


# ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО У ПОДРОСТКОВ. ПРЕОДОЛЕНИЕ



\* простые упражнения для  
преодоления **тревоги**,  
**беспокойства** и **паники**

\* контроль **тревоги**

\* **уверенность**  
в себе

\* **помощь**  
близко

\* **спокойствие**,  
только  
**спокойствие!**

ЛАЙЗА М. ШАБ

# The ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS

Activities to help you deal  
with anxiety & worry

Lisa M. Schab, LCSW

Instant Help Books  
A Division of New Harbinger Publications, Inc.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙСТВА У ПОДРОСТКОВ

Упражнения,  
которые помогут  
справиться с тревогой  
и беспокойством

Лайза М. Шаб,  
*лицензированный клинический  
социальный работник*

ББК 88.4

Ш12

УДК 615.851

Компьютерное издательство "Диалектика"

Зав. редакцией *Н.М. Макарова*

Перевод с английского *Н.А. Лавской*

**Шаб, Л.**

Ш12 Преодоление тревоги и беспокойства у подростков.

ISBN 978-5-907203-46-4 (рус.)

**ББК 88.4**

*Научно-популярное издание*

**Лайза М. Шаб**

**Преодоление тревоги и беспокойства у подростков**



# Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>7</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>9</b>
<b>Глава 1 О тревоге .....</b>	<b>11</b>
<b>Глава 2 Химия тревоги .....</b>	<b>14</b>
<b>Глава 3 Покой уже внутри вас .....</b>	<b>18</b>
<b>Глава 4 Профилактика и вмешательство .....</b>	<b>21</b>
<b>Глава 5 Как вы испытываете тревогу .....</b>	<b>24</b>
<b>Глава 6 Закономерности тревоги .....</b>	<b>27</b>
<b>Глава 7 Правильное отношение .....</b>	<b>31</b>
<b>Глава 8 Беспокойство бесполезно .....</b>	<b>35</b>
<b>Глава 9 Черно-белое мышление .....</b>	<b>38</b>
<b>Глава 10 Чрезмерное обобщение .....</b>	<b>42</b>
<b>Глава 11 Долженствование .....</b>	<b>45</b>
<b>Глава 12 Замена мысли .....</b>	<b>48</b>
<b>Глава 13 Что самое плохое может случиться? .....</b>	<b>54</b>
<b>Глава 14 Анализ преимуществ и недостатков .....</b>	<b>58</b>
<b>Глава 15 Перфекционизм .....</b>	<b>63</b>
<b>Глава 16 Отпустите ситуацию .....</b>	<b>67</b>
<b>Глава 17 Положительные утверждения .....</b>	<b>71</b>
<b>Глава 18 Спокойствие, смелость и мудрость .....</b>	<b>75</b>
<b>Глава 19 Старайтесь видеть общую картину .....</b>	<b>79</b>
<b>Глава 20 Проговаривайте ситуацию, не держите все в себе .....</b>	<b>83</b>
<b>Глава 21 Запишите это .....</b>	<b>87</b>
<b>Глава 22 Еда и тревога .....</b>	<b>91</b>

Глава 23	<b>Больше физических упражнений — меньше беспокойства .....</b>	<b>96</b>
Глава 24	<b>Спокойные движения .....</b>	<b>100</b>
Глава 25	<b>Прогрессивная релаксация.....</b>	<b>105</b>
Глава 26	<b>Сконцентрируйтесь на себе .....</b>	<b>110</b>
Глава 27	<b>Осознанность.....</b>	<b>113</b>
Глава 28	<b>Следите за своим дыханием .....</b>	<b>117</b>
Глава 29	<b>Глубокое дыхание.....</b>	<b>121</b>
Глава 30	<b>Визуализация .....</b>	<b>124</b>
Глава 31	<b>Медитация .....</b>	<b>128</b>
Глава 32	<b>Высшая сила .....</b>	<b>133</b>
Глава 33	<b>По капле каждый день .....</b>	<b>136</b>
Глава 34	<b>Решение проблем.....</b>	<b>140</b>
Глава 35	<b>Уравновесьте свою жизнь .....</b>	<b>145</b>
Глава 36	<b>Поддерживайте порядок.....</b>	<b>148</b>
Глава 37	<b>Тайм-менеджмент (управление временем).....</b>	<b>152</b>
Глава 38	<b>Невыраженный гнев .....</b>	<b>156</b>
Глава 39	<b>Управление страхами и фобиями.....</b>	<b>160</b>
Глава 40	<b>Как справиться с паникой.....</b>	<b>165</b>
Глава 41	<b>Отделяйте себя от проблем других людей .....</b>	<b>170</b>
Глава 42	<b>Будущие проблемы .....</b>	<b>174</b>

# Введение

Дорогой читатель, приветствуем вас! Если вам дали эту книгу, возможно, это связано с тем, что вы испытываете тревогу и надеетесь либо избавиться от нее, либо научиться ее преодолевать.

Тревожиться — это нормально. Все мы испытываем тревогу в какой-то момент, но особенно распространенным является чувство тревоги в подростковом возрасте, потому что ваше тело, ваши мысли и ваши эмоции претерпевают серьезные изменения.

Тревога — это распространенное состояние, которое легко поддается лечению. Выполняя упражнения, описанные в этой книге, вы узнаете множество способов предотвратить тревогу и справиться с ней. Поначалу некоторые упражнения могут показаться необычными. Вас могут попросить сделать что-то совсем новое для вас. Даже если то, что вам предложат, значительно отличается от того, к чему вы привыкли, я призываю вас попробовать. Идея, которая кажется самой странной, может оказаться самой полезной.

Вы также можете обнаружить, что одни занятия оказались для вас очень эффективными, а другие не помогают вообще. Это тоже нормально. Как и все другие люди, вы уникальны, поэтому вам нужно найти те занятия, которые подходят лучше всего именно для вас. Пожалуйста, не стесняйтесь сообщить консультанту или другим взрослым о том, что надо изменить ход занятия, если вы найдете метод, который работает лучше предложенных здесь. Будьте изобретательны и больше полагайтесь на свою интуицию в отношении того, что вам помогает, а что нет.

Иногда во время выполнения упражнений вас попросят нарисовать что-нибудь. Многие пугаются, когда слышат слово “нарисовать”. Они думают, что плохо разбираются в искусстве, и могут ощущать неловкость при попытках рисовать. Пожалуйста, имейте в виду, что нет правильных или непра-

## \* Введение

вильных способов нарисовать свои ответы. Цель рисования в этой книге — помочь вам лучше понять себя и свою тревогу.

У действий, которые вас здесь попросят выполнить, есть одна общая особенность: они не помогут, если вы сделаете их только один раз. Это инструменты, которые вы должны носить с собой и использовать снова и снова. Чем больше вы будете практиковать их использование, тем лучше будете справляться с беспокойством.

Старайтесь быть терпеливым к себе, делая шаги на пути к своему спокойствию. Чтобы найти ответы, может потребоваться время, но будьте уверены, что они есть! Вы найдете их, идя своим путем.

Лайза М. Шаб, лицензированный  
клинический социальный работник

# Об авторе

**Лайза М. Шаб** — лицензированный клинический социальный работник с частной практикой в области консультирования в пригороде Чикаго. Она ведет ежемесячную колонку для родителей в журнале *Chicago Parent* и является автором восьми книг и рабочих тетрадей по самопомощи для детей и взрослых. Шаб проводит семинары по самопомощи и релаксационной терапии для широкой публики и курсы профессиональной подготовки для психотерапевтов. Она получила степень бакалавра в Северо-Западном университете и степень магистра по клинической социальной работе в Университете Лойола.

## От издательства

Вы, читатель этой книги, — наш главный критик и советчик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно и что можно было сделать лучше. Нам интересны любые ваши замечания.

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

Отправляя электронное письмо или оставляя сообщение на сайте, обязательно укажите название и авторов книги, а также свой электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашими замечаниями и предложениями и обязательно учтем их при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

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



# О тревоге

1

## Что надо знать

Тревога — это распространенное чувство, которое обычно называют беспокойством или опасением. В тот или иной момент жизни каждый испытывает тревогу. Она очень хорошо поддается лечению и управлению.

Ощущение тревоги описывают многими разными словами. Вот некоторые из них.

Стресс	Раздражи- тельность	Обеспоко- енность	Волнение
Беспокойство	Нервное состояние	Нервозность	Потрясение
Страх	Нервная дрожь	Тревога	Прострация
Паника	Смятение	Возбуждение	Боязнь

Тревогу испытывают все, но одни из нас ощущают ее чаще, а другие — реже, у одних она более глубокая, а у других — менее интенсивная. Вот факторы, от которых зависит ощущение тревоги.

1. Генетика: как ваши родители, бабушки, дедушки и другие предки испытывали тревогу.
2. Химия мозга: тип, количество и движение химических веществ, действующих в вашем мозге.
3. События: ситуации, с которыми вы сталкиваетесь.
4. Личность: ваш взгляд на происходящее с вами и ваша интерпретация этих событий.

