать о чем угодно, только не думайте о белом медведе...

Если вы попытаетесь провести этот эксперимент, то обнаружите, что не можете выбросить белых медведей из головы. То же самое происходит, когда вы пытаетесь не беспокоиться о гипотетических ситуациях: чем больше вы пытаетесь не думать о плохом, тем больше эти мысли застревают у вас в голове. В результате этого мысленного эксперимента с белым медведем, в течение следующих нескольких дней время от времени у вас могут появляться мысли о белых медведях.

Даже перестав блокировать эту мысль, она все еще может иногда возникать у вас в голове. Это явление называется *эффектом рикошета*. Суть в том, что попытка блокировать или подавить беспокойство, не просто бесполезна; на самом деле это только способствует поддержанию ваших переживаний.

Отвлечение внимания также не очень полезная стратегия. Вы можете приложить много усилий, стараясь думать о чем-то другом или делать что-то, чтобы отвлечься от своих забот, и если вы очень постараетесь, то у вас может получиться. Однако, как только вы перестанете это делать, ваши тревоги тут же вернуться. Этот тип стратегий избегания немного напоминает попытку удержать пляжный мяч под водой: требуется много усилий, чтобы удерживать его под водой, но как только вы его отпускаете, мяч тут же выскакивает из воды.

Нейтрализация беспокойства

Скорее всего, вы неосознанно используете несколько стратегий, которые помогают вам нейтрализовать беспокойство и тревогу. С точки зрения преднамеренных нейтрализующих стратегий, многие люди часто пытаются успокоить себя, говоря, *Это вряд ли когда-либо случится* или, стараются заменить негативную мысль позитивной. Эти стратегии могут временно сделать опасную ситуацию менее угрожающей и немного ослабить вашу тревогу, но они также и поддерживают ваш страх. Эти стратегии не справляются с основным страхом, как и в случае, когда вы закрываете глаза или представляете, что находитесь в другом месте во время поездки в лифте. Более того, если вы не переживаете свои мысли и связанную с ними тревогу, не используя защитное поведение, то вы поверите, что были бы подавлены и не смогли бы справиться со своими негативными мыслями и тревогой, если бы не нейтрализовали их каким-либо образом.

Стратегия, которую вы используете, не осознавая этого, — это *переключение беспокойства*. Чтобы не беспокоиться о чем-то одном, вы можете переключиться на другое переживание. Например, если вы беспокоитесь, *Что, если бы было землетрясение, и я серьезно поранился?* Вы можете переключиться на беспокойство о благополучии близких (*Что, если мои дети будут в школе во время землетрясения? Что делать, если я не смогу добраться до них, а они ранены*

и напуганы?)), состояние вашего дома (Что делать, если наш дом будет серьезно поврежден или разрушен? Где нам жить тогда?), а также финансовые вопросы (А что, если страховка не покроет все расходы на ремонт? Мы можем потерять все наши сбережения.)

Каждый раз, когда вы переходите от одной темы беспокойства к другой, вы кратковременно снижаете уровень тревоги, связанной с этим беспокойством, но тревога снова поднимается, когда вы переключаетесь на следующее переживание. Кроме того, переключение мыслей таким способом, проблематично, так как это мешает вам полностью пережить ваши мысли об одном пугающем исходе. То есть прежде чем вы успеете подумать о негативном исходе одного беспокойства, вы уже переходите к другому пугающему исходу, и это мешает вам взглянуть по-новому на эти негативные события и на тревогу, которую они вызывают. Таким образом, переключение беспокойства защищает вас от катастрофических мыслей о данном беспокойстве и тревоге. Но так вы не сможете преодолеть этот страх и будете каждый раз сильно беспокоиться, сталкиваясь с ним.

Экспозиция к беспокойству

Как вы видите, если ваша первоначальная реакция на беспокойство заключается в попытках избежать его или же ослабить, используя стратегии нейтрализации, то этим вы только усиливаете частоту появления этих переживаний в долгосрочной перспективе. Другими словами, тот факт, что вы пытаетесь избавиться от этих мыслей и связанной с ними тревоги — это основная причина, почему они все еще беспокоят вас. Более эффективная стратегия — использовать запланированную экспозицию, чтобы встретиться лицом к лицу со своими страхами, а в данном случае с пугающими последствиями, о которых вы беспокоитесь в гипотетических ситуациях.

Столкновение со страхами — это относительно понятный процесс, когда вы боитесь конкретных ситуаций или объектов, таких как лифты, пауки или же если у вас боязнь высоты. Однако это не так просто, когда ваши страхи связаны с мыслями о гипотетических ситуациях, которые еще не произошли. В этом случае столкновение со страхами лицом к лицу предполагает экспозицию к пугающему вас результату, для чего вы составляете подробный “худший из возможных

сценариев” [Goldman et al., 2007]. Этот метод, называемый письменной экспозицией, позволяет вам как можно полнее и ярче прочувствовать страх, лежащий в основе вашего беспокойства, чтобы в конечном итоге уменьшить вашу тревогу и беспокойство в долгосрочной перспективе.

Рекомендации по проведению письменной экспозиции

Когда вы сталкиваетесь со страхом, используя метод экспозиции, есть два основных правила. Во-первых, экспозиция требует повторения. Чтобы вы смогли эффективно переоценить свои страхи и увидеть последовательное снижение уровня тревожности, вам нужно несколько раз пережить пугающую вас ситуацию или мысль. Это повторение позволяет вам рассматривать ситуацию в широком контексте, что в конечном итоге поможет вам изменить свое мнение о ней и избавиться от беспокойства. Поэтому чтобы в полной мере извлечь пользу вам нужно провести письменную экспозицию несколько раз. Обычно мы рекомендуем выполнять письменную экспозицию три-пять раз в неделю в течение двух-трех недель — чем чаще, тем лучше.

Во-вторых, экспозиция должна быть продолжительной. То есть вам нужно погрузиться в пугающий вас сценарий на некоторое время, чтобы вы могли взглянуть на ситуацию с разных сторон и выработать более гибкий способ мышления. Распространенная ошибка, которую совершают многие люди при экспозиции, — это оставаться в пугающей ситуации всего несколько минут. По сути, это то же самое, что и беспокойное поведение. В этом случае вам хватает времени, только чтобы начать думать о пугающем вас исходе и встревожиться еще до того, как вы выйдете из ситуации. Именно поэтому у вас не выходит научиться видеть ситуацию иначе и уменьшить тревогу. Преждевременное прекращение экспозиции может непреднамеренно имитировать избегание. Даже если вы были достаточно смелы, чтобы встретиться со своими страхами лицом к лицу, к сожалению, если вы остановитесь, когда ваши мысли наиболее негибкие и катастрофические, а ваша тревога очень сильная, вы не получите никаких преимуществ от процесса экспозиции. Поэтому старайтесь тратить примерно тридцать минут на каждый сеанс экспозиции. Это даст вам

достаточно времени, чтобы полно и ярко представить себе пугающий результат и, как мы надеемся, понаблюдать, как во время сеанса ваша тревога сначала усиливается, а затем ослабевает.

Поскольку письменная экспозиция подразумевает полное и многократное переживание тревоги, связанной с вашими беспокойствами, крайне важно воздерживаться от всех стратегий, которые содержат любую форму избегания или нейтрализации. Это гарантирует, что ваш сценарий полностью отражает то, чего вы боитесь, и провоцирует сильную тревогу. Следующие рекомендации могут помочь вам в этом.

Пишите от первого лица и в настоящем времени

Мысли о гипотетической ситуации вызывают тревогу, когда вы представляете себе ситуацию, происходящую с вами прямо сейчас. По этой причине напишите свой сценарий от первого лица и в настоящем времени, чтобы ситуация казалась реальной. Например, если одно из ваших переживаний связано с увольнением с работы, вы можете написать: “Мой босс посмотрел на меня с презрением и сказал, что уволит меня. Я оглянулся и увидел, что все мои коллеги слышали его. Мне так стыдно и неловко”. Поскольку ситуация описана в настоящем времени, сценарий кажется более реальным, чем если бы он был написан в будущем времени: “Мой босс посмотрит на меня с презрением и скажет, что я уволен. Что, если его услышат мои коллеги? Мне будет так стыдно и неловко”. Вы с большей вероятностью представите себя в этой ситуации, если будете писать от первого лица, используя “Я”, “меня” и “мой”, а не описывая сцену как посторонний (“ее босс смотрит на нее с презрением и говорит, что она уволена...”), это может дистанцировать вас как от ситуации, так и от тревоги.

Используйте информацию, полученную от вашей сенсорной системы

Когда вы пишете сценарий, сделайте его как можно более ярким, чтобы вы могли мысленно представить то, о чем написали. Лучший способ сделать это — использовать сенсорную информацию настолько, насколько это возможно (зрение, слух, осязание, обоняние и вкус).

Скорее всего, все ваши самые яркие воспоминания связаны с некоторыми из ваших чувств: запах готовящейся еды, играющая на заднем плане музыка, выражение лица любимого человека и так далее. Поскольку наши чувства так сильно влияют на наши эмоциональные переживания, вы с большей вероятностью сможете четко представить себе пугающий вас сценарий, если опишите также и сенсорную информацию. Например, если ваш страх связан с серьезным заболеванием и госпитализацией, вы можете написать о запахе дезинфицирующего средства в больнице, ощущении капельницы, прикрепленной к вашей руке, или о звучании голоса врача.

Сосредоточьтесь на наихудшем сценарии

Важно, чтобы ваше описание отражало то, чего вы боитесь больше всего, и чтобы это провоцировало сильную тревогу, поэтому вам нужно сосредоточиться на наихудшем сценарии. Например, если вы беспокоитесь о стихийных бедствиях, таких как ураганы, торнадо или землетрясения, ваш худший сценарий — это разрушение вашего дома, разлука с близкими без возможности узнать в порядке ли они, или серьезная травма. Если вы заметите, что не хотите записывать эти мысли, потому что они вас расстраивают, вспомните, что именно эти переживания крутятся у вас в голове в течение недель, месяцев или даже лет, вызывая в процессе сильную тревогу. Таким образом, вы уже неоднократно расстраивались из-за этих мыслей; но теперь вы будете осознанно переживать эти ситуации, и это поможет вам избавиться от беспокойства, тревоги и дистресса.

Убедитесь, что ваш сценарий реалистичен

Хотя ваш сценарий должен описывать ваш худший страх, он также должен быть правдоподобным. Поэтому не пишите сценарий, который никогда не произойдет; так как это уменьшит вашу тревогу во время экспозиции. Например, если вы беспокоитесь, что вас уволят, ваш наихудший сценарий может заключаться в том, что вы потеряете работу, не сможете оплачивать жилье, и вам придется полагаться на друзей или членов семьи. Если вы не думаете, что окажетесь бездомным и будете жить на улице, не пишите об этом.

Понимание целей экспозиции

К настоящему времени, скорее всего, идея проведения письменной экспозиции может показаться вам очень пугающей. Может быть, вы не захотите даже попробовать. И это понятно, учитывая, что вы потратили уйму усилий, пытаясь не думать об этих мыслях в течение многих лет. И поэтому вы можете думать, что это плохая идея — фокусировать внимание на ваших наихудших страхах.