Генетика, химия мозга и жизненные события — это факторы, над которыми вы практически не властны. Ваша личность

или ваши восприятие и обработка событий — это то, что вы сами контролируете (возможно, даже лучше, чем думаете). По этой причине большинство упражнений, описанных в этой книге, будут направлены на работу с вашей личностью. Они помогут вам понять, как вы смотрите и реагируете на свою жизнь, и предложат способы делать это таким образом, чтобы снизить уровень тревоги.

## Инструкция

Ваши самые близкие предки — это ваши мать и отец, бабушки и дедушки, а также прабабушки и прадедушки со стороны отца и матери. Опросите как можно больше таких людей лично, по телефону или письменно. Задайте им следующие вопросы и запишите их ответы на отдельных листах бумаги.

1. Какое из следующих слов вы использовали бы для описания тревоги? (Прочтите или покажите им список на предыдущей странице.)
2. Вы считаете себя крайне тревожным, умеренно тревожным или редко тревожащимся человеком? Почему?
3. Объясните, как вы ощущаете тревогу физически, мысленно и эмоционально.
4. Объясните, что вы делаете, чтобы справиться с тревогой, когда вы ее чувствуете.
5. Опишите, как любая или все ваши реакции изменялись в течение вашей жизни.

Теперь задайте себе те же вопросы и запишите свои ответы здесь.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Задание

Изучите ответы своих родственников на ваши вопросы. Опишите любые закономерности, которые вы обнаружили в их ответах.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как ответы ваших родственников соотносятся с вашими ответами?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Помог ли вам разговор с вашими родственниками узнать что-то новое о вашей тревоге? Если да, то чем?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 2

## Химия тревоги

### Что надо знать

Наши тела реагируют на тревожные мысли, выделяя гормоны стресса. Эта прирожденная биологическая реакция называется реакцией "бей или беги".

В доисторические времена люди сталкивались с проблемами, отличными от тех, с которыми они имеют дело сегодня. Например, вот обычное испытание, с которым мог столкнуться доисторический человек: он выходит утром из пещеры и оказывается лицом к лицу с огромным голодным львом.

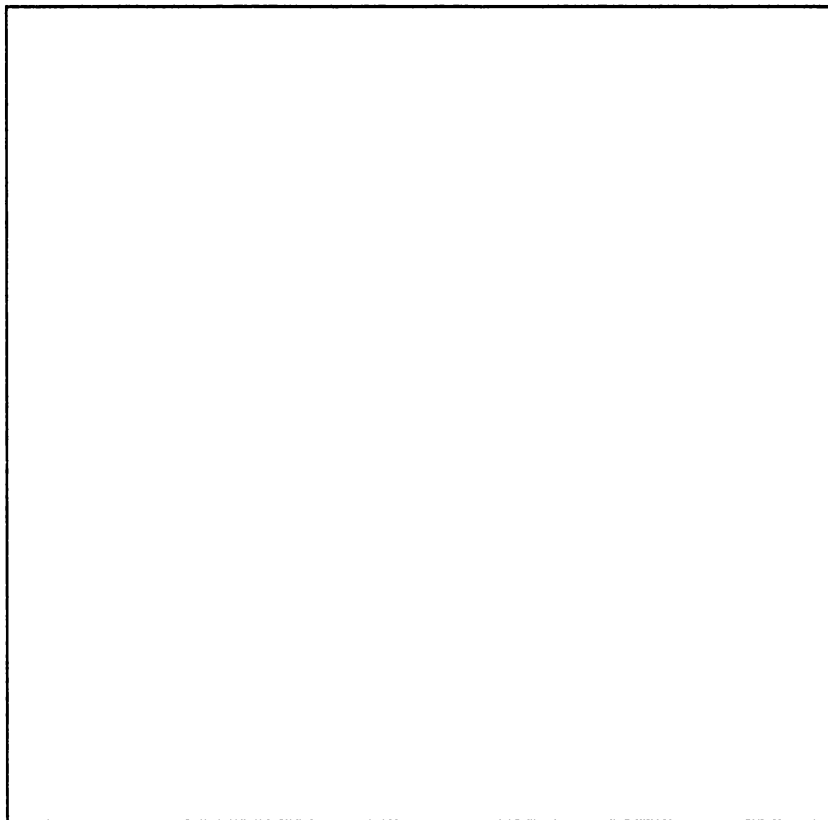
Человеческое тело — удивительный организм, запрограммированный на выживание. При столкновении с угрозой, такой как лев, мозг посылает сигнал "Угроза!", и организм молниеносно реагирует выбросом в кровь гормонов, таких как адреналин. Это сразу же делает тело более сильным и быстрым, чтобы человек мог либо бороться со львом ("бей"), либо очень быстро убежать от него ("беги"). Когда человек сражался или убегал, физическая нагрузка "растворяла" гормоны, и химический состав тела быстро возвращался к норме.

В современном мире наши тела также выделяют гормоны стресса, когда мы сталкиваемся с угрозой. Такой выброс химических веществ повышает уровень сахара в крови, частоту сердечных сокращений, кровяное давление и пульс; замедляет наше пищеварение; расширяет зрачки и делает дыхание более поверхностным. Хотя эти изменения готовят нас к быстрым действиям, мы, как правило, их не предпринимаем, поэтому гормоны не растворяются. Вы можете испытывать тревогу, глядя на вопросы по истории, которые только что раздал вам учитель, и понимая, что не знаете ни одного ответа, но вряд ли выотреагируете, вступив с учителем истории в драку или сбежав из класса. Когда вы сидите за столом, накручивая себя, тревога

только продолжает нарастать. Накопленная тревога делает нас уязвимыми перед эмоциональными и физическими проблемами. Чтобы сохранить здоровье, мы должны найти способы избежать выделения этих химических веществ или способствовать их растворению.

## Инструкция

В приведенном ниже квадрате нарисуйте себя стоящими утром у двери вашей спальни. За этой дверью нарисуйте или напишите все испытания, с которыми вы сталкиваетесь за обычный день и которые могут привести к тому, что ваше тело будет выделять гормоны стресса.



## Задание

Посмотрите на свою картину ежедневных испытаний. Запишите их здесь в порядке возрастания тревоги из-за них. Первыми запишите те, которые вызывают у вас самую большую тревогу, а те, которые тревожат вас меньше всего, запишите последними.

---

---

---

---

---

Опишите физические симптомы, которые возникают у вас, когда вы ощущаете тревогу по любому из перечисленных поводов.

---

---

---

---

---

Наши тела выделяют химические вещества, провоцирующие реакцию “бей или беги”, независимо от того, какой является воспринимаемая нами угроза: внешней или внутренней, реальной или воображаемой. Какие из испытаний присутствуют на вашей картинке?

Внутренние

Внешние

Реальные

Воображаемые

<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

Реагируете ли вы на любую из этих угроз физически, борясь или убегая?

---

---

---

---

---

Опишите свою реакцию, если вы не деретесь или не убегаете.

---

---

---

---

---

Запишите любые свои соображения о том, как вы можете избежать накопления гормонов стресса в своем теле.

---

---

---

---

---

# 3 Покой уже внутри вас

## Что надо знать

Многие думают, что покой — это то, что мы должны искать вне себя или над созданием чего внутри себя мы должны очень усердно трудиться.

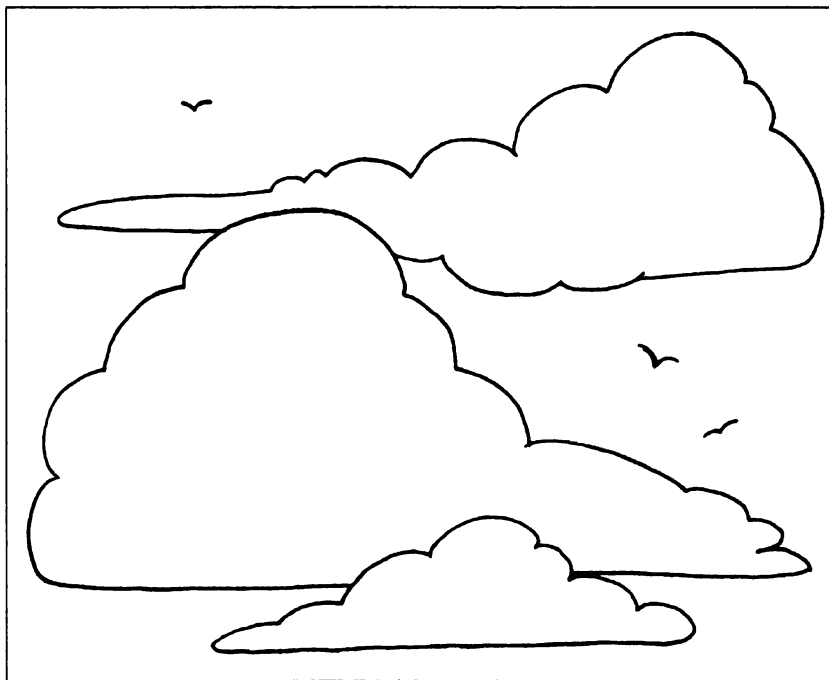
На самом деле покой — это естественное состояние, которое уже есть внутри нас; оно просто скрыто за стрессом и напряжением, которые мы испытываем и на которых сосредоточены.