Вас может беспокоить, что одна из целей экспозиции — устранить ваш страх перед негативной ситуацией, если она произойдет, то есть не переживать даже если случится что-то плохое. Но это не так. Например, если одно из ваших переживаний связано с тем, что близкий человек будет серьезно травмирован или погибнет в результате несчастного случая, цель экспозиции не в том, чтобы вы научились ничего не чувствовать, если эта ситуация когда-либо произойдет. Если ваш близкий будет ранен или погибнет, очевидно, что это будет ужасная и стрессовая ситуация. Однако в жизни может произойти множество негативных событий, и тот факт, что они могут произойти, еще не означает, что они произойдут. Думать о них ежедневно — и бесполезно, и неприятно. Основная цель экспозиции — позволить переживаниям о гипотетических ситуациях оставаться в глубине вашего разума, где им и место. Если вы заметите, что не хотите делать письменную экспозицию, напомните себе, вы решили работать с этой книгой, чтобы больше не тратить свои дни на размышления о негативных вещах, которые могут произойти. Это даст вам возможность наслаждаться вашей жизнью здесь и сейчас.

УПРАЖНЕНИЕ 10.2. Практика письменной экспозиции

Теперь, когда вы изучили рекомендации по проведению письменной экспозиции, можете начать применять эту стратегию к одному из ваших беспокойств о гипотетической ситуации. Выберите одно беспокойство из тех, которые вы перечислили ранее в этой главе. Выбирайте то переживание, о котором вы беспокоитесь чаще всего и находите особенно тревожным. При письменной экспозиции лучше всего начинать с самого неприятного беспокойства. Помимо этого, ниже приведено несколько конкретных рекомендаций.

- **Практикуйтесь часто и достаточно долго.** Практикуйте письменную экспозицию от трех до пяти раз в неделю. Пишите непрерывно в умеренном темпе по тридцать минут каждый раз.
- **Установите запланированное время для проведения экспозиции.** Поскольку письменное изложение предполагает сосредоточение внимания на вашем наихудшем сценарии в течение длительного периода времени, рекомендуется, выбрать время, когда вас ничто не будет отвлекать.
- **Не беспокойтесь о правописании или грамматике.** Сосредоточьтесь на написании первого, что приходит в голову. Ваш стиль письма при выполнении этого упражнения не имеет значения.
- **Придерживайтесь одной и той же темы беспокойства.** Хотя мы рекомендуем вам углубляться в ваш наихудший сценарий каждый раз, когда вы проводите письменную экспозицию, обязательно пишите об одной и той же теме.
- **Также обязательно запишите в сценарий свои эмоциональные реакции.** Не забудьте включить свои чувства в описание наихудшего сценария, например, чувство подавленности, ужаса, растерянности или неловкости.

При проведении письменной экспозиции полезно отслеживать свои мысли и тревогу, так вы сможете увидеть свой прогресс. Можете использовать следующий бланк для отслеживания результатов экспозиции при каждом сеансе.

Изучив эти рекомендации, вы можете приступить к проведению экспозиции. Можете в любое время написать описание своего худшего сценария. Для этого можете завести отдельный блокнот или электронный файл.

Помните, что начиная сеанс письменной экспозиции, вы будете ощущать тревогу. Однако в течение сеанса ваш уровень тревоги начнет понемногу снижаться, и с каждым новым сеансом ваша тревога будет слабее, чем раньше. Вы можете перестать практиковать письменную экспозицию, когда описание вашего наихудшего сценария уже практически не будет вызывать тревогу в течение всего сеанса — это означает, что вы приняли новые мысли об этом сценарии.

БЛАНК ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПОЗИЦИИ

Тема сценария: _____

Заполнить до проведения экспозиции

Время начала сеанса: _____

Текущий уровень тревоги по поводу вашего наихудшего сценария (от 0 до 10): _____

Заполнить после проведения экспозиции

Время завершения сеанса: _____

Текущий уровень тревоги по поводу вашего наихудшего сценария (от 0 до 10): _____

Вероятность того, что ваш наихудший сценарий действительно произойдет (от 0 до 100%): _____

Если бы ваш наихудший сценарий действительно произошел, насколько катастрофичным это было бы (от 0 до 100%): _____

Насколько хорошо вы сможете справиться с вашим наихудшим сценарием, если это действительно произойдет (от 0 до 100%): _____

Устранение проблем при проведении письменной экспозиции

Проведение письменной экспозиции может быть непростым делом. В следующих разделах мы рассмотрим некоторые общие проблемы, с которыми вы можете столкнуться, и дадим рекомендации о том, как с ними справляться.

Трудно приступить к работе

В нашей клинической практике мы заметили, что некоторым людям трудно начать работу с письменной экспозицией. Это неудивительно, потому что столкнуться со своими худшими страхами, даже в письменной форме, может быть очень неприятно. Вы можете обнаружить, что откладываете выполнение этого упражнения, возможно, ища разные предлоги. *Я сейчас очень занят. Думаю, мне следует подождать несколько недель, пока у меня не появятся большие времени для проведения экспозиции.* К сожалению, для письменной экспозиции никогда не будет идеального времени. Никому не нравится думать о пугающих негативных последствиях или чувствовать тревогу. В конечном счете, именно вам решать, достаточно ли ваши переживания о гипотетических ситуациях проблематичны, чтобы вы захотели столкнуться с ними лицом к лицу, а не с помощью ваших текущих копинг-стратегий. Если вы считаете, что экспозиция будет полезной, включите это упражнение в свой график, и выполняйте его независимо от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Имейте в виду, что самое сложное при начале любой новой задачи — это первые несколько шагов; со временем и практикой станет легче.

Еще одним препятствием на пути к началу работы с экспозицией могут быть опасения о том, что письменная экспозиция на самом деле не будет полезной. Некоторые из наших пациентов опасаются, что они искушают судьбу, думая о своих худших страхах, или считают, что лучше сосредоточиться на позитивных мыслях, а не думать о худших сценариях. На это у нас есть два ответа. Во-первых, просто мысли о негативных событиях не приводят к их возникновению. Помните, что, вы, вероятно, беспокоились о потенциальных

проблемах в течение многих лет; если бы мысли о них могли заставить их возникнуть, это уже бы произошло. Во-вторых, скорее всего вы уже пытались заменить беспокойство позитивными мыслями, и, учитывая, что вы читаете эту книгу, маловероятно, что эта стратегия была успешной. Если бы можно было просто заменить одну мысль другой, вы уже сделали бы это. Опять же, вам решать, стоит ли испытывать кратковременный дистресс от интенсивного фокусирования на пугающих вас сценариях, чтобы получить долгосрочную выгоду, отодвинув эти беспокойства на задворки вашего разума.

Не испытывать тревогу

Некоторые люди сообщают, что они не чувствуют тревогу во время проведения экспозиции. Если это так, чтобы решить эту проблему вам нужно выяснить, почему вы не испытываете тревогу. Причин может быть несколько. Возможно, вы используете стратегии нейтрализации. Не осознавая этого, некоторые люди уменьшают интенсивность написанного, смягчая сценарий. Например, если вы пишете об увольнении, вы можете написать: “Мои коллеги сочувствуют мне и говорят, что я легко найду другую работу” или “Мой босс извиняется и говорит, что не хочет меня увольнять, но у него нет выбора”. Вы также можете непреднамеренно использовать такие смягчающие формулировки, как “Я знаю, что это не произойдет” или “В конце концов, думаю, все будет хорошо”. Такие утверждения делают сценарий менее угрожающим, что объясняет отсутствие тревоги во время экспозиции. Мы рекомендуем вам перечитать вашу письменную экспозицию, чтобы определить, использовали ли вы нейтрализующую стратегию. Если это так, в будущих сеансах постарайтесь сосредоточиться на своем наихудшем сценарии.

Еще одна потенциальная причина, по которой вы не ощущаете тревогу во время экспозиции, — это наличие отвлекающих факторов в вашем окружении, которые мешают вам в полной мере испытать страх от вашего наихудшего сценария. Это может быть музыка или телевизор, работающий на фоне, или вы можете думать о чем-то еще во время написания сценария. Помните, что цель экспозиции — сосредоточиться на пугающей вас ситуации, как если бы она происходила прямо сейчас. А для этого уберите как можно больше

отвлекающих факторов, чтобы вы могли сосредоточить все свое внимание на упражнении.

Также возможно, что вы не испытываете тревогу во время письменной экспозиции, потому что ваш страх уже не настолько силен, чтобы вызывать тревогу. Иногда простое написание пугающего вас сценария позволяет вам увидеть картину в целом: например вы описали сценарий, который маловероятен и может никогда не произойти. Поскольку беспокойство имеет тенденцию переключаться с одной темы на другую, возможно, у вас не было возможно увидеть яркую и полную картину конкретного беспокойства, пока вы не написали пугающий вас сценарий. Хотя мы рекомендуем проводить экспозицию в течение двух-трех недель, вы можете обнаружить, что ваш страх и тревога ослабевают уже после нескольких сеансов экспозиции. В этом случае трудности с переживанием тревоги могут быть вызваны тем, что вы преодолели свой страх быстрее, чем ожидалось. Если это так, мы рекомендуем вам провести еще пару сеансов экспозиции, чтобы убедиться, что ваш страх не вызывает тревогу, и затем можете перестать выполнять это упражнение.

Усиление беспокойства и тревоги после экспозиции

Некоторые из наших пациентов сообщают, что их тревога и беспокойство усилились после нескольких сеансов экспозиции. Если это произойдет с вами, вы можете подумать, что письменная экспозиция только ухудшает ситуацию или что вы вернулись к исходной точке. На самом деле, первоначальное усиление беспокойства и тревоги — не такая уж редкость, и, учитывая, что вы сосредотачиваетесь на своих худших страхах, это неудивительно. Имейте в виду, что увеличение уровня дистресса носит временный характер. Если вы будете постоянно практиковаться, ваша тревога и беспокойство со временем уменьшатся. Таким образом, мы настоятельно рекомендуем не прекращать письменную экспозицию до тех пор, пока ваша тревога на протяжении всего сеанса не будет стабильно низкой. Учитывая время и усилия, которые требуются для этой стратегии, вы не захотите прекращать практику, пока не получите от нее полную пользу.

Новый взгляд на ваши беспокойства

Как только вы закончите письменную экспозицию конкретного беспокойства, вполне вероятно, что ваша тревога и беспокойство уменьшатся. Кроме того, этот пугающий исход может показаться вам менее вероятным или катастрофическим, или же вы можете чувствовать себя увереннее в вашей способности справиться с пугающей ситуацией, если она произойдет. Например, если ваше беспокойство связано с увольнением с работы, вы можете прийти к мысли, что, хотя это и плохо, но вы смогли бы найти новую работу, если бы пришлось. Или если вы беспокоитесь о потере любимого человека в результате несчастного случая, вы можете прийти к выводу, что если бы это произошло, то это было бы ужасно, но это не то, о чем вам нужно думать каждый день, учитывая, что вероятность того, что это действительно произойдет невелика. В этом случае вы можете обнаружить, что вам легче отпустить это беспокойство и думать о чем-то другом.

Почему вы по-новому взглянете на свои переживания после завершения письменной экспозиции? Сосредоточенность на наихудшем сценарии позволяет вам объективно оценить ситуацию, в том числе и то, насколько вероятно, что она произойдет, насколько плохо все будет и то, как вы справитесь. Имея полную картину, вы можете собрать информацию о том, насколько опасна эта ситуация на самом деле — эту информацию вы не могли получить, когда пытались избежать или нейтрализовать конкретное беспокойство. Таким образом, постоянное сосредоточение на пугающем вас исходе, позволяет вам переоценить ситуацию, выяснить, что она не настолько угрожающая на самом деле, а это уменьшит ваше беспокойство.