Когда известного художника XIV столетия Микеланджело спросили, как он создал свою гениальную статую Давида из цельного куска мрамора, он ответил, что Давид уже был в камне; он просто отсек лишнее. Как и статуя Давида, ваш покой уже внутри вас. Вам просто нужно его откопать, сняв слои беспокойства, которые его покрывают.

Вы прячете свой покой глубже всякий раз, когда вам в голову приходит какая-то стрессовая мысль или когда вы зацикливаются на ней. Эта мысль не разрушает ваш покой, но может заставить вас забыть о нем, если вы продолжите тревожиться.

## Инструкция

Раскрасьте приведенные ниже изображения плывущих облаков бледно-голубым или любым другим светлым цветом. Облака — это ваше естественное состояние покоя. Затем в течение нескольких минут посидите спокойно, медленно дыша, и посмотрите на эти мирные облака, ощущая глубокое внутреннее расслабление.



Затем, используя более темный цвет, напишите на облаках то, что вызывает у вас тревогу: имена людей, названия ситуаций или что-то другое. Напишите все, что способно вызвать у вас стресс, — все, что сможете припомнить.

## Задание

Когда вы смотрели на раскрашенные облака, удалось ли вам почувствовать покой, который они символизировали? Если да, опишите, на что это было похоже. Если нет, то опишите, что, по вашему мнению, помешало вам его почувствовать.

---

---

---

---

Опишите, что вы чувствовали, когда покрывали мирные облака словами, обозначающими стресс.

---

---

---

---

Подумайте о том, как вы скрываете свое естественное состояние расслабленности, когда заикливайтесь на тревожных мыслях. Опишите ситуацию, когда вы были спокойны, но начинали беспокоиться, допуская тревожные мысли.

---

---

---

---

Постарайтесь на этой неделе отслеживать ситуации, в которых вы блокируете напряжением свое естественное состояние покоя.



# Профилактика и вмешательство

## 4

### Что надо знать

Существует два способа справиться с тревогой. Первый — это профилактика, т.е. регулярное применение техник релаксации для поддержания низкого уровня своей повседневной тревоги. Второй — вмешательство: всякий раз, ощутив повышение уровня тревоги, вы выполняете технику релаксации, которая помогает вам успокоиться и справиться с текущей ситуацией.

Некоторые люди не понимают, почему они должны практиковать техники релаксации *до того*, как начинают тревожиться. Чтобы помочь вам понять суть этой идеи, проведем аналогию с вашими зубами. Разве вы ждете, когда у вас в зубе появится дырка, чтобы начать чистить зубы? Большинство из нас чистят зубы каждый день, потому что это помогает предотвратить кариес. То же самое и с тревогой. Практикуя техники релаксации ежедневно, вы можете предотвратить возникновение тревоги.

Некоторые из техник релаксации, которые вы изучите в этой книге, лучше использовать для профилактики, еще до того, как вы почувствуете тревогу, а некоторые — для вмешательства, когда уже ощущаете тревогу. Многие из методов годятся для обоих случаев. Важно помнить, что чем больше вы применяете методы профилактики, тем они эффективнее.

### Инструкция

Поставьте “П” рядом с фразами, которые описывают действия, выполняемые в качестве профилактики (перед ситуацией или событием), и “В” — рядом с фразами, которые описыва-

ют действия, выполняемые в качестве вмешательства (во время ситуации или события).

- \_\_\_ Готовиться к экзамену
- \_\_\_ Пытаться вспомнить нужную информацию во время экзамена
- \_\_\_ Ежедневно употреблять разнообразную здоровую пищу
- \_\_\_ Пить сок, когда у вас простуда
- \_\_\_ Давить на тормоза, чтобы избежать несчастного случая
- \_\_\_ Водить на ограниченной скорости
- \_\_\_ Ставить баночки с газировкой на картонную подставку
- \_\_\_ Отмывать следы от баночек с газировкой с журнального столика
- \_\_\_ Умываться каждый день
- \_\_\_ Наносить маскирующее средство на прыщи на лице
- \_\_\_ Откладывать часть пособия или зарплаты каждую неделю
- \_\_\_ Просить родителей одолжить деньги, когда вам не хватает средств
- \_\_\_ Заправлять автомобиль, когда датчик показывает, что бак пустой
- \_\_\_ Заправлять автомобиль, когда датчик показывает, что бак заполнен на четверть
- \_\_\_ Положить зерновой батончик в свой рюкзак на случай, если вы проголодаетесь
- \_\_\_ Купить зерновой батончик в торговом автомате, когда вы проголодаетесь
- \_\_\_ Своевременно оплатить услугу пользования сотовой связью
- \_\_\_ Оплатить услугу пользования сотовой связью, когда вам ее отключат за неуплату
- \_\_\_ Надевать защиту на запястья, когда вы идете в боулинг
- \_\_\_ Делать упражнения для укрепления запястья два раза в неделю

## Задание

Опишите три действия, которые вы выполнили на прошлой неделе и которые можно считать профилактикой.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Опишите три действия, которые вы выполнили на прошлой неделе и которые можно считать вмешательством.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Опишите ситуацию, в которой ваше вмешательство было бы более эффективным, если бы вы также практиковали профилактику.

---

---

---

Опишите любые действия, которые вы уже предпринимаете, чтобы предотвратить слишком сильное повышение уровня тревоги.

---

---

---

Опишите, что вы обычно делаете в порядке самопомощи, когда уровень вашей тревоги становится очень высоким.

---

---

---

# 5

## Как вы испытываете тревогу

### Что надо знать

Вы можете ощущать тревогу не так, как ваши друзья или родственники. Осознание особенностей вашего переживания тревоги поможет вам справиться с ней.

Маркус, Даниэлла и Эмили испытывают “предэкзаменационный мандраж”. Всякий раз в преддверии экзаменов они начинают испытывать сильную тревогу. Тревожатся все трое, но каждый по-своему.

Маркусу всегда трудно спать пару ночей перед экзаменом. Ему трудно засыпать, потому что его одолевают мысли об изучаемом предмете, о фактах, которые он пытается запомнить, о возможных вопросах, на которые потребуется дать развернутый ответ, о том, достаточно ли хорошо он подготовился и правильные ли материалы изучил. Когда он, наконец, засыпает, он часто просыпается, и еще ему все время снится, что он опоздал на экзамен или не знает ни одного ответа.

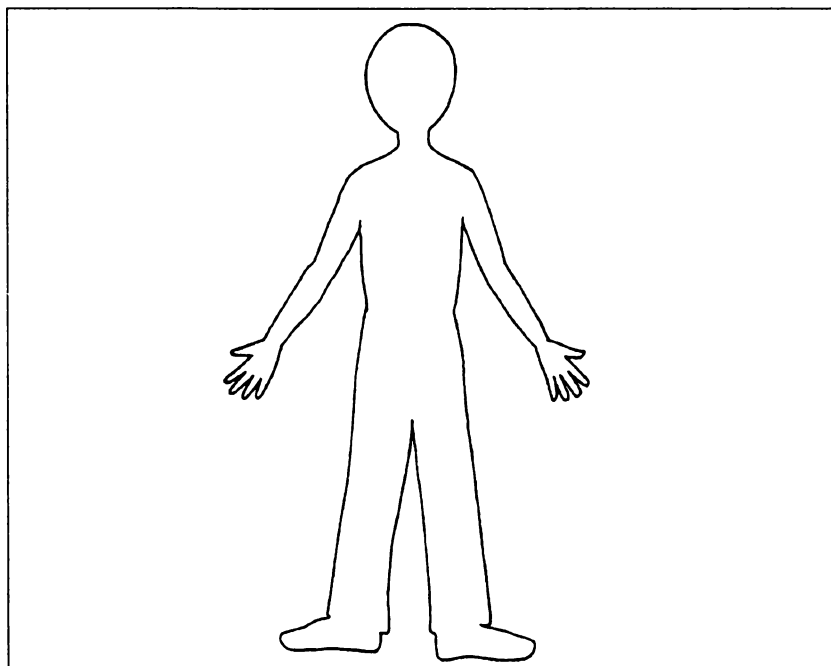
У Даниэллы нет проблем со сном перед экзаменом, но от волнения у нее возникают спазмы в желудке. Из-за того мышцы живота у нее очень напряжены и совсем не хочется есть, она теряет аппетит. Ей приходится заставлять себя что-нибудь съесть, даже если она не испытывает голода, потому что, если она не ест, у нее кружится голова.