Вам может быть интересно, нужно ли вам применять письменную экспозицию к каждому из оставшихся беспокойств о гипотетических ситуациях. К счастью, это не так. Большинство людей беспокоятся о гипотетических ситуациях, связанных с одним или двумя скрытыми страхами, такими как страх остаться в одиночестве, неспособности позаботиться о себе или быть свидетелем боли и страданий близких. Один такой страх может лежать в основе нескольких различных тем беспокойства, поэтому, как только вы устранили этот страх, все переживания, связанные с ним так же ослабнут. То есть если ваш страх — это неспособность позаботиться о себе, вы можете

беспокоиться о разрыве отношений, проблемах со здоровьем, которые могут возникнуть с возрастом или потере работы. Когда вы проведете письменную экспозицию одной из этих проблем, скорее всего, вы заметите, что переживания связанные с этим страхом возникают уже не так часто.

Внесение письменной экспозиции в ваш набор копинг-стратегий

Письменная экспозиция, как и решение проблем, — это подход, который вы можете использовать, если у вас все еще остались чрезмерные и хронические беспокойства. Однако, учитывая всю работу, которую вы проделали в этой книге, возможно, эта стратегия вам уже и не нужна. На самом деле, люди часто обнаруживают, что как только они начинают записывать подробное описание своего беспокойства, они видят ситуацию в целом и уже чувствуют себя менее обеспокоенными ею.

Вы также можете заметить, что записывая свое беспокойство, замечаете, какие виды защитного поведения вы использовали, чтобы справиться с этим беспокойством. Например, если вы беспокоитесь о здоровье своих родителей, вы можете следить за тем, что они едят, регулярно спрашивать их, как часто они занимаются спортом или искать информацию в Интернете о любых симптомах, которые вы, по вашему мнению, заметили. Более эффективной стратегией в этом случае может быть проведение поведенческого эксперимента, и это поможет вам перестать использовать это защитное поведение. Независимо от того, нужно ли вам снова применять письменную экспозицию к этой конкретной проблеме, вы можете рассматривать этот метод как еще один инструмент в вашем наборе стратегий для долгосрочного управления вашими переживаниями.

ГЛАВА 11

Закрепление достигнутых результатов. Управление беспокойством с течением времени

К этому моменту вы уже изучили ряд стратегий, позволяющих лучше понимать беспокойство и справляться с ним. Надеемся, вы уже начали замечать некоторые позитивные изменения в вашей жизни. Возможно, теперь вы более охотно пробуете что-то новое, или меньше беспокоитесь в ситуациях, которые раньше вызывали у вас сильную тревогу. Признавать свои достижения — очень важно. К тому же, независимо от того, какого прогресса вы уже достигли, также крайне важно поддерживать и развивать свои достижения в будущем. В связи с этим в этой главе основное внимание уделяется тому, как управлять беспокойством в долгосрочной перспективе.

Рассматривая психическое здоровье в контексте

Прежде чем мы обсудим, как сохранять ваши результаты, полученные с помощью стратегий, описанных в этой книге, мы хотели бы, чтобы вы оглянулись назад и подумали о том, чему вы уже научились в более широком контексте психического здоровья. Психическое

здоровье похоже на другие аспекты здоровья (например, стоматологическое или физическое здоровье), хотя обычно люди и не воспринимают всерьез этот аспект. Как вы знаете, чтобы ваши зубы и тело были в отличном состоянии вам нужно приложить для этого некоторые усилия. Если вы хотите здоровые зубы, вы знаете, что вам нужно чистить их и пользоваться зубной нитью каждый день, стараться есть как можно меньше сладостей и регулярно посещать стоматолога. Если вы этого не делаете, со временем вы столкнетесь со многими проблемами по стоматологии.

Психическое здоровье работает по такой же схеме, оно связано с вашим комфортным самочувствием и способностью справляться с невзгодами. Если вы не прилагаете никаких усилий, чтобы заботиться о собственном благополучии и справляться с трудностями, возникающими в повседневной жизни, тогда, скорее всего с течением времени вы будете чувствовать себя все хуже. Тем не менее, по какой-то причине наше общество склонно рассматривать психическое здоровье как нечто, над чем вам не нужно работать, также многие верят, что без каких-либо усилий смогут быть счастливыми и довольными. Но, конечно же, это неправда. Поддержание и уход за вашим психическим здоровьем требует тех же усилий, которые вы вкладываете в заботу о вашем теле. Таким образом, сохранение ваших результатов, которые вы получили от стратегий, описанных в этой книге, — и, как мы надеемся, их улучшение со временем — потребует постоянных усилий с вашей стороны.

Предстоящий путь

Овладение навыками управления беспокойством немного похоже на обучение игре на пианино. Вы можете взять несколько уроков с преподавателем фортепиано, которые научит вас основам игры и будет поощрять вас практиковать каждую неделю то, что вы уже изучили, прежде чем учить вас чему-то новому. В конце курса обучения вы можете, и не станете отличным пианистом, но у вас будут базовые знания о том, как играть. Что делать дальше, решать только вам. Если вы не будете продолжать практиковаться и изучать новые композиции, ваши недавно приобретенные навыки начнут понемногу

исчезать. Если вы хотите запомнить то, чему научились, и даже улучшить свои способности, вам нужно продолжать практиковаться.

Навыки КПТ функционируют точно так же. На этом этапе, скорее всего, вы уже добились некоторого прогресса в работе над уменьшением симптомов ГТР. Тем не менее, вероятно, вы все еще не полностью освободились от чрезмерного беспокойства, особенно если вы практиковали изменение мышления и поведения в триггерных ситуациях всего несколько месяцев. В зависимости от того, сколько времени вы потратили на работу над каждой из глав, вы в большей или меньшей степени владеете различными стратегиями снижения беспокойства, представленными в этой книге. Но если вы сейчас закроете книгу и перестанете практиковать приобретенные навыки, со временем ваши переживания и защитное поведение начнут возвращаться в вашу жизнь. По этой причине у вас должен быть план того, как вы будете продолжать использовать свои навыки управления беспокойством в долгосрочной перспективе. В сущности, по мере того, как вы приближаетесь к концу этой книги, вы также приближаетесь к началу нового путешествия, — которое может привести не только к жизни без чрезмерного беспокойства, но и к жизни с отличным общим психическим здоровьем.

Навыки для поддержания достигнутого прогресса

Навыки поддержание ваших достижений можно разделить на два типа: те, которые связаны с заботой о вашем психическом здоровье в целом, и те, которые конкретно касаются ваших переживаний. Общие стратегии психического здоровья полезны для всех, независимо от того, были ли у вас серьезные проблемами с настроением или тревогой в какой-то момент вашей жизни. Это профилактические стратегии, как и регулярная чистка зубов — в данном случае они призваны помочь вам справиться с трудностями, с которыми мы все сталкиваемся в повседневной жизни. А вот стратегии, ориентированные на беспокойство напротив предназначены для того, чтобы помочь вам поддерживать и развивать достигнутый прогресс в снижении уровня чрезмерного беспокойства.

Практика психологической самопомощи

Практика психологической самопомощи — это общая стратегия психического здоровья, которая предполагает приятные, расслабляющие и доставляющие удовольствие действия. То, в чем именно заключается эта стратегия, зависит от человека. Некоторые люди любят ходить в спортзал или гулять, другие предпочитают выделять время для чтения книги или неспешного принятия ванны, третьи же любят собираться с друзьями или смотреть любимое шоу по телевизору.

Регулярное применение психологической самопомощи — отличный буфер против ежедневных стрессоров жизни, так как это позволяет вам успокоиться и в целом чувствовать себя более психологически способным справиться с невзгодами. К сожалению, по мере увеличения количества стрессовых событий люди, как правило, сокращают количество времени, которое они посвящают самопомощи. Например, возможно, вы любите готовить ужин для своей семьи два или три раза в неделю, потому что это приятно и позволяет проводить время с членами семьи, обсуждая события дня. Однако если вы обнаружите, что не успеваете вложиться в сроки на работе, вы можете пропускать приготовление ужина несколько недель и вместо этого есть еду на вынос на рабочем месте. Проблема в том, что отставание от дедлайнов вызывает стресс, но вместо того, чтобы заниматься чем-то, что может компенсировать этот стресс (приготовление ужина), вы убрали эту деятельность по самопомощи из своего расписания.

Думайте о своей способности испытывать стресс как о пустой чашке. По мере того, как жизнь подбрасывает вам трудности (спустившееся колесо, потеря ключей, плохой сон после срабатывания пожарной сигнализации), ваша чашка начинает постепенно наполняться. Когда вы занимаетесь психологической самопомощью, вы как бы берете ложку и немного опорожняете чашку, чтобы она не переполнилась. В отсутствие этого медленного и устойчивого снижения стресса вы можете быть поглощены им и из-за этого легко выходить из себя из-за незначительных событий (например, сильно злиться, если по пути домой вам попадаются только красные сигналы светофоров).

Таким образом, психологическая самопомощь — это не просто приятные события; они чрезвычайно важны для долгосрочного управления стрессом и тревогой. Это особенно важно, если вы

боритесь с ГТР, поскольку вам будет сложнее следовать стратегиям управления беспокойством, если вы перегружены повседневными стрессорами.

Выделите время для психологической самопомощи

Многие наши пациенты могут придумать многочисленные мероприятия самопомощи, которые им нравятся. Они часто говорят, что давно хотели этим заняться, но никогда не находили времени. Однако все мы уделяем время тому, что считаем важным. Поэтому помните, что психологическая самопомощь — это важный компонент вашего общего психического здоровья. Таким образом, вам необходимо решить, какие именно мероприятия самопомощи вы будете выполнять в течение недели, а затем запланировать, как и когда, как если бы вы записывались на прием к стоматологу. Вы можете выполнять некоторые виды самопомощи еженедельно или ежедневно, например, каждый день ходить на прогулку или устраивать еженедельные свидания со своей второй половинкой. Другие мероприятия, как поход на концерт или в кино с друзьями или провести день в спа-салоне, вы можете воспринимать как особые события или награды, которые вы можете получать время от времени.

Было бы отлично планировать по несколько мероприятий психологической самопомощи на неделю. Конечно, иногда нужно проявлять гибкость. Например, бывают моменты, когда вы не можете выделить достаточно времени для самопомощи, если ваш ребенок заболел гриппом или у вас появилась дополнительная работа. Тем не менее, даже если вы очень заняты, выделяйте хоть немного времени для практики самопомощи. Даже эта малость будет очень полезной, например, позволяйте себе двадцать минут почитать газету или журнал за чашкой чая.

УПРАЖНЕНИЕ 11.1. Определение и планирование мероприятий самопомощи

Из-за важности самопомощи для поддержания психического здоровья мы рекомендуем вам вести список мероприятий, которые приятны вам,

доставляют удовольствие и действуют расслабляюще. В идеале у вас должен быть хороший выбор. Сочетайте приятное времяпровождения в помещении и на открытом воздухе, чтобы всегда было что-то, что вы можете сделать независимо от погоды (вы не пойдете на прогулку, если на улице очень холодно или если идет дождь) или времени суток (вы не пойдете пить кофе с друзьями посреди ночи). Вот несколько категорий мероприятий самопомощи, которые вы могли бы рассмотреть, а также примеры к ним. Старайтесь записывать мероприятия самопомощи разных категорий. Мы рекомендуем вам расставлять приоритеты и планировать мероприятия психологической самопомощи.

Физическая активность (посещение тренажерного зала; прогулка, пробежка или поход; игра в теннис, гольф, хоккей или любой другой командный или групповой вид спорта)

Мероприятия, которые вам понравятся: _____

Социальные мероприятия (пообедать или поужинать с другом; провести время со своей второй половинкой или детьми; или поучаствовать в развлекательных мероприятиях с друзьями, например, шопинг, просмотр фильма или посещение местных музеев и достопримечательностей)

Мероприятия, которые вам понравятся: _____

Уход за собой (посещение спа-салона; маникюр, уход за лицом или массаж; длительная расслабляющая ванна; приготовление любимого лакомства; чтение книги; просмотр фильма или телешоу)

Мероприятия, которые вам понравятся: _____

Другие виды деятельности (выгуливать собаку, заниматься декоративно-прикладным искусством или занятия по интересам, например, уроки рисования, танцев, кулинарии или виноделия)

Мероприятия, которые вам понравятся:

Теперь, когда у вас есть список мероприятий самопомощи, запланируйте как минимум два занятия в неделю. Если вы хотите заниматься чем-то еженедельно, выделите для этого определенное время. Например, если вы хотите посещать тренажерный зал два раза в неделю перед работой, выберите определенный день и время, например, понедельник и среду в 7:30 утра. Чтобы начать работу используйте следующий бланк для записи двух видов деятельности, которые вы планируете выполнить в течение следующей недели, а также дату и время их выполнения. Если какое-то действие требует более детального планирования, перечислите шаги — это повысит шанс на то, что вы выполните его. Как только запланированное время пройдет, запишите, действительно ли вы выполнили это действие.

ПРИМЕР МЕОПРИЯТИЙ САМОПОМОЩИ ЗА НЕДЕЛЮ

Мероприятие 1: Сходить в кино с друзьями. _____

Дата и время: Вечер пятницы. _____

Нужны ли какие-нибудь приготовления? Проверить, какие фильмы сейчас в прокате, и спросить у друзей, кто еще хотел бы присоединиться.

Мероприятие 2: Посмотреть футбольный матч.

Дата и время: Воскресенье в час дня.

Нужны какие-нибудь приготовления? Купить снеки, чтобы перекусить во время просмотра игры.

МЕРОПРИЯТИЯ САМОПОМОЩИ ЗА НЕДЕЛЮ

Мероприятие 1: _____

Дата и время: _____

Нужны какие-нибудь приготовления? _____

Завершено? Да _____ Нет _____

Мероприятие 2: _____

Дата и время: _____

Нужны какие-нибудь приготовления? _____

Завершено? Да _____ Нет Да _____

“Сам себе терапевт”

С точки зрения конкретных навыков управления беспокойством, один из наиболее важных способов сохранить и укрепить свои достижения — это постоянно выделять время для планирования упражнений, которые вы будете практиковать в течение следующей недели. Мы называем это “стать самому себе терапевтом”. Как уже упоминалось во введении, одно из преимуществ посещения терапевта — подконтрольность. Терапевт КПТ поможет вам разработать упражнения, которые нужно выполнять каждую неделю, а затем пересмотрит их вместе с вами на сеансе. Знание того, что кто-то будет спрашивать вас, что вы сделали и, как все прошло, дает очень хорошую мотивацию к выполнению упражнений.

Стать самому себе терапевтом — это значит взять на себя эту роль, разработать собственные упражнения, проанализировать, как они прошли, а затем назначить себе новые упражнения. Чтобы довести дело до конца, вам нужно записаться к самому себе на прием, точно так же, как если бы вы записывались на прием к психотерапевту. Вы можете пойти на час в кафе или просто запланировать время, когда вас никто не будет отвлекать дома (также необходимо выключить мобильный телефон, чтобы вас ничто не отвлекало!). В следующих разделах мы обрисуем несколько полезных тем для рассмотрения во время сеанса с самим собой.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА

В качестве первого шага вы можете проверять себя, чтобы узнать, как прошла ваша неделя: Много ли вы переживали? Если да, то о чем вы беспокоились? Были ли какие-то конкретные стрессоры, которые могли бы объяснить это беспокойство? Например, вы можете заметить, что больше беспокоитесь о школе во время экзаменов или о состоянии дома, когда вас навещает семья.

АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЙ

Анализ упражнений, над которыми вы работали — это также ключевая часть сеанса. Действительно важно записывать ваши достижения для поддержания вашего прогресса, поскольку это позволяет вам наблюдать за своими успехами. Например, как вы смогли провести поведенческие эксперименты, которые еще несколько недель назад были слишком трудными для вас. Этот анализ также поможет вам определить, где у вас все еще возникают трудности, и дать вам идеи для новых экспериментов.

ОСВОЕННЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ЕЩЕ НУЖНО ОСВОИТЬ

В этой книге мы предложили несколько разных стратегий, а так как все люди разные то для кого-то одни стратегии более эффективны, а другие менее. Во время сеанса с самим собой вы можете кратко рассмотреть эти стратегии, чтобы определить, с какими из них вы

чувствуете себя комфортно (освоенные навыки) и с какими вам нужно больше практиковаться (навыки, которые еще предстоит освоить). Навыки, которые помогают вам уменьшить ваше беспокойство — очень важны, именно поэтому вам нужно продолжать практиковать их. Вот список стратегий, которые вы изучили во время работы с этой книгой.

- **Мониторинг.** Как правило, вы не можете полагаться на свою память, если хотите обнаружить закономерности в своих мыслях, поведении или эмоциях. Таким образом, мониторинг — это бесценный инструмент, который поможет вам замечать, когда вы обеспокоены или встревожены. Вы можете использовать мониторинг для отслеживания своих переживаний, защитного поведения, триггерных ситуаций, уровня тревоги и типов беспокойства. Если вы решили заняться мониторингом, то лучше использовать эту стратегию в течение недели, чтобы у вас было достаточно времени для выявления любых проблемных паттернов.
- **Различение типов беспокойства.** Если вы отслеживаете свои переживания, тогда может быть полезно отметить, связаны ли ваши тревоги преимущественно с текущими проблемами, гипотетическими ситуациями или и с тем, и с другим. Это поможет вам определить ваш следующий шаг при решении проблемы.
- **Выявление и оспаривание ваших убеждений о полезности беспокойства.** Если вы верите, что какое-то конкретное беспокойство полезно, тогда вам будет трудно пытаться избавиться от него. Распознавание любых позитивных убеждений о беспокойстве, которых вы придерживаетесь, и проверка этих убеждений путем проверки своих мыслей и проведения поведенческих экспериментов — полезная стратегия, если вы заметили, что вам трудно отпустить определенные переживания.
- **Постановка целей в жизни без беспокойства.** Помните, что вы решили изучать стратегии, описанные в этой книге, чтобы в конечном итоге чувствовать себя счастливее и быть более довольным своей жизнью. Снижение уровня беспокойства — важная составляющая этой цели, но также важно продумать свои следующие шаги. В рамках сеанса с самим собой полезно время от времени пересматривать свои цели и решать, нужно ли добавлять новые или менять старые.

- **Выявление защитного поведения при ГТР.** Знание поведения, которое вы обычно используете, чтобы уменьшить или избежать неопределенности, может помочь вам выявить старые паттерны на ранней стадии, как только они начинают проявляться.
- **Проведение поведенческих экспериментов с целью опровержения негативных убеждений о неопределенности.** Это один из самых важных инструментов в управлении чрезмерным беспокойством в долгосрочной перспективе. Старайтесь как можно больше вплетать эксперименты в свою повседневную жизнь, чтобы в конечном итоге они стали вашими новыми привычками.
- **Опровержение негативной ориентированности на проблемы.** Это особенно важно, если вы заметите, что начинаете все больше беспокоиться о текущих проблемах, но откладываете их решение. Помните, что ваши убеждения о проблемах и их решении — это более мощный определяющий фактор, в том, что вы будете делать, когда столкнетесь с проблемой, чем ваши реальные навыки решения проблем.
- **Эффективное решение проблем.** Эффективное использование навыков решения проблем может не только помочь вам справиться с трудными жизненными ситуациями, но и повысить вашу уверенность перед лицом невзгод и обеспечить прямой контраст между активным решением жизненных проблем и беспокойством о них.
- **Письменная экспозиция.** Эта копинг-стратегия может быть эмоционально сложной. Однако чтобы преодолеть свои страхи, иногда приходится сталкиваться с ними лицом к лицу.

УПРАЖНЕНИЕ 11.2. Проведение сеанса с самим собой

Поскольку успех, достигнутый вами в уменьшении беспокойства и тревоги, вероятно, относительно недавний, неплохо для начала проводить еженедельные сеансы с самим собой. Постарайтесь выделить час в вашем еженедельном расписании, а также определенное время и место для сеанса.

Следующий бланк поможет вам стать самому себе терапевтом, так вы сможете делать заметки и продвигаться по предложенной программе. Не стесняйтесь добавлять или заменять любые вопросы, которые вы считаете полезными. А так как вы сами себе терапевт вы можете добавлять или удалять некоторые пункты из этого бланка! Если вы действительно хотите осветить различные темы или вопросы обязательно ведите письменный отчет о своих сеансах либо в записной книжке, либо в электронном виде.

ПОВЕСТКА ДНЯ СЕАНСА

Еженедельная проверка

Насколько вы были обеспокоены в целом на этой неделе по шкале от 0 до 10? _____

В среднем, сколько времени вы тратили на беспокойство (в процентах от вашего бодрствования)? _____

О чем именно вы беспокоились?

Были ли некоторые из ваших переживаний чрезмерными или неконтролируемыми? Если да, то какие?

Были ли на этой неделе какие-то стрессовые факторы, которые могли бы объяснить ваше беспокойство? Если да, то, что именно происходило?

Если на этой неделе вы испытывали больше стресса, чем обычно, как вы с ним справлялись? Использовали ли вы какие-либо мероприятия психологической самопомощи?

Испытывали ли вы на этой неделе какие-либо из этих симптомов? Если да, то насколько серьезными они были по шкале от 0 до 10?

Чувство беспокойства, нервозности и взвинченности

Быстрая утомляемость

Проблемы с концентрацией внимания или забывчивость

Раздражительность

Мышечное напряжение

Нарушения сна

Замечали ли вы, что используете какое-либо защитное поведение, связанное с ГТР? Если да, то какое?

В целом, чувствуете ли вы, что ваше беспокойство и тревога были лучше или хуже на этой неделе в сравнении с прошлыми?

Анализ упражнения

Вы выполняли какие-либо упражнения на этой неделе? Если да, то, что именно вы делали?

Были ли какие-то упражнения выполнить легче, чем ожидалось? Если да, то есть ли способ сделать новые упражнения более сложными?

Были ли какие-то упражнения сложнее, чем ожидалось? Было ли упражнение, которое вы хотели сделать, но не смогли, потому что оно показалось вам слишком трудным? Если да, то есть ли способ сделать новые упражнения менее сложными и более выполнимыми?

Анализ навыков

Рассматривая все ваши навыки контроля беспокойства, как вы думаете, можно ли разработать дополнительные упражнения, чтобы практиковать эти навыки? Если да, то, какие и что именно вы могли бы сделать?

Постановка упражнений на предстоящую неделю

Принимая во внимание упражнения, которые вы выполняли на прошлой неделе, и любые навыки, которые могут вам понадобиться, какие упражнения вы могли бы сделать на этой неделе?

По возможности старайтесь делать два-три упражнения в неделю.

Упражнение 1: _____

Упражнение 2: _____

Упражнение 3: _____

Дата и время для следующего сеанса: _____

Непрерывный процесс поддержания достигнутых результатов

Как уже упоминалось в начале этой главы, управление своими переживаниями и общим психическим здоровьем — это процесс, длящийся всю жизнь. Хотя мы рекомендуем вам проводить еженедельные сеансы с самим собой, чтобы убедиться, что вы регулярно практикуете свои новые навыки, по мере того как вы становитесь увереннее, вы можете начать планировать свои сеансы раз в две недели, затем раз в месяц и, в конечном счете, раз в четыре-шесть месяцев. В этот момент рассматривайте свои сеансы, как регулярные осмотры — то, что вы делаете пару раз в год, даже если все идет хорошо. Эти сеансы дадут вам возможность поразмыслить о том, как вы справляетесь, и похвалить себя за всю тяжелую работу, которую вы проделали.