Эмили испытывает тревогу как общую нервозность. Ей трудно сосредоточиться, она постоянно ощущает беспокойство. Она не может ни на чем сосредоточиться и чувствует себя раздражительной и взвинченной. Она замечает, что в день экзамена ее сердце бьется немного быстрее, а дыхание становится более поверхностным.

Осознание своей тревоги помогает Маркусу, Даниэлле и Эмили понять, что происходит, когда они ощущают эти симптомы. Они понимают, что нервничают из-за предстоящего экзамена. Чем раньше они заметят свои реакции, тем раньше они смогут начать практиковать техники релаксации, чтобы ослабить эти симптомы и не дать им дойти до крайности. Если они сразу же не позаботятся о себе, Маркус может уснуть во время экзамена, Даниэлле будет трудно думать об ответах, потому что ее мозг не получает достаточного питания, а Эмили будет слишком рассеянной, чтобы дать правильные ответы на экзамене.

## Инструкция

Как вы испытываете тревогу? На приведенной ниже картинке сделайте заметки или пометьте те части тела, в которых вы чувствуете симптомы тревоги. Используйте разные цвета, текстуры, линии или штриховку, чтобы как можно точнее выразить свои ощущения.



## Задание

Удалось ли вам вспомнить, какие ощущения вызывает у вас чувство тревоги? Если нет, обратите внимание на то, как вы будете испытывать тревогу в течение следующей недели, а затем повторите это упражнение, когда у вас будет больше информации о себе.

Что вы ощущали, пытаясь изобразить свои чувства на картинке?

---

---

---

Когда вы снова смотрите на контур тела на рисунке, каковы ваши мысли и чувства по поводу вашего переживания тревоги?

---

---

---

В каких местах на картинке вы испытываете тревогу сильнее всего? Как именно?

---

---

---

Как вы думаете, если вы отметите появление симптомов сразу же, как только они впервые появятся, как это вам поможет?

---

---

---

# Закономерности тревоги

6

## Что надо знать

Поняв, какие мысли и ситуации активизируют чувство тревоги внутри вас, вы сможете предотвратить ее и справиться с ней. Узнать о закономерностях своей тревоги можно с помощью журнала поведения.

Алекс привык считать себя нервным человеком. Ему кажется, что он более тревожный, чем большинство людей, и он стесняется этого. Он постоянно боится, что в состоянии нервозности он скажет или сделает что-нибудь такое, из-за чего будет выглядеть глупо или из-за чего над ним будут смеяться. Он думает, что всегда должен быть осторожным, чтобы не сделать или не сказать что-нибудь не то. Среди его знакомых есть несколько человек, с которыми он чувствует себя комфортно и может быть самим собой. Алекс хочет научиться расслабляться, чтобы завести новых друзей, но не знает, как это сделать.

Его социальный педагог не уверена, что нервозность Алекса является такой серьезной проблемой, какой она ему кажется. Она попросила его вести журнал поведения, чтобы он мог лучше понять, в каких ситуациях испытывает тревогу. Фрагмент журнала Алекса показан на следующей странице. Алекс с удивлением осознал, что сильно беспокоился только в определенных ситуациях и с определенными людьми — обычно со сверстниками, которых считает более умными, чем он сам. Он понял, что во многих случаях он чувствовал себя уверенно — в основном со взрослыми, но также и со сверстниками, которые, по его мнению, были с ним на одном интеллектуальном уровне. Это новое знание помогло ему набраться смелости, чтобы лучше преодолевать ситуации, когда он испытывал тревогу, и даже рисковать знакомиться с новыми людьми.

## Журнал поведения Алекса

День	Время	Ситуация	Что я думаю	Уровень моей тревоги
Суббота	18:00	Встретился с друзьями моих родителей, которые пришли к нам домой. Поговорил с ними 15 минут	Эти люди милые, и с ними легко общаться	Низкий
Воскресенье	14:00	Был на бейсбольном матче с отцом. Встретил ребят, которых знаю по школе. Поговорили пять минут	Эти ребята состоят в ученическом совете, как и я. Я удивлен, что они подошли, чтобы поздороваться. Может быть, я им нравлюсь	Средний
Понедельник	16:00	Присматривал за младшим братом после школы. Помог ему и его друзьям отработать подачу мяча	Это милые дети. Я знаю намного больше, чем они	Низкий
Вторник	11:00	Работал над групповым проектом на уроке	Все разбираются в этом лучше, чем я. Наверное, все они считают меня тупицей	Высокий
Четверг	15:00	Сидел в автобусе вместе с Натаном, самым умным мальчиком в нашей школе	Стоит мне открыть рот, и я наворачиваю слезы. Лучше уж просто сидеть молча и смотреть в окно	Высокий
Пятница	19:00	Был в гостях у Дэвида, ели пиццу	Я рад, что Дэвид — мой лучший друг. Он веселый, и нам нравятся одни и те же вещи	Низкий



# Инструкция

На следующей странице вы найдете журнал для записи своих наблюдений в ситуациях, когда испытываете беспокойство. Сделайте столько копий, сколько вам нужно, и используйте их, чтобы записывать информацию о своем ощущении тревоги в течение как минимум одной недели.

## Журнал моего поведения

Имя \_\_\_\_\_ Неделя \_\_\_\_\_

День	Время	Ситуация	Что я думаю	Уровень моей тревоги

## Задание

После того как вы в течение недели заполняли журнал поведения, ответьте на следующие вопросы.

Что вы чувствовали, исследуя свое ощущение тревоги в процессе ведения этого журнала?

---

---

---

Ведение журнала заставляло вас тревожиться больше или меньше? Почему?

---

---

---

Вернитесь к своему журналу. Опишите любые закономерности, которые вы заметили за это время.

---

---

---

Опишите любую новую информацию, которую вы узнали о себе благодаря ведению журнала.

---

---

---

Как вы можете использовать этот журнал, чтобы лучше понимать свое ощущение тревоги и управлять им?

---

---

---

## Что надо знать

Вы думаете? Если ответ на этот вопрос положительный, то вы уже знаете, как использовать потрясающий инструмент для управления тревогой. Ваши мысли создают ваш жизненный опыт. Ваше отношение к вещам или то, как вы о них думаете, является одним из самых мощных инструментов, которые можно использовать, чтобы предотвратить чувство тревоги и справиться с ним. И поскольку вы — единственный, кто в состоянии контролировать ваши мысли, у вас есть возможность в любой момент создать спокойный опыт или тревожный опыт.

Тристан и Джон готовятся к школьным соревнованиям по кроссу. Они решили встретиться возле школы в субботу в полдень, чтобы пробежать 10 километров по прилегающему парку. Суббота выдалась жаркая и влажная. Ребята составили маршрут и начали тренировку. Пробежав примерно треть дистанции, оба мальчика почувствовали, что им очень жарко, но решили не останавливаться, а бежать дальше. С каждой минутой им становилось все жарче, а пить хотелось все сильнее. К тому времени, когда позади осталось две трети пути, все, о чем они могли думать, — это о стакане холодной воды. Когда они, наконец, добрались до финиша, им было ужасно жарко, а вся их одежда была мокрой от пота. Подбежав к школе, они оба бросились к фонтанчику с питьевой водой, но обнаружили, что тот не работает. Возле фонтанчика стояла бутылка с водой, которую Тристан оставил здесь перед тем, как они побежали; воды в ней было примерно наполовину. Мальчики взглянули на эту бутылку и прореагировали каждый по-своему.

Тристан сказал: “Здорово! Какой я молодец, что оставил здесь воду! Ее всего полбутылки, но это лучше, чем ничего! Нам

просто повезло, что она еще тут!" Благодаря своему отношению Тристан чувствовал себя спокойным.

Джон посмотрел на бутылку с водой и сказал: "Какой ужас! Я не могу поверить, что это все, что у нас есть! Кошмар! Я мог бы выпить десять бутылок воды, но все, что у нас есть, — это полбутылки!" Из-за своего отношения Джон испытал тревогу.

Оба мальчика оказались в одном и том же положении, но каждый воспринимал его по-своему. Их взгляды на проблему не были связаны с ситуацией напрямую, они были результатом их внутреннего состояния и отношения к жизни.

## Инструкция

На каждой паре приведенных ниже рисунков двое ребят оказываются в одинаковой ситуации, но по выражениям их лиц можно сказать, что они воспринимают ее по-разному. Напишите под картинками, какими мыслями вызваны чувства каждого из персонажей.



---

---

---



---

---

---




---

---

---



---

---

---

## Задание

Опишите ситуацию, когда вы в последний раз испытывали тревогу.

---

---

---

Какие мысли вызвали у вас тревогу?

---

---

---

Как вы могли бы мыслить, чтобы воспринять эту ситуацию спокойно?