ГЛАВА 12

Препятствия на пути к цели. Как справиться с временными срывами и рецидивами

Когда дело доходит до управления беспокойством и тревогой, прогресс редко движется по прямой. Почти каждый человек переживает свои взлеты и падения. Иногда вы можете беспокоиться больше, чем обычно, а иногда меньше. Это абсолютно нормально. Если вы заметите значительный спад в вашем прогрессе, вы можете совсем пасть духом и не быть уверенным что именно нужно сделать, чтобы вернуться к прежнему результату. Проблема осложняется тем, что не все спады в прогрессе одинаковы. Они могут различаться в зависимости от причины серьезности, а также от стратегий, которые вы применяете, чтобы изменить ситуацию. В этой главе вы научитесь управлять этими препятствиями на пути к вашей цели. Вы узнаете, как распознавать их или даже предотвращать до того, как они произойдут, и что делать, если вы заметите спад в вашем прогрессе.

Нормальные и Проблематичные срывы

Первый шаг в подготовке к преодолению проблемных срывов — это понять, что усиление тревожности и беспокойства может быть

и нормальным явлением, а также научиться распознавать, когда это именно так. Все иногда переживают и испытывают тревогу. Простое усиление ваших переживаний не обязательно означает, что вы плохо справляетесь. В общем, вы можете рассматривать усиление беспокойства и тревоги одним из двух способов: как нормальную реакцию на экстремальную ситуацию или как экстремальную реакцию на нормальную ситуацию. В первом случае проблема заключается не в вашей тревоге или беспокойстве, а в ситуации, которая изначально вызвала их. Другими словами, любой, кто был бы на вашем месте, имел бы аналогичную реакцию. Например, если вам нужна операция из-за болезни, скорее всего, вы будете очень обеспокоены как самой операцией, так и своим здоровьем. Такую реакцию можно считать нормальной и уместной, потому что эта ситуация вызовет стресс у большинства людей.

Но если вы заметите, что сильно беспокоитесь о незначительных стрессорах, например, как вы переживали перед тем, как начали работать с этой книгой, тогда это указывает на более проблематичные срывы. Например, если такие ситуации, как поход в новый ресторан или выбор подарка на чей-то день рождения, вызывают у вас значительную тревогу и беспокойство, тогда это экстремальная реакция на нормальную ситуацию — сильная реакция, которая не уместна в этой ситуации.

Понимание нормальных срывов

Что касается нормальных срывов, то есть две ситуации, в которых большинство людей склонны испытывает беспокойство и тревогу: при плохом настроении и во время стресса.

ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВНОГО НАСТРОЕНИЯ

Когда вы подавлены или в плохом настроении, вы с большей вероятностью будете негативно реагировать на повседневные ситуации, так как ваше настроение может влиять на ваш взгляд на мир. Плохие ситуации могут казаться хуже, чем они есть на самом деле, а проблемы — непосильными. К счастью, как только ваше настроение улучшится то, как вы смотрите на ситуацию и реагируете на нее, также

может измениться. Возможно, вы замечали, что все выглядит совсем иначе, если вы справляетесь со своим негативным настроением. Например, предположим, что друзья пригласили вас в поход, но вы чувствуете себя подавленным. Скорее всего, вы откажитесь от приглашения, предпочтя остаться дома в одиночестве, а не тратить все силы на подготовку к походу и на общение с другими. Однако, если у вас хорошее настроение, вы бы совсем иначе отнеслись к идее пойти в поход с друзьями. В этом случае вы могли бы думать, что это будет так весело болтать с друзьями сидя у костра.

То же самое и с усилением тревожности и беспокойства, вызванным негативным настроением. Повседневные жизненные ситуации могут казаться более угрожающими, когда вы чувствуете себя подавленным или расстроенным, и поэтому вы можете быть более обеспокоены и встревожены. Такое время от времени случается со всеми. Как только ваши негативные чувства пройдут, одну и ту же ситуации вы можете оценивать по-разному.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Повседневные стрессоры также могут усилить тревогу. Даже позитивные события, такие как женитьба, переезд в новый дом или повышение по службе, могут вызывать стресс. Хотя стресс обычно возникает из-за серьезных изменений в повседневной жизни человека, он также может появиться из-за незначительных изменений или неудобств, которые накапливаются с течением времени. Такие неприятности как забыть дома мобильный телефон, вернуться домой после командировки, и чувствовать себя неважно из-за смены часовых поясов или забыть зонтик и попасть под дождь, — все это относительно незначительные проблемы. Однако если все эти проблемы проявляются одновременно, тогда это может вызвать сильный стресс. Независимо от того, что вызвало стресс — какое-то значительное стрессовое событие или несколько небольших проблем — но это повысит уровень вашей тревожности, из-за чего вы будете больше беспокоиться даже о незначительных вещах, про которые бы вы и не думали в менее стрессовых обстоятельствах.

Как справиться с нормальными срывами

Поскольку настроение и уровень стресса могут влиять на тревогу и беспокойство, полезно учитывать эти факторы, если вы замечаете, что беспокоитесь больше чем обычно. Это позволит вам поместить свой усилившийся дистресс в контекст и сместить акцент с вас на то, что вызвало этот стресс или негативное настроение.

Поэтому просите себя, произошло ли значительное изменение в вашем настроении или возрос ли стресс, который может объяснить ваше повышенное беспокойство и тревогу. В частности, спросите себя, эта ситуация расстроила или вызвала бы стресс у других людей. Будет ли человек, у которого нет ГТР, более встревоженным и обеспокоенным, если он окажется на вашем месте? Выяснив, что проблема это ситуация, а не ваша реакция на нее, вы сможете сосредоточиться на текущей проблеме, а не винить себя за то, что вы чувствуете. То есть вы можете сфокусироваться на решении этой проблемной ситуации (если это возможно), на улучшении своего настроения или на мероприятиях, которые помогут уменьшить ваш стресс.

Проблематичные срывы

Иногда усиление тревоги и беспокойства более проблематично и отражает постепенное возвращение к старым паттернам мышления и поведения. Если у вас проблематичный срыв, скорее всего, вы заметите, что снова начинаете использовать старые модели защитного поведения, которые вы выявили и над которыми работали в предыдущих главах. Например, вы могли заметить, что начали перепроверять некоторые свои сообщения или электронные письма перед их отправкой или что вы немного медлите, прежде чем принимать решения. В этом случае усиление вашей тревоги и беспокойства, вероятно, связано с постепенным возвращением старых привычек и тем, что вы снова начинаете рассматривать непредсказуемые, новые и неоднозначные ситуации как угрожающие.

Срывы и Рецидивы

Независимо от того, срыв это нормальная реакция на экстремальную ситуацию или экстремальная реакция на нормальную ситуацию, но это еще не означает что это рецидив. Срыв — это кратковременное усиление симптомов, тогда как рецидив — это более длительное возвращение к тому, как вы действовали до того, как начали работать над своей тревогой и беспокойством. Рецидивы обычно возникают как реакция на срыв, потому что то, как вы интерпретируете спад в вашем прогрессе, влияет на то, что вы будете делать дальше. Если вы рассматриваете срыв как неудачу или признак того, что вы вернулись к исходной точке, вы, скорее всего, почувствуете разочарование и решите отказаться от попыток справиться со своей тревогой и беспокойством. С другой стороны, если вы рассматриваете срыв как нормальную часть общего прогресса, то вы быстро справитесь с ним и продолжите двигаться вперед. Важно помнить, что независимо от того, испытываете ли вы срыв или же рецидив, вы можете изменить ситуацию и снова начать работать над своим дальнейшим прогрессом. Однако при срыве это сделать легче.

Устранение срывов

Лучший способ почувствовать уверенность в своей способности справиться с любым срывом в прогрессе — это изучить стратегии, позволяющие справляться с трудностями на всех этапах. Поэтому в следующих разделах мы поможем вам определить ранние предупреждающие признаки срыва, ранние стадии срыва, и когда он прогрессирует до рецидива. Мы также предложим вам навыки, которые вы сможете использовать на каждом этапе.

Ранние предупреждающие сигналы

Для того чтобы своевременно обнаружить срыв нужно научиться определять ранние предупреждающие признаки, которые демонстрируют, что ваша тревога и беспокойство растут. Это могут быть общие признаки характерные для большинства людей, а также те, которые специфичны для вас. В общие предупреждающие признаки часто

входят чувство истощения, усталости, раздражения или трудности с концентрацией внимания. Например, вы можете легко раздражаться из-за незначительных неудобств, которые обычно вас не беспокоят. Например, из-за того, что кто-то опаздывает на пять минут на встречу с вами. Или вы можете заметить, что вам приходится перечитывать электронную почту или газетную статью несколько раз, чтобы понять суть. Ни один из этих предупреждающих признаков не гарантирует, что ваше тревога и беспокойство усилятся. Однако чувство физического напряжения может сделать вас более уязвимым.

В ранние предупреждающие признаки, характерные для вас входят любые мысли или поведение, которые служат сигналом того, что вы возможно возвращаетесь к некоторым из ваших старых привычек. Например, чаще используете защитное поведение — перепроверку, усиленный поиск информации или одобрения или же прокрастинацию. Возможно, вы меньше уделяете время мероприятиям психологической самопомощи, вступаете в споры с близкими или замечаете, что больше беспокоитесь о проблемах, о которых уже перестали переживать. Поскольку все люди разные, существует множество разных предупреждающих признаков. В следующем упражнении мы приведем больше примеров, чтобы помочь вам увидеть эти признаки. Дело в том, что стоит знать свои предупреждающие признаки, так как это может быть мощным инструментом, который позволит вам устранить потенциальные срывы еще до того, как они возникнут.

УПРАЖНЕНИЕ 12.1. Определите ранние предупреждающие сигналы

Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам определить ваши ранние предупреждающие признаки. Мы представим их в разных категориях. Рассматривая каждую категорию, подумайте, что именно дает вам понять, что у вас все не так хорошо, как хотелось бы.

Чувство истощения (это может быть чувство раздражения, усталости или трудности с концентрацией внимания)

Изменения сна (проблемы со сном, чаще или реже спать днем, ложиться спать раньше или позже чем обычно)

Защитное поведение (любые модели защитного поведения связанного с неопределенностью, которые вы использовали в прошлом и которые, как вы заметили, снова начинаете использовать)

Меньше уделять времени психологической самопомощи (сюда может входить изменение или отказ от любых занятий, которые вам нравятся или которые вы считаете расслабляющими, например, приготовления ужина, чтение, посещение тренажерного зала, занятия спортом с друзьями или маникюр)

Изменения в доме (не убираться дома, не заботиться о семейных финансах или не проводить время с членами семьи)

Изменения на работе или в школе (любые изменения в ваших привычках в работе или в учебе, вашей продуктивности или взаимодействии с коллегами или с друзьями на работе или в школе)

Действия при обнаружении ранних предупреждающих сигналов

Если вы умеете распознавать свои предупреждающие признаки на ранней стадии, вы можете предпринять шаги для их устранения, прежде чем тревога и беспокойство станут проблемой. Вы можете сознательно приложить усилия, чтобы сократить использование проблемного поведения или уделять больше времени приятным и расслабляющим занятиям, которые вам нравятся — другими словами, уделять время психологической самопомощи. Например, предупреждающим признаком может быть, если вы заметили что стали меньше проводить время с семьей и друзьями, в этом случае вы можете организовать совместную прогулку. Точно так же, отсутствие тренировок может быть предупреждающим признаком, например, вы заметили, что уже какое-то время не ходите в тренажерный зал, вы можете выделить время в своем расписании для упражнений.