---

---

---

**Опишите последнюю ситуацию, в которой вы чувствовали себя спокойно.**

---

---

---

**Какие ваши мысли заставили вас отнестись к этой ситуации спокойно?**

---

---

---

**Какие мысли могли бы заставить вас воспринять эту ситуацию с тревогой?**

---

---

---

**Прочтите две ситуации, о которых вы только что написали. Если есть возможность, поделитесь ими с кем-нибудь. Подумайте и расскажите об удивительной силе вашего отношения к жизни, которое влияет на ваше восприятие разных ситуаций.**

**В следующие дни обращайтесь внимание на то, как ваше отношение ко всему происходящему влияет на уровень вашей тревоги.**

# Беспокойство бесполезно

8

## Что надо знать

Люди часто беспокоятся о том, что вызывает у них тревогу. Однако все время и энергия, которые тратятся на беспокойство, на самом деле тратятся впустую. Пытаясь облегчить тревогу беспокойством, на самом деле вы ее только усиливаете.

Большинство людей не понимают, почему они волнуются. Они думают, что беспокойство случается просто само по себе. Или они говорят, что им “нужно” о чем-то беспокоиться. Конечно же, это не так. Обычно мы начинаем беспокоиться, потому что нас тревожит ситуация и мы хотим что-то предпринять, чтобы предотвратить отрицательный результат. Если это ситуация, которую мы практически не контролируем, мы мало что можем сделать. Неспособность что-либо сделать вызывает чувство беспомощности, также вызывающее беспокойство. Беспокойство — это то, что мы в силах предпринять. Когда мы беспокоимся, у нас возникает ощущение, что мы что-то делаем для того, чтобы контролировать ситуацию.

Люди беспокоились на протяжении веков, но это никогда не оказывало положительного влияния на исход ситуации. Если бы беспокойство каким-то образом помогало вам ослабить тревогу, в этой книге было бы упражнение, которое учило бы вас беспокоиться, а также совет усердно практиковать его как для профилактики, так и для вмешательства. Что делает беспокойство — так это истощает вас как эмоционально, так и физически. Это только ухудшает ситуацию, потому что у вас становится меньше энергии, чтобы справиться с происходящим. Из-за этого ваш уровень тревоги снова повышается, потому что вы чувствуете себя еще более беспомощным.

## Инструкция

Оцените свой текущий уровень тревоги по приведенной ниже шкале.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Полностью спокойный				Умеренно тревожный			Сильно встревоженный			

Теперь подумайте о текущей ситуации, которая вызывает у вас чувство тревоги. Установите таймер на пять минут или следите по часам. Проведите следующие пять минут, волнуясь из-за ситуации. Используйте все свои навыки и прошлый опыт, чтобы волноваться как можно сильнее. Подумайте обо всех негативных последствиях, которые могут возникнуть в этой ситуации. Вложите в свое волнение столько эмоциональной и физической энергии, сколько сможете. Представьте, что вас будут оценивать по тому, насколько хорошо вы умеете волноваться, и постарайтесь волноваться достаточно сильно, чтобы получить высший балл.

По истечении пяти минут снова оцените уровень тревоги по приведенной ниже шкале.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Полностью спокойный				Умеренно тревожный			Сильно встревоженный			

## Задание

Каково это было — потратить пять минут на преднамеренное беспокойство о чем-то?

---

---

---



Как это целенаправленное беспокойство повлияло на ваш уровень тревоги?

---

---

---

Что происходит с вашим телом и разумом, когда вы сильно переживаете?

---

---

---

Опишите, каким образом чувство беспокойства, которое вы только что в себе вызвали, может оказать положительное влияние на исход ситуации.

---

---

---

Опишите что-то, что вы могли бы сделать вместо того, чтобы беспокоиться, и что было бы более продуктивным или помогло бы вам чувствовать себя лучше.

---

---

---

# 9

## Черно-белое мышление

### Что надо знать

Черно-белое мышление, или подход “все или ничего”, — это привычка судить о вещах в экстремальных, или “черно-белых”, категориях. В этом нет смысла, потому что на самом деле вещи никогда не бывают полностью такими или иными. Оценивая себя в рамках черно-белого мышления, вы повышаете уровень своей тревоги. Вы всегда боитесь, что если не достигнете совершенства (одна крайность), то это обернется полным провалом (другая крайность).

Макс всегда был отличником. Он считает себя очень умным. Но, получив тройку за контрольную или домашнюю работу, он говорит себе: “Я — дурак”. Он также считает, что у него отличные лидерские качества. Но, проиграв выборы вице-президента класса, он думает: “Я — ноль”. Когда Макс организовал проведение школьного пикника и у них закончились булочки для гамбургеров, Макс немедленно объявил себя самым бездарным организатором.

Из-за такого черно-белого мышления Макс постоянно чувствует тревогу, когда возникает необходимость решить какую-либо задачу, потому что боится, что не сможет сделать это идеально (одна крайность) и, следовательно, полностью провалит задание (другая крайность).

## Инструкция

Мало что в жизни бывает исключительно плохим (черное) или исключительно хорошим (белое). Реальные люди и ситуации состоят из разных сочетаний негатива и позитива. Реальность существует в серой области между черным и белым.

На приведенных ниже изображениях показано, что между крайними значениями черного и белого цветов имеется большая серая область. Для каждой категории в списке поставьте отметку, чтобы показать, где находится ваш собственный реалистичный опыт.

## Оценки

Я получил самую низкую  
оценку за всю историю

Я получаю высшие оценки

## Друзья

Я абсолютно эгоистичный друг

Я всегда идеально щедрый друг

## Семья

Я член семьи, которого все ненавидят

Я всегда идеально  
любящий член семьи

## Таланты

У меня нет навыков или  
талантов ни к чему

Я одарен, и у меня выходит  
все, за что бы я ни брался

## Отношение

У меня наихудшее отношение  
из всех возможных

Я всегда идеально позитивный  
и жизнерадостный

## Задание

Опишите, что вы чувствовали, оценивая свои серые области в этих категориях.

---

---

---

В каких категориях вам было сложнее всего поставить отметку в каком-то месте серой зоны, а не в черной или белой крайности? Почему вы выбрали эти категории?

---

---

---

Как вы думаете, какие у вас могут возникнуть трудности, если вы откажетесь от черно-белого мышления и начнете смотреть на вещи более реалистично?

---

---

---

Перепишите утверждения “все или ничего”, которые сказал себе Макс, заменив их реалистичными утверждениями в серой области.

“Я — дурак”. \_\_\_\_\_

---

“Я — ноль”. \_\_\_\_\_

---

“Я бездарный организатор”. \_\_\_\_\_

---

Напишите три примера черно-белых утверждений о себе. Затем перепишите их, заменив реалистичными утверждениями в серой области.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Какое из приведенных выше утверждений вызывает у вас самую большую тревогу и почему?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 10 Чрезмерное обобщение

## Что надо знать

Чрезмерно обобщая, люди полагают, что, поскольку в прошлом у них был один негативный опыт, у них всегда будет такой же негативный опыт в будущем, даже если для этого нет никаких предпосылок. Это предположение повышает уровень их тревоги, когда они сталкиваются с ситуацией, которая когда-то в прошлом плохо закончилась (хотя бы один раз). Люди, склонные к чрезмерному обобщению, обычно используют слова "всегда", "никогда", "никто", "все", "все или ничего".

Когда на школьной дискотеке Лорен пригласила на танец мальчика, который ей нравился, он ответил отказом. Она подумала: "Никто никогда не захочет пойти со мной на свидание; меня всегда отвергают". Она стала ощущать тревогу всякий раз, когда оказывалась в компании мальчика, которому симпатизировала.

Когда Лорен уронила поднос с обедом в школьной столовой, чего никогда не случалось раньше, она сказала себе: "По-другому и быть не могло, я такая недотепа. Вечно со мной что-то случается". Лорен стала нервничать из-за того, что может уронить еду и посуду, даже прибираясь на кухне у себя дома.

Когда Лорен в первый раз осталась посидеть с соседским ребенком, у него разболелось ухо, и он не переставая плакал. Лорен сказала себе: "Я никогда не научусь ладить с детьми; я буду ужасной матерью". Когда ее снова позвали посидеть с ребенком, она занервничала уже от одной только мысли об этом и отказалась.

Подобные чрезмерно обобщенные мысли вызывают повышение уровня тревоги Лорен в любой ситуации, когда ее прошлый опыт не был идеальным.

## Инструкция

Дети на приведенных ниже картинках испытывают негативный опыт. Рядом с каждой картинкой напишите обобщающее заявление, которое они могут сделать о своей ситуации и которое повысит уровень их тревоги. Используйте слова "всегда", "никогда", "никто", "все", "все или ничего". Затем напишите более реалистичное утверждение, которое может снизить уровень их тревоги.