Если ваши предупреждающие сигналы указывают на то, что в вашей жизни возрос стресс, эти виды деятельности могут быть особенно полезны, поскольку не всегда возможно сразу изменить сложную ситуацию. Например, если у вас на работе "горят сроки", возможно в течение нескольких дней вам придется больше работать, и поэтому у вас не будет времени чтобы пойти в спортзал или чтобы отдохнуть дома. В этом случае хорошо бы разработать конкретный план приятного времяпровождения, которому вы сможете следовать, как только сдадите работу в срок, или же каждый день выделять немного времени на психологическую самопомощь, тридцатиминутный перерыв на работе, чтобы пообедать, почитать или прогуляться.

Если предупреждающие сигналы указывают на то, что вы снова начали использовать бесполезные модели защитного поведения, например, неоднократно проверять телефон или искать одобрения у других, то вы можете провести поведенческий эксперимент, чтобы пресечь это поведение в зародыше.

Замечать предупреждающие знаки, а затем принимать меры — это также может быть частью еженедельного или ежемесячного сеанса с самим собой, как описано в упражнении 11.2. Поскольку работа с препятствиями на пути к цели — это нормальная часть управления общим психическим здоровьем, выявление ваших ранних

предупреждающих признаков может быть еще одной стратегией, которая поможет вам укрепить и улучшить ваши достижения.

Ранние срывы

Если вы начали возвращаться к старым привычкам — например, больше использовать защитное поведение или больше беспокоиться о повседневных событиях — либо потому, что заметили свои ранние предупреждающие сигналы, либо потому, что чувствуете себя более встревоженным и расстроенным, тогда, скорее всего вы переживаете срыв. Как уже упоминалось ранее, это абсолютно нормально, хотя и рекомендуется как можно быстрее начать бороться с этим срывом, чтобы вернуться в строй и продолжить укреплять и развивать свои достижения. Следующее упражнение поможет вам справиться с ранними срывами, как только вы их выявите.

УПРАЖНЕНИЕ 12.2. Составьте план действий в случае ранних срывов

Существует несколько различных типов ранних предупреждающих признаков, а также различные причины, по которым вы начали испытывать ранние срывы. Поэтому мы рекомендуем составить план, который поможет вам вернуться на нужный курс, независимо от того, что было первоначальным триггером. Это упражнение поможет вам составить план действий для устранения любого рода ранних срывов.

Выявление нормальных срывов

Замечали ли вы в последнее время перемены в своем настроении? Да _____ Нет _____

Происходило ли в вашей жизни что-то, что могло бы объяснить изменение вашего настроения? Если да, то что?

Были ли в вашей жизни какие-то значительные изменения или стрессы?
Если да, то какие?

Связано ли изменение вашего настроения или усиление стресса с текущей сложной жизненной ситуацией? Думаете ли вы, что это усиление тревоги и беспокойства уместно в данной ситуации?

Да _____ Нет _____

Если вы чувствуете усиление стресса, есть ли что-то, что вы могли бы сделать, чтобы справиться с ним? (Например, если стресс связан возросшей рабочей нагрузкой, можете ли вы делегировать некоторые задачи другим или отложить срок выполнения работы, чтобы уменьшить свою ежедневную нагрузку?) Если да, то, что вы можете сделать?

Если сейчас вы не можете ничего сделать, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, какие мероприятия психологической самопомощи вы могли бы предпринять, чтобы пережить эту ситуацию.

Как справиться с проблематичными срывами

Если усиление тревоги и беспокойства не кажутся вам нормальной реакцией на стрессовые события, ответьте на следующие вопросы.

Произошли ли какие-то изменения в ваших повседневных мероприятиях психологической самопомощи (регулярный сон и питание, выделение времени для себя, посещении тренажерного зала или проведенном времени с семьей)?

Да _____ Нет _____

Если это так, то как вы можете решить проблему? (Например, вы могли бы регулярно устраивать прогулки, в рабочие дни выделять тридцать минут на обед или ложиться спать примерно в одно и то же время каждый вечер.)

Если вы заметили, что вы снова начали использовать защитное поведение, как вы думаете, какие поведенческие эксперименты вы могли бы провести? (Например, вы можете не проверять свой мобильный телефон больше одного раза в течение дня, а затем записать результат.)

Проводили ли вы в последнее время сеансы с самим собой, чтобы проверить и проанализировать свой прогресс в работе над навыками управления беспокойством?

Да _____ Нет _____

Если нет, то можете ли вы запланировать такой сеанс с самим собой?

Да _____ Нет _____

Укажите дату, время и место: _____

Превентивные меры. Как не допустить, чтобы срывы прогрессировали в рецидивы?

Иногда даже при хорошем планировании вы можете обнаружить, что беспокойство и тревога вернулись в вашу жизнь и снова стали проблемой для вас. Хотя проблематичные срывы и неприятны, но вы должны понимать, если у вас срыв это еще не означает что это рецидив. Как упоминалось ранее, разница между срывом и рецидивом — это ваша реакция на возобновление или усиление симптомов. Таким образом, то, как вы рассматриваете срыв и себя из-за этого срыва, определит, что вы будете делать дальше. Старайтесь не быть слишком суровыми к себе из-за этого срыва. Возможно у вас трудный период в жизни, или вы были слишком заняты, и у вас не было времени, чтобы практиковать навыки, которые вы изучили, или же вы просто забывали практиковать их. Какова бы ни была причина, вы можете снова принять меры, чтобы изменить ситуацию. Если вы рассматриваете спад в вашем прогрессе, как часть вашего общего пути к преодолению тревоги и беспокойства, вы, скорее всего, почувствуете мотивацию немедленно вернуть свои достижения, а не сдаваться.

Управление рецидивами

Если у вас рецидив, значит ваша тревога, беспокойство и защитное поведение, которое вы использовали до начала работы с этой книгой, вернулись. Вероятно, вы думаете, что перечеркнули все ваши усилия, которые потратили на борьбу с тревогой и беспокойством, и, возможно, считаете, что не смысла начинать все сначала. Возвращение к старым бесполезным привычкам не только обескураживает многих людей, но им также может показаться, что они вернулись на исходную точку. К счастью, это не так. Прежде всего, поймите, что вы не можете вернуться к исходной точке. Вы уже не тот человек, каким были до начала работы над этой книгой. Теперь вы понимаете, что такое ГТР и как ваши мысли и поведение могут непреднамеренно поддерживать чрезмерное беспокойство и тревогу, а также знаете ряд

стратегий, которые помогут вам справиться с симптомами. Другими словами, вам не нужно начинать все с начала, потому что вы не можете “разучиться” тому, чему уже научились.

Вы также можете быть обеспокоены тем, что потребуется немало времени, чтобы вернуться к вашему прежнему уровню. В конце концов, если вы работали над различными стратегиями и упражнениями в течение рекомендованного количества времени, вероятно, прошел месяц или два, прежде чем вы начали замечать реальные изменения в вашей жизни. В результате вы можете думать, что вам потребуется столько же времени, чтобы восстановить свой прежний результат. Но это не так. Изучение навыков КПТ похоже на обучение езде на велосипеде: как только вы научитесь это делать, независимо от того сколько времени прошло с тех пор как вы в последний раз катались на велосипеде вам в любом случае не придется начинать учиться с самого начала. Поэтому, как только вы снова начнете практиковать стратегии, описанные в этой книге, вы быстро начнете замечать улучшения в вашей способности управлять своим беспокойством и тревогой.

Разработка плана преодоления рецидива

Управление рецидивом не сильно отличается от управления симптомами срыва. Самая трудная часть — это приложить усилия, чтобы вернуть с трудом приобретенные достижения. После того, как вы приняли решение сделать это, мы рекомендуем провести неделю, наблюдая за своим беспокойством и использованием защитного поведения. Это позволит вам получить представление о вашем текущем функционировании. Возможно, вы даже обнаружите, что вы беспокоитесь не так сильно, как вы думали, или что ваш срыв не настолько серьезен, как вам изначально показалось. Основываясь на том, что покажет ваш мониторинг, вы можете составить план действий, выбрав упражнения, над которыми вы будете работать. Можете использовать общие стратегии, такие как последовательная психологическая самопомощь, или более конкретные действия, такие как решение проблем, проведение поведенческих экспериментов, чтобы изменить свои негативные убеждения о неопределенности, или проведение письменной экспозиции.

Поскольку рецидивы могут обескураживать, посвятить время и усилия их последовательному преодолению в течение нескольких недель, чтобы создать импульс — это отличная идея. С практической точки зрения это означает, что вы должны регулярно пересматривать свои упражнения и планировать новые (сеанс с самим собой, как описано в упражнении 11.2). Пока снова не ощутите уверенность в своей способности справляться с чрезмерным беспокойством, продолжайте проверять себя каждые несколько недель, чтобы убедиться, что вы продолжаете укреплять и улучшать свои достижения.

УПРАЖНЕНИЕ 12.3 ПЛАНЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ РЕЦИДИВОВ

Иногда самое трудное в преодолении рецидива — это не начать, а продолжить работу, как только вы начали. Поэтому полезно составить некоторые реалистичные и конкретные шаги, чтобы вернуться на выбранный вами путь и продолжить его. Это упражнение поможет вам составить такой план для себя. Мы рекомендуем пересматривать ваш план по мере необходимости в любое время, когда вы почувствуете, что у вас рецидив.

Шаг 1. Мониторинг беспокойства и защитного поведения

Отслеживайте свои беспокойства и модели защитного поведения в течение недели. Старайтесь записывать свои результаты три раза в день, чтобы получить общее представление о ваших симптомах. Для этой цели вы можете использовать таблицу мониторинга защитного поведения из упражнения 6.1.

Шаг 2. Определение проблемных областей

Запишите все модели защитного поведения, которые вы определили, как проблемные, а также любые конкретные беспокойства, которые кажутся вам чрезмерными.

Проблематичное защитное поведение: _____

Чрезмерные беспокойства: _____

Шаг 3. Выявление стрессоров и пренебрежение психологической самопомощью

Поскольку рецидив может быть изначально спровоцирован усилением стресса, неплохо также записать, сталкивались ли вы с какими-то стрессорами, а также уделяли ли вы время практике самопомощи. Если вы не уверены, испытывали ли вы в последнее время какие-либо значительные стрессы, вы можете обратиться к упражнению 12.1, чтобы определить любые изменения в вашей повседневной жизни, которые могли бы привести к усилению стресса.

Недавние стрессоры: _____

Мероприятия психологической самопомощи, которые вы обычно проводите, но не делали этого в последнее время: _____

Если обычно вы не выделяете время для психологической самопомощи, просмотрите возможные мероприятия для этого в упражнении 11.1, а затем запишите любые действия, которые вы могли бы делать, чтобы позаботиться о себе:

Шаг 4. Планирование первого упражнения

Основываясь на ваших ответах на предыдущие вопросы, теперь вы можете решить, какой первый реалистичный шаг предпринять, чтобы восстановить ваши прежние результаты. Важно начать двигаться вперед (независимо от того, что именно вы будете делать), так вы сможете сосредоточиться на решении любой из проблемных областей, которые вы определили. Вот несколько советов для вашего первого упражнения.

- **Планируйте психологическую самопомощь:** например, вы можете ежедневно ходить на прогулку, всегда находить время для обеда или чаще проводить время с друзьями и семьей.
- **Решение стрессовых ситуаций:** например, можете ли вы уменьшить свою рабочую нагрузку или делегировать задачи другим?
- **Проведение поведенческих экспериментов:** регулярно проводить поведенческие эксперименты, которые вы проводили в прошлом — отличный первый шаг. Это позволит вам быстро набрать обороты и даст вам хорошую возможность увидеть, как вы наверстываете упущенное.
- **Решение конкретных беспокойств:** в зависимости от беспокойств, которые вы записали в ходе недавнего мониторинга, вы могли обнаружить, что также хорошим первым шагом будет решение конкретных беспокойств с помощью стратегии решения проблем, письменной экспозиции или оспаривания позитивных убеждений о функциях беспокойства.