1, а. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1, б. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2, а. \_\_\_\_\_

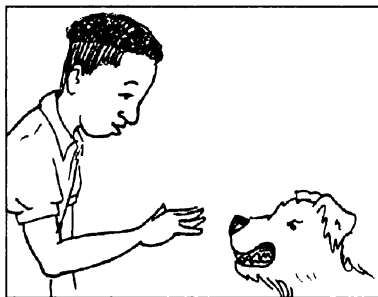
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2, б. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



3, а. \_\_\_\_\_

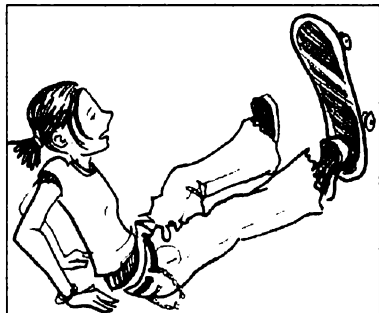
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3, б. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Задание

В течение следующих нескольких дней записывайте здесь любые сделанные вами заявления, в которых используются слова “всегда”, “никогда”, “никто”, “все”, “все или ничего”. Опишите, в какой вы были ситуации, когда сделали каждое из этих заявлений.

---

---

---

---

Перечитайте то, что вы написали. Опишите любые закономерности, относящиеся к ситуациям, в которых вы прибегаете к чрезмерному обобщению.

---

---

---

---

Теперь перепишите утверждения, заменив обобщающие слова более конкретными.

---

---

---

---

Прочитайте вслух обе группы предложений, обращая внимание на уровень своей тревоги во время чтения. Обратите внимание, какие высказывания заставляют вас чувствовать себя более встревоженными.



## Что надо знать

Использовать выражение “я должен” или “мне следовало бы” целесообразно, когда нужно что-то предпринять или действовать каким-то определенным образом, чтобы быть ответственным или правильно себя вести. Но злоупотребление заявлением “я должен” или “мне следовало бы” способно поднять уровень вашей тревоги в ситуациях, когда от вас мало что зависит или когда ситуация не слишком важна.

Брэндон часто тревожится, потому что часто в мыслях использует выражение “я должен”. Когда он едет на автобусе в школу, он думает: “Мне следовало бы использовать это время для учебы”. Присутствуя на собрании шахматного клуба, он говорит себе: “Вместо этого я должен заниматься спортом. Это намного круче”. Когда у него слетела велосипедная цепь и он не знал, как ее починить, он подумал: “Я давно должен был научиться чинить велосипед”. Когда он провалил контрольную по математике, потому что пошел на бейсбольный матч вместо того, чтобы готовиться, он стал ругать себя: “Мне следовало бы лучше подготовиться к этой контрольной”.

Социальный педагог Брэндона помог ему более тщательно обдумать его заявления “я должен” и “мне следовало бы”, чтобы увидеть, насколько они реалистичны или важны. Вот что он понял о своих мыслях.

- “Мне следовало бы использовать это время для учебы”.

*Каждый вечер я провожу несколько часов за домашней работой. У меня хорошие оценки. А если я буду каждую минуту тратить на учебу, я быстро сгорю. Время, когда я еду на автобусе в школу, надо использовать в качестве отдыха для мозга.*

- “Я должен заниматься спортом. Это намного круче”.

*Некоторые дети думают, что спорт круче, чем шахматы. Но я не очень люблю спорт и люблю шахматы. Я не лучший спортсмен, но хороший шахматист. Лучше с удовольствием провести время в шахматном клубе, чем мучиться в спортзале только из-за того, что некоторые мои одноклассники считают, что спорт — это круто. Мои настоящие друзья любят меня не за то, что я спортсмен.*

- “Давно надо было научиться чинить велосипед самому”.

*Когда я не могу что-то сделать, я виню в этом себя. Но все-таки я многое умею. И я не могу уметь все. Если надо починить велосипед, я попрошу кого-нибудь помочь мне.*

- “Мне следовало бы лучше подготовиться к этой контрольной”.

*В данном случае это правильная и реалистичная мысль. Вместо того чтобы готовиться к урокам, я отправился на бейсбол. Я мог бы получить хорошую оценку, если бы потратил больше времени на подготовку.*

## Инструкция

Составьте список своих утверждений “я должен” и “мне следовало бы”. После каждого утверждения напишите подробнее о том, насколько оно реалистично или важно.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание

Расскажите, насколько ваши заявления “я должен” и “мне следовало бы” похожи на заявления Брэндона или отличаются от них.

---

---

---

---

Откуда возникло большинство ваших утверждений “я должен” и “мне следовало бы”? Почему вы так думаете?

---

---

---

---

Какое из утверждений “я должен” и “мне следовало бы” повышает уровень вашей тревоги и почему?

---

---

---

---

Вернитесь к своему списку и вычеркните все неоправданные или неважные утверждения “я должен” и “мне следовало бы”. Поставьте звездочку рядом с утверждениями, которые являются реалистичными или важными. Выберите одно утверждение, чтобы поработать над его изменением, и проследите за тем, чтобы регулярно делать это в течение следующей недели.

# 12 Замена мысли

## Что надо знать

Замена мысли — это техника, с помощью которой можно отпустить мысли, которые заставляют чувствовать тревогу, и вместо них использовать мысли, помогающие успокоиться.

Кейтлин переживает за отца. На новой работе ему приходится много путешествовать, и он летает самолетами вдвое чаще, чем раньше. Кейтлин всегда немного боялась летать, и теперь она просыпается среди ночи, думая о безопасности отца. Эти мысли повышают уровень ее тревоги, и ей трудно заснуть. Она обнаружила, что вместо того, чтобы сосредоточиться на домашнем задании, она с тревогой думает о своем отце; эти мысли отвлекают ее во время разговора с подругой или просмотра телевизора. Ее тревожные мысли преследуют ее повсюду и не дают ей спокойно жить.

Однажды вечером Кейтлин прочитала в журнале статью об управлении тревогой, в которой приводились инструкции о замене тревожных мыслей.

Кейтлин попробовала технику замены мысли и обнаружила, что после некоторой практики она стала ей помогать. Всякий раз, когда ее посещала тревожная мысль об отце, она сразу же приказывала себе: “СТОП”. Затем она сознательно заменяла свою тревожную мысль мыслью о прогулке с собакой на пляже летом. Эти мысли помогали ей расслабиться и улыбнуться. Когда она избавлялась от тревожных мыслей, у нее пропадало ощущение тревоги.

### Пять шагов к остановке и замене мысли

1. Осознайте, что вы сосредоточены на мысли, вызывающей тревогу.
2. Выберите способ немедленно и убедительно заставить себя **ОСТАНОВИТЬ** эту мысль. Например, вы можете сказать "Стоп!" вслух или про себя; представить ярко-красный знак "СТОП"; представить, как вы выбрасываете перед собой руку, делая останавливающий жест; быстро потрянуть головой, как будто вы физически отгоняете от себя эту мысль; можно также носить на запястье тоненькую резинку и осторожно щелкать себя ею.
3. Сознательно замените негативную мысль позитивной. Вы можете подготовить позитивную мысль заранее, чтобы в нужный момент обратиться к ней.
4. Произнесите позитивную мысль вслух или про себя.
5. Сосредоточьтесь на позитивной мысли, пока негативная тревожная мысль полностью не исчезнет.

### Инструкция

Обведите любую из перечисленных ниже вещей, которые могут вызвать у вас тревожные мысли.

Контрольная в школе

Познакомиться с новыми людьми

Разговор с родителями

Мысли о будущем

Разговор с детьми

Отношения ваших родителей между собой

Публичное выступление

Пригласить кого-то на свидание

Какой-то конкретный урок

Ваши спортивные навыки

Насилие или война

Деньги

Ваша внешность

Ваша успеваемость

Ваша семья

Ваша сексуальность

Ответ на уроке в классе

Религия

Нравитесь вы людям или нет

Братья и сестры

Ваше тело

Ваша безопасность

Домашняя работа

Болезнь

Составьте список других тревожных мыслей, которые у вас были или часто возникают.

---

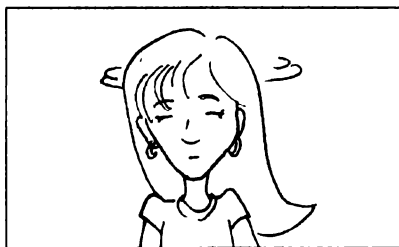
---

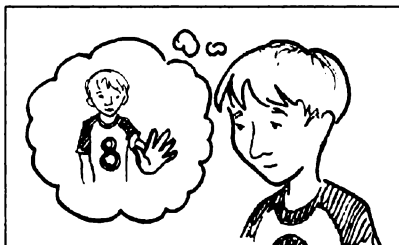
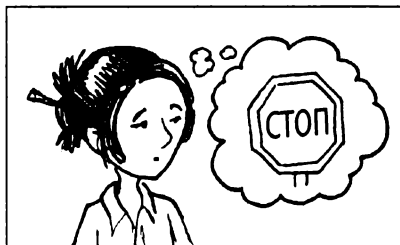
---

---

---

Обведите любую из этих идей, которые вы могли бы использовать, чтобы немедленно и решительно заставить себя **ОСТАНОВИТЬСЯ**.





Напишите любые другие свои идеи о том, как можно прекратить думать о чем-то.

---



---



---

Обведите любые из приведенных ниже предложений или идей, которые вы могли бы использовать в качестве позитивной мысли для замещения ею негативной тревожной мысли.

“Я уверен”

“Я спокоен и расслаблен”

“Я смеюсь с друзьями”

Гладить кота

Слушать музыку

Пойти на пробежку

Смотреть на плывущие по небу белые облака

Заняться спортом

Посмотреть кино

Уйти на каникулы

Играть на музыкальном инструменте

Пойти на рыбалку

“Я лежу на пляже”

“Я полон спокойствия”

Наблюдать за рассветом

Вздremнуть

Смотреть на волны

Читать

Смотреть на звездное небо

Пойти на прогулку в горы

Провести время с лучшим другом

Спать допоздна

Пойти в поход

Провести время со своим парнем/девушкой

Составьте список любых других мыслей, которые могут заставить вас чувствовать себя спокойно. Ваши представления о спокойствии могут отличаться от представлений других людей, поэтому подумайте о том, что действительно заставляет вас чувствовать себя расслабленным.

---

---

---

---

Попробуйте использовать приведенную выше пятишаговую методику остановки и замены мысли в течение нескольких дней, когда будете испытывать беспокойство. Если одна мысль или картинка не работает, пробуйте другие, пока не найдете то, что окажется эффективным для вас.

## Задание

Иногда трудно определить, какая именно мысль вызывает у вас тревожное чувство. Опишите любую ситуацию, в которой вы испытывали беспокойство и не могли определить вызвавшую его мысль.

---

---

---

---

Чтобы определить свою тревожную мысль, попробуйте следующее.

- Задайте себе вопрос: “Если бы я знал, какая мысль вызывает у меня тревогу, какая бы это была мысль?” Запишите свое предположение.

---



- Попросите кого-нибудь, кому вы доверяете, помочь вам разобраться в ваших тревожных мыслях. Запишите свое предположение.
- 

Опишите технику остановки мысли на шаге 2, которая оказалась для вас самой эффективной.

---

---

---

Запишите позитивную мысль, которая оказалась для вас самой эффективной.

---

---

---

Даже если вы использовали технику остановки и замены мысли, тревожные мысли будут часто возвращаться. Эти мысли упрямы, и, возможно, вам придется останавливать их снова и снова. Всякий раз, когда тревожная мысль будет приходить к вам, методично заменяйте ее спокойной и позитивной. Делайте это столько раз, сколько нужно, чтобы она исчезла.

---

---

---

Какая ваша самая упорная тревожная мысль?

---

---

---

# 13 Что самое плохое может случиться?

## Что надо знать

Почувствовав беспокойство, вы можете использовать вопрос “Что самое плохое может случиться?”, чтобы уменьшить свою тревогу.

Крис не может решить, стоит ли ему попробовать пройти отбор в баскетбольную команду. Он действительно хотел быть в команде, но мысль об отборе очень сильно повышала его уровень тревоги, и он не был уверен, что сможет участвовать в отборе.

Отец Криса посоветовал ему задать себе вопрос “Что самое плохое может случиться, если я попробую?” Крис подумал и нашел ответ: самое худшее — это пропустить все мячи во время отбора. Отец предложил прикинуть вероятность того, что самое худшее действительно произойдет. Крис — очень хороший баскетболист, у него отличные броски, даже лучше, чем проводка или дриблинг. Занимаясь в школьном спортзале и бросая мячи в кольцо у себя дома, он, как правило, попадал в корзину в 90 процентах случаев. Если на отборе он покажет себя на 10 процентов хуже из-за стресса, он все равно попадет в 80 процентах случаев. А это совсем не то же самое, что не попасть ни разу!

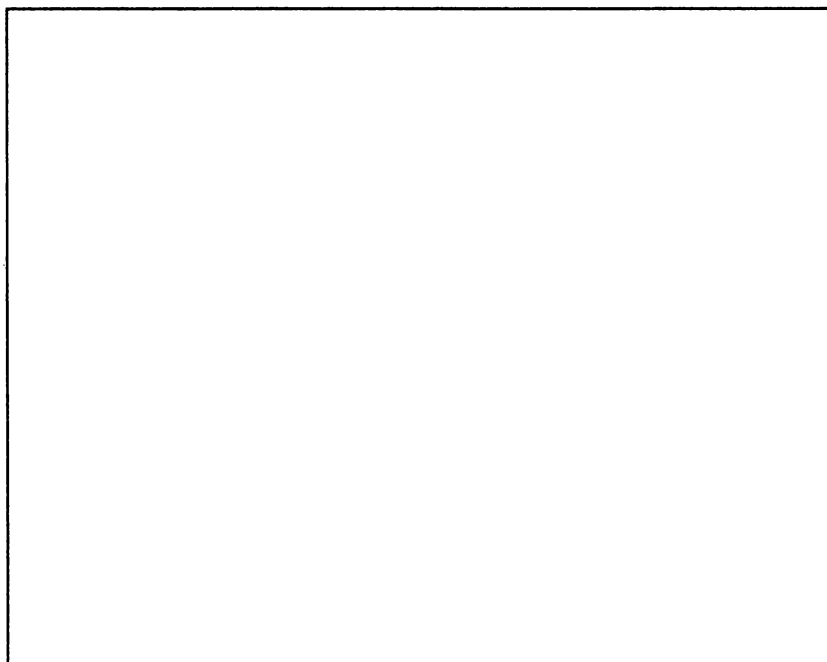
Потом отец спросил, что случится, если, несмотря на эти очень высокие шансы, Крис действительно ни разу не попадет. Как он справится с этим? Крис сказал, что будет очень смущен. Затем он предположил, что, вероятно, он пойдет домой и поужинает, сделает домашнее задание и, как обычно, будет смотреть телевизор. Возможно, он некоторое время будет ощущать разочарование или подавленность, но, в конце концов, забудет

об отборе и будет жить дальше. К тому же есть возможность попробовать пройти отбор в следующем году.

Реалистичная оценка худшего из того, что может случиться, помогла снизить уровень тревоги Криса. Он понял, что, во-первых, вероятность того, что случится худшее, очень мала, а во-вторых, если это произойдет, жизнь на этом не кончится. В итоге Крис почувствовал себя достаточно спокойно, чтобы принять решение попробовать пройти отбор в команду.

## Инструкция

В каждом из следующих квадратов нарисуйте или напишите, что заставляет вас чувствовать сильное беспокойство, когда вы собираетесь предпринять то или иное действие. Ниже напишите, каким будет, по вашему мнению, худший результат. Затем обведите кружочком показатель вероятности (в процентах) того, что это худшее случится. Наконец, опишите, что вы сделали бы, если бы худшее случилось.



Худшее, что может случиться, если я это сделаю: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вероятность того, что это действительно произойдет:

10%    20%    30%    40%    50%    60%    70%    80%    90%    100%

Если бы это случилось, я бы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Худшее, что может случиться, если я это сделаю: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вероятность того, что это действительно произойдет:

10%    20%    30%    40%    50%    60%    70%    80%    90%    100%

Если бы это случилось, я бы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Задание

Опишите, насколько высоким был уровень вашей тревоги, когда вы впервые решили заняться тем, о чем писали и что рисовали.

---

---

---

---

Опишите, насколько высок уровень вашего беспокойства сейчас, когда вы подумали о худшем, что может произойти.

---

---

---

---

Как вы думаете, реалистичны ли ваши опасения по поводу худшего, что может произойти? Почему?

---

---

---

---

Запишите, почему вы можете (или не можете) решиться на тот или иной шаг в тот момент, когда подумали о худшем исходе ситуации?

---

---

---

---

Если бы на самом деле случилось худшее, какие навыки помогли бы вам справиться с каждой ситуацией?

---

# 14 Анализ преимуществ и недостатков

## Что надо знать

Это упражнение поможет вам понять, как убеждения влияют на уровень тревоги и на вашу жизнь. Поняв это, вы сможете принять решение либо продолжить придерживаться этих убеждений, либо изменить их.

Каждую пятницу вечером после футбольного матча в школе Андреа проводят дискотеку в спортзале. Все друзья Андреа ходят на эту дискотеку, а Андреа — нет, хотя всегда хотела. В первый раз, когда она пошла на танцы, она так разволновалась, что испугалась, что ее начнет тошнить. Она с ужасом представила себе этот позор. С тех пор Андреа боится снова пойти на танцы. Вместо этого она сидит дома по пятницам и говорит друзьям, которые зовут ее потанцевать, что ей нужно присматривать за детьми или она плохо себя чувствует, или у нее слишком много домашней работы, или родители ее не пускают.