Запишите первое упражнение, которое вы проведете в течение следующей недели:

Шаг 5. Установите определенное время для проведения сеансов с самим собой

В качестве последнего шага установите еженедельное время для проверки результатов вашего упражнения. Было ли оно успешно завершено? Если

нет, то почему? Во время сеанса назначьте себе еще одно упражнение на следующую неделю. Если ваше первое упражнение было относительно легко выполнить, вы можете на следующую неделю назначить себе два упражнения (например, поведенческий эксперимент и последовательную психологическую самопомощь). Однако не перегружайте себя. Лучше идти медленно и успешно достигать своих целей, чем пытаться сделать слишком много вещей одновременно и обнаружить, что вы не в состоянии довести их до конца.

Дата и время сеанса:

Вы можете использовать бланк, предложенный в упражнении 11.2, при проведении сеанса с самим собой. Самое главное, не забывайте постоянно планировать новые сеансы, по крайней мере, на несколько недель, чтобы убедиться, что вы отслеживаете свой прогресс и продвигаетесь вперед.

Учитесь на своих ошибках

Несмотря на то, что неприятно испытывать спады в прогрессе, но и срывы и рецидивы могут быть полезны в долгосрочной перспективе, потому что они дают вам возможность определить, что именно в первую очередь отбросило вас назад. Вооружившись этими знаниями, вы сможете избежать срывов в будущем. Поэтому обязательно подумайте о том, что происходило в вашей жизни, прежде чем вы заметили усиление беспокойства и тревоги. Возможно, вы столкнулись с проблемами дома или на работе. Возможно, значительное изменение в вашем расписании повлияло на общий уровень стресса, или вы перестали выполнять некоторые упражнения, над которыми работали. Факторы, которые вы определяете как триггеры вашего срыва, могут служить ранними предупреждающими признаками для будущих потенциальных срывов, позволяя вам сразу выявить их. В конечном счете, распознавание препятствий на пути на ранней стадии может помешать вам столкнуться с ними в будущем, и в конечном итоге увеличит ваши шансы на развитие ваших достижений с течением времени.

И в заключение

Мы часто говорим нашим пациентам, что работа над их общим психическим здоровьем еще не окончена. Управление психическим здоровьем — это процесс на всю жизнь, над которым вам придется работать в большей или меньшей степени в зависимости от обстоятельств вашей жизни. Однако если вы будете следовать стратегиям, изложенным в этой книге, вы, вероятно, увидите некоторые существенные изменения в вашей жизни — не только с точки зрения уменьшения беспокойства и тревоги, но и с точки зрения вашего общего подхода к повседневной жизни и ее неопределенности.

Одно из величайших преимуществ когнитивно-поведенческой терапии состоит в том, что все ваши успехи полностью связаны с вашими собственными усилиями. В этой книге мы просто указали вам путь; именно вы тот, кто выбирает идти по нему и продолжать двигаться вперед. Так что выделите время, чтобы вознаградить себя за все свои успехи и достижения. Мы рекомендуем время от времени оглядываться на некоторые из самых ранних упражнений, которые вы выполняли, когда начинали эту книгу, и сравнивать их с теми, которые вы делаете сейчас. Легко потерять перспективу и забыть, как далеко вы уже продвинулись. Увидеть, что ваши ранние упражнения теперь даются вам так легко, может быть очень обнадеживающим и дать вам мотивацию, которая понадобится, чтобы двигаться вперед в предстоящие годы. Удачи!

Список литературы

1. American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
2. Birrell, J., K. Meares, A. Wilkinson, and M. Freeston. 2011. "Toward a Definition of Intolerance of Uncertainty: A Review of Factor Analytical Studies of the Intolerance of Uncertainty Scale." *Clinical Psychology Review*, 31: 1198–1208. DOI:10.1016/j.cpr.2011.07.009.
3. Dugas, M. J., M. H. Freeston, M. D. Provencher, S. Lachance, R. Ladouceur, and P. Gosselin. 2001. "Le questionnaire sur l'inquiétude et l'anxiété: Validation dans des échantillons non cliniques et cliniques" [The Worry and Anxiety Questionnaire: Validation in Non-clinical and Clinical Samples]. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 11: 31–36.
4. Dugas, M. J., F. Gagnon, R. Ladouceur, and M. H. Freeston. 1998. "Generalized Anxiety Disorder: A Preliminary Test of a Conceptual Model." *Behaviour Research and Therapy*, 36: 215–226. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00070-3.
5. Dugas, M. J., and M. Robichaud. 2007. *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice*. New York: Routledge.
6. Dugas, M. J., P. Savard, J. Turcotte, A. Gaudet, P. Brillon, R. Ladouceur, R. Leblanc, and N. J. Gervais. 2010. "A Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy and Applied Relaxation for Adults with Generalized Anxiety Disorder." *Behavior Therapy*, 41: 46–58. doi: 10.1016/j.beth.2008.12.004.
7. D'Zurilla, T. J., and A. M. Nezu. 2007. *Problem-Solving Therapy: A Positive Approach to Clinical Intervention*. New York: Springer.
8. Goldman, N., M. J. Dugas, K. A. Sexton, and N. J. Gervais. 2007. "The Impact of Written Exposure on Worry: A Preliminary Investigation." *Behavior Modification*, 31: 512–538. doi: 10.1177/0145445506298651.

9. Gosselin, P., R. Ladouceur, C. M. Morin, M. J. Dugas, and L. Baillargeon. 2006. "Benzodiazepine Discontinuation Among Adults with GAD: A Randomized Trial of Cognitive-Behavioral Therapy." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74: 908–919. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.908.
10. Inglis, I. R. 2000. "The Central Role of Uncertainty Reduction in Determining Behaviour." *Behaviour*, 137: 1567–1599.
11. Koerner, N., and M. J. Dugas. 2006. "A Cognitive-Affective Model of Generalized Anxiety Disorder: The Role of Intolerance of Uncertainty." In G. C. L. Davey and A. Wells (eds.), *Worry and Psychological Disorders: Theory, Assessment, and Treatment* (pp. 201–216). Chichester, UK: John Wiley and Sons.
12. Ladouceur, R., M. J. Dugas, M. H. Freeston, E. Léger, F. Gagnon, and N. Thibodeau. 2000. "Efficacy of a Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Evaluation in a Controlled Clinical Trial." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68: 957–964. doi: 10.1037/0022-006X.68.6.957.
13. Ladouceur, R., M. J. Dugas, M. H. Freeston, J. Rhéaume, F. Blais, F. Gagnon, N. Thibodeau, and J. M. Boisvert. 1999. "Specificity of Generalized Anxiety Disorder Symptoms and Processes." *Behavior Therapy*, 30: 191–207. doi: 10.1016/S0005-7894(99)80003-3.
14. Lavy, E., and M. van den Hout. 1990. "Thought Suppression Induces Intrusions." *Behavioural Psychotherapy*, 18: 251–258.
15. Lee, A. Y. 2001. "The Mere Exposure Effect: An Uncertainty Reduction Explanation Revisited." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10: 1255–1266.
16. Nezu, A. M., C. M. Nezu, and T. J. D'Zurilla. 2007. *Solving Life's Problems: A Five-Step Guide to Enhanced Well-Being*. New York: Springer.
17. Robichaud, M., and M. J. Dugas. 2005. "Negative Problem Orientation (Part I): Psychometric properties of a new measure." *Behaviour Research and Therapy*, 43: 391–401. doi: 10.1016/j.brat.2004.02.007.
18. Salkovskis, P., D. Clark, and M. Gelder. 1996. "Cognition-Behaviour Links in the Persistence of Panic." *Behaviour Research and Therapy*, 34: 453–458.

19. Sexton, K. A., and M. J. Dugas. 2009. "Defining Distinct Negative Beliefs About Uncertainty: Validating the Factor Structure of the Intolerance of Uncertainty Scale." *Psychological Assessment*, 21: 176–186. doi: 10.1037/a0015827.
20. Wegner, D. M. 1994. "Ironic Processes of Mental Control." *Psychological Review*, 101: 34–52. Wenzlaff, R. M., and D. M. Wegner. 2000. "Thought Suppression." *Annual Review of Psychology*, 51: 59–91. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.59.

Автори цієї книги — відомі психологи, які досліджують тривожні стани. Книга заснована на методиці когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), містить перевірені та ефективні методи управління надмірно тривожними станами та занепокоєнням. Тут описано, як життєва невизначеність підживлює тривоги, та як виробити навички протистояння цим станам. Ви також навчитеся визначати два типи занепокоєння — поточні проблеми та гіпотетичні ситуації — знаходити конкретні стратегії для боротьби з кожним типом, визначати, чи має занепокоєння будь-які переваги, та справлятися з рецидивами.

Науково-популярне видання

Робішо, Меліса, Дюга, Мішель Ж.

**Генералізований тривожний розлад
Когнітивно-поведінкова терапія для
подолання невпевненості, занепокоєння та страху
(Рос. мовою)**

Зав. редакцією *С. М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 15.02.2021. Формат 60х90/16
Ум. друк. арк. 18,0. Обл.-вид. арк. 11,3
Зам. № 21-0457

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК ”
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42
Свідцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙСТВА У ПОДРОСТКОВ

Лайза М. Шаб



www.dialektika.com

Тревога и беспокойство — распространенные состояния у подростков. Взрослые часто забывают, как много проблем сваливается на плечи ребенка в тот период, когда он прощается с детством и начинает взрослеть. Часто пустяковые, на взгляд родителей, задачи видятся детям непреодолимыми препятствиями. В этот момент важно, чтобы кто-то помог и подсказал, что все не так страшно и все проблемы можно решить. Не вдаваясь в теорию психологии, эта книга предлагает простые и действенные подходы к распространенным подростковым страхам и помогает избавиться от симптомов тревоги. Книга рассчитана, в первую очередь, на подростков с повышенной тревожностью, а также на их родителей, воспитателей, педагогов и психологов.

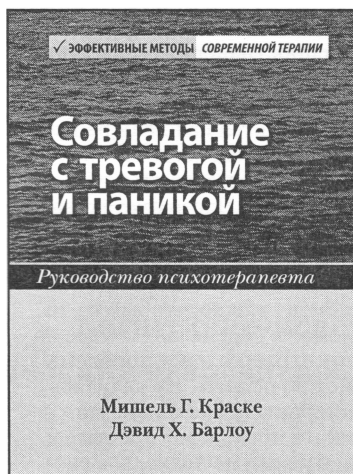
ISBN 978-5-907203-46-4

в продаже

СОВЛАДАНИЕ С ТРЕВОГОЙ И ПАНИКОЙ

РУКОВОДСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТА

**Мишель Г. Краске
Дэвид Х. Барлоу**



www.dialektika.com

В обновленном издании этого руководства психотерапевта описывается усовершенствованная программа лечения панического расстройства и агорафобии, составленная на основе когнитивно-поведенческой терапии и многолетнего опыта авторов. Оно дает в распоряжение психотерапевтов весь инструментарий, необходимый для эффективного лечения панического расстройства и агорафобии, включая поэтапные инструкции для обучения клиентов навыкам совладания со страхом перед паникой и ее приступами, а также описание клинических случаев и методик разрешения нетипичных и проблематичных реакций клиентов на лечение. Рекомендуется признанными и уважаемыми специалистами в области психологии всем специалистам в области психологии, занимающимся лечением панического расстройства и агорафобии.

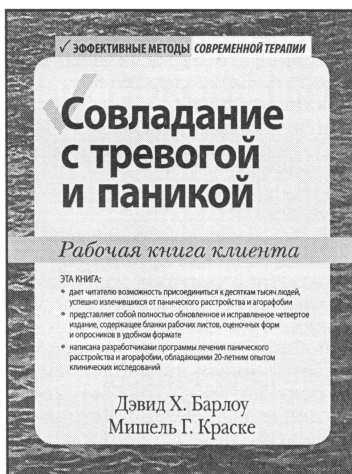
ISBN 978-5-907203-85-3

в продаже

СОВЛАДАНИЕ С ТРЕВОГОЙ И ПАНИКОЙ

РАБОЧАЯ КНИГА КЛИЕНТА

**Дэвид Х. Барлоу
Мишель Г. Краске**



www.dialektika.com

В этой книге описывается программа лечения панического расстройства и агорафобии, составленная в соответствии с принципами когнитивно-поведенческой терапии на основании многолетнего клинического опыта авторов. Приобретя навыки дыхания и мышления, обучившись выполнению соответствующих упражнений, читатель сможет научиться преодолевать приступы паники, страха и тревоги, улучшить свое самочувствие и вернуться к нормальной жизни. Рекомендуется всем, кто проходит когнитивно-поведенческую терапию панического расстройства и агорафобии, а также стремится самостоятельно следить за своим психическим здоровьем, избавившись от тревоги и приступов паники.

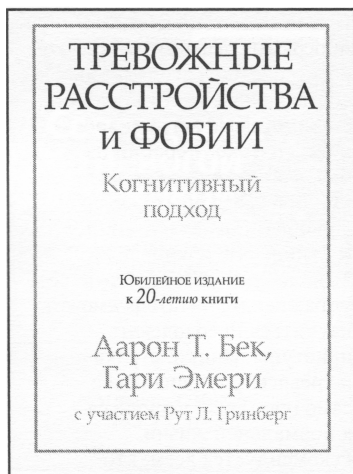
ISBN 978-5-907203-84-6

в продаже

ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА И ФОБИИ

КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД

**Аарон Т. Бек,
Гари Эмери**



www.dialektika.com

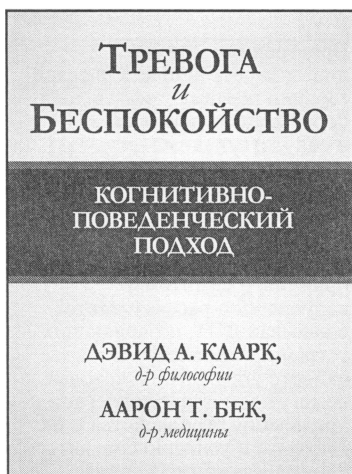
Известный психиатр Аарон Т. Бек, один из пионеров когнитивной революции, обратился к теории обработки информации, чтобы понять источники, последствия и способы лечения тревожных расстройств и фобий. В первой половине этого классического текста А. Бек подробно останавливается на клинической картине тревожных расстройств и фобий, предлагая объяснительную модель этих многогранных явлений. Далее когнитивный психолог Гари Эмери подробно описывает терапевтические принципы, стратегии и тактики, разработанные на основе когнитивной модели тревожных расстройств и фобий. Это издание сопровождается новым предисловием А. Бека, которое отражает его взгляд на современное состояние когнитивной терапии и ее применение для лечения фобий и тревоги. Книга будет интересна психологам, консультантам, психотерапевтам, психиатрам, социальным работникам — всем, кто по роду своей профессиональной деятельности сталкивается с клиентами, страдающими тревожными расстройствами и фобиями.

ISBN 978-5-907203-51-8

в продаже

ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

Дэвид А. Кларк
Аарон Т. Бек



Книга *Когнитивно-поведенческий подход*, написанная признанными специалистами в области когнитивно-поведенческой терапии, — отличное пособие по самопомощи для всех, кто склонен к излишним переживаниям; также ее найдут несомненно полезной и профессиональные психологи, непосредственно работающие с клиентами.

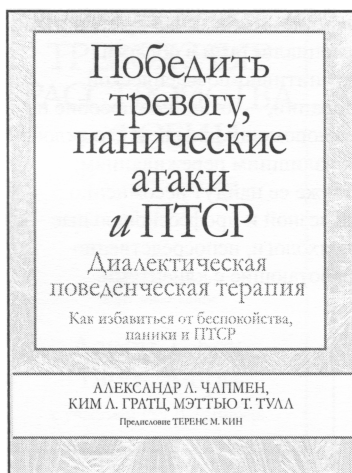
www.dialektika.com

ISBN 978-5-907144-49-1

в продаже

ПОБЕДИТЬ ТРЕВОГУ, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ И ПТСР ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

*Александр Л. Чапмен
Ким Л. Гратц
Мэттью Т. Тулл*



www.dialektika.com

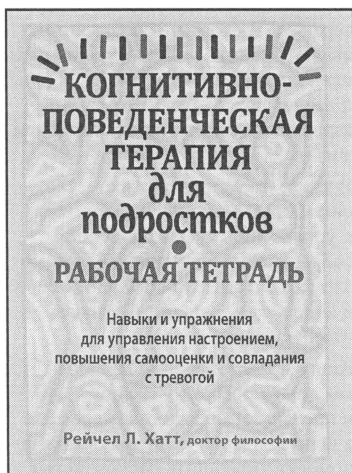
Проверенные методы диалектической поведенческой терапии помогают эффективно бороться с беспокойством и сопутствующими ему нарушениями — тревогой, паническими атаками, симптомами ПТСР, социальной тревожностью, ОКР и пр. В этой книге кратко описываются причины и симптомы нарушений и рассказывается о навыках ДПТ, позволяющих устранить проблему. Здесь вы найдете упражнения, которые помогут вам определить свои проявления беспокойства и их триггеры и успешно справиться с ними. Книга рассчитана на читателей, стремящихся избавиться от различных проявлений беспокойства, и может быть использована как пособие по самопомощи. Психологи и консультанты могут использовать книгу как часть терапии во время сеансов или для самостоятельного заполнения.

ISBN 978-5-907203-75-4

в продаже

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Рейчел Л. Хатт



www.dialektika.com

Эта рабочая тетрадь создана для подростков, испытывающих сложности с самооценкой и трудности в управлении такими эмоциями, как грусть, гнев и тревога. Рабочая тетрадь даст навыки совладания с эмоциями, но не заменит профессионального психотерапевта. Если после ее изучения вы обнаружите, что все еще испытываете трудности, возможно, стоит обратиться к специалисту, который поможет применить эти навыки. Книга будет полезна не только подросткам, но и их родителям, которые хотят найти общий язык с детьми и помочь им сориентироваться в быстро меняющемся современном мире. Рабочую тетрадь могут применять и медицинские работники, консультирующие подростков, у которых есть проблемы с самооценкой и управлением эмоциями гнева, грусти, тревоги, и желающие выработать у своих клиентов когнитивно-поведенческие навыки.

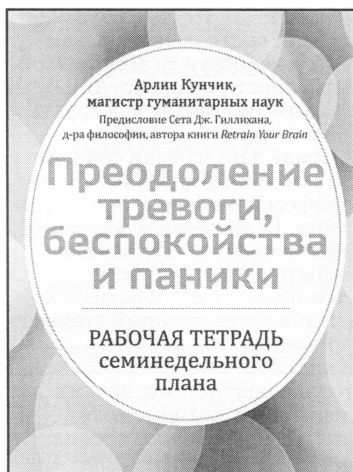
ISBN 978-5-907203-69-3

в продаже

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ, БЕСПОКОЙСТВА И ПАНИКИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ СЕМИНЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Арлин Кунчик



www.dialektika.com

Эта книга написана для всех, кто борется с тревогой, паникой и беспокойством как самостоятельно, так и с помощью индивидуальной или групповой когнитивно-поведенческой терапии. Тревожные расстройства являются самым распространенным психиатрическим диагнозом и возникают у каждого третьего взрослого в определенные моменты жизни.

В книге представлены все последние эмпирические подходы к управлению тревогой. В ней собраны воедино наиболее важные элементы эффективного лечения в виде легко выполнимых шагов семинедельного плана.

Книга представляет доступную каждому программу самопомощи и предлагает практические, простые в использовании решения, которые помогут уменьшить беспокойство и панику и лучше справляться с тревогой. Она дает надежду тем, у кого по каким-то причинам нет возможности прибегнуть к психотерапевтическому лечению и будет хорошим подспорьем для тех, кто уже проходит терапию.

ISBN 978-5-907203-67-9

в продаже

Проверенные и эффективные навыки преодоления беспокойства и тревоги!

При генерализованном тревожном расстройстве (ГТР) человек может испытывать чрезмерное и неконтролируемое беспокойство из-за проблем со здоровьем, финансов, отношений, работы, или любых других незначительных проблем (например, как не опоздать на встречу). Это хроническое состояние, проявляющееся в ряде симптомов, таких как проблемы с концентрацией внимания, усталость, нарушения сна и мышечное напряжение, которые разрушают жизнь. Итак, как же справляться с тревогой, не дав ей взять над вами верх?

Авторы этой книги — известные психологи, которые исследуют тревожные состояния. Книга основана на методике когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), содержит проверенные и эффективные методы управления чрезмерно тревожными состояниями и беспокойством. Здесь описано, как жизненная неопределенность подпитывает тревоги, и как выработать навыки противостояния этим состояниям. Вы также научитесь определять два типа беспокойства — текущие проблемы и гипотетические ситуации — находить конкретные стратегии для борьбы с каждым типом, определять, имеет ли беспокойство какие-либо преимущества, и справляться с рецидивами. Пришло время перестать тревожиться и обрести уверенность в способности управлять своей жизнью. Начините прямо сейчас!

“Каждый, кто страдает от генерализованного тревожного расстройства (ГТР) или кому трудно справиться с беспокойством, обязательно должен прочесть эту книгу. ... Книга также будет интересна профессионалам и студентам, которые интересуются методами лечения тревоги.”

— Дэвид Ж. А. Доза, д-р философии, заведующий отделом аспирантуры клинической психологии на факультете психологии Университета Западного Онтария.

“Настоятельно рекомендую эту книгу всем тем, кто чувствует, что тревога влияет на их жизнь, а также психотерапевтам, которые помогают своим пациентам справиться с ней.”

— Лизабет Ремер, д-р философии, профессор психологии Массачусетского университета в Бостоне и соавтор книги *The Mindful Way Through Anxiety*.

Мелиса Робишо, д-р философии, клинический психолог и соучредитель Ванкуверского центра КПТ. Руководитель факультета клинических исследований, работает в области психологии и психиатрии в Университете Британской Колумбии и Университете Саймона Фрейзера. Специализируется на лечении тревожности с акцентом на ГТР.

Мишель Ж. Дюга, д-р философии, профессор психологии Университета Квебека в Оттаве и доцент кафедры психологии в Университете Конкордия. За последние два десятилетия он провел многочисленные исследования в области этиологии и лечения ГТР, уделяя особое внимание отсутствию толерантности к неопределенным ситуациям.

Автор предисловия — **Мартин М. Энтони**, д-р философии, профессор и заведующий кафедрой психологии Университета Райерсона в Торонто, Онтария, а также руководитель научно-исследовательских работ, которые проводятся в Центре терапии и исследования тревожности в больнице Святого Джозефа в Гамильтоне, Онтария. Он является соавтором книги *The Shyness and Social Anxiety Workbook* и многих других.

Комп'ютерне видавництво
“ДИАЛЕКТИКА”
www.dialektika.com



newharbingerpublications
www.newharbinger.com

ISBN 978-617-7874-55-2



9 786177 874552