Читая книгу об управлении тревогой, Андреа нашла упражнение о преимуществах и недостатках сохранения личных убеждений. Она попыталась применить его к своей ситуации и заполнила пустые места, как показано ниже.

### Анализ преимуществ и недостатков

1. Напишите убеждение, которое вы хотите изменить.  
**Я не могу пойти на дискотеку — я так волнуюсь, что боюсь, что меня стошнит.**
2. Составьте список всех преимуществ (выгод) этого убеждения.
  - **Если я не пойду, мне не придется одеваться, чтобы "хорошо выглядеть".**

- Я не рискую попасть в дурацкую ситуацию, если никто не захочет со мной танцевать.
  - Мне не нужно думать, о чем говорить с ребятами, которых я плохо знаю.
3. Признайте, что у этого убеждения есть веские основания.
- Мне вообще не нравятся дискотеки. Если я не пойду на танцы из страха опозориться, я не столкнусь с неприятными для меня вещами.
4. Составьте список всех недостатков такого убеждения.
- Мне одиноко дома, когда все мои друзья танцуют.
  - Я чувствую себя обделенной, когда в понедельник в школе все обсуждают дискотеку.
  - Я стыжусь себя, потому что не могу делать то, что делают все остальные.
  - Мне нравится танцевать, когда я не чувствую тревоги, и мне очень не хватает танцев.
  - Мне не хватает веселья.
  - Я ненавижу оправдываться, когда кто-то спрашивает меня, почему я никогда не хожу на дискотеку.
5. Подсчитайте преимущества и недостатки.

**Преимущества: 3**

**Недостатки: 6**

6. Если у убеждения больше преимуществ, чем недостатков, подумайте, как вы можете воспользоваться этими преимуществами без высокого уровня тревоги.

Я думаю, можно поменьше беспокоиться о том, как я выгляжу. Я могу просто красиво одеться и не думать об этом. Смешно беспокоиться из-за того, что никто не пригласит меня на танец. Ведь, если я захочу, я могу потанцевать со своими подругами. Я могла бы просто хорошо провести с ними время и наслаждаться музыкой. Можно ведь рассматривать дискотеку как способ провести время с близкими друзьями. И я вовсе не обязана разговаривать с ребятами, которых плохо знаю.

7. Определите убеждение, которого вы предпочли бы придерживаться.

*Посещение дискотеки немного повышает уровень моего беспокойства, но я знаю, что, когда я туда приду, мне будет весело.*

## Инструкция

Заполните пустые места ниже, чтобы провести анализ преимуществ и недостатков убеждения, увеличивающего вашу тревогу.

1. Запишите убеждение, которое вы хотите изменить.

---

---

---

2. Составьте список всех преимуществ этого убеждения.

---

---

---

3. Признайте, что у вас есть веские основания для того, чтобы придерживаться этого убеждения.

---

---

---

4. Составьте список всех недостатков этого убеждения.

---

---

---

5. Сложите преимущества и недостатки и запишите результаты. Преимущества\_\_\_\_\_ Недостатки\_\_\_\_\_



6. Если у этого убеждения преимуществ больше, чем недостатков, подумайте, каким образом вы можете воспользоваться этими преимуществами без повышения уровня тревоги.

---

---

---

7. Запишите убеждение, которого вы предпочли бы придерживаться.

---

---

---

## Задание

Как вы впервые пришли к убеждению, о котором писали?

---

---

---

Вы рады, что сохранили это убеждение? Почему?

---

---

---

Как вы думаете, что может измениться в вашей жизни, если вы перестанете придерживаться этого убеждения?

---

---

---

**Что вы чувствуете при мысли о том, чтобы избавиться от этого убеждения?**

---

---

---

**Что вы узнали, выполнив анализ преимуществ и недостатков?**

---

---

---

**Какие шаги вы должны предпринять, чтобы избавиться от этого убеждения или изменить его?**

---

---

---

**Какие еще у вас есть убеждения, которые вы хотели бы изменить?**

---

---

---

# Перфекционизм 15

## Что надо знать

Перфекционизм — это способ мышления, который часто повышает уровень тревоги. В реальности достичь полного совершенства невозможно, поэтому чем больше вы стараетесь быть совершенным, тем больше будете испытывать беспокойство, потому что ваша цель недостижима.

Майкл — хороший ученик, хороший бейсболист, хороший музыкант и хороший друг. Многим детям в школе нравится Майкл, и он хорошо ладит со своими родителями и младшим братом. Со стороны может показаться, что у Майкла есть все основания быть счастливым. Но Майкл не счастлив. Он все время ощущает тревогу. Несмотря на то что Майкл получает одни пятерки, он — не лучший ученик в своем классе. Хотя он хорошо играет в бейсбол, ему все равно иногда случается промахнуться. И пусть он хороший барабанщик и играет в школьной группе, он далек от совершенства. Как бы ни были велики достижения Майкла, он все время ловит себя на ошибках и недочетах, и это вызывает у него беспокойство. Когда у него начались почти ежедневные головные боли, мать отвела его к врачу.

Врач не смог найти физической причины плохого самочувствия Майкла, поэтому стал расспрашивать, как у него дела. Майкл признался, что ему трудно. Он всегда очень старается изо всех сил, но никогда не достигает совершенства. Взяв карандаш со стола, доктор спросил Майкла, что он видит на его конце. Майкл ответил: “Ластик”. “Правильно, — сказал доктор, — а знаешь ли ты, что ластики автоматически встраиваются в карандаши, потому что предполагается, что любой, кто использует карандаш, когда-нибудь совершит ошибку?” Доктор подчеркнул, что карандаши с ластиком продаются не

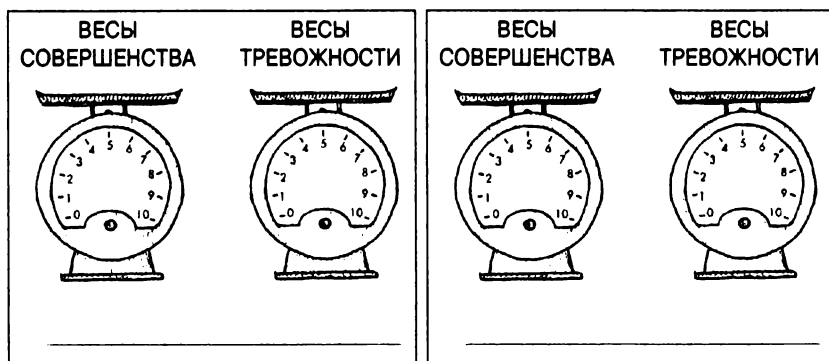
некоторым людям, а *всем*. При покупке карандаша в магазине ни у кого не спрашивают: “Вы делаете ошибки? Если да, то вы должны купить карандаш с ластиком. Если нет, можете купить карандаш без ластика”.

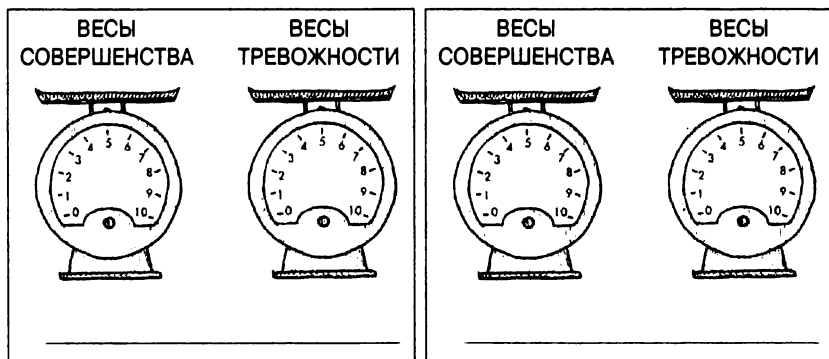
Доктор сказал Майклу, что карандаш с ластиком — это отличное напоминание о несовершенстве человека. Каким бы умным, сильным, мудрым или практичным ни был человек в любой области, он не является и не может быть идеальным. Ему все еще нужны ластик на карандашах. Он попросил Майкла запомнить эти слова и почаще повторять себе фразу: “Перфекционисты не наслаждаются жизнью”.

С того дня Майкл везде носил с собой карандаш. Он решил изменить свою цель и перестать пытаться быть идеальным — достаточно просто стараться по мере возможностей. Он избавился от постоянного беспокойства, его головные боли прошли, и он начал получать намного больше удовольствия от школы, бейсбола, музыки, семьи и друзей.

## Инструкции

Под каждой парой приведенных ниже весов напишите одно дело, в котором вы пытаетесь преуспеть. На весах совершенства нарисуйте стрелку, указывающую на число, соответствующее вашим стараниям сделать это дело идеально. На весах тревоги нарисуйте стрелку, указывающую на число, соответствующее уровню вашего беспокойства о том, что вы можете не преуспеть в этом деле.





## Задание

Подумайте о делах, которые вы перечислили выше. Вам когда-нибудь удавалось сделать какие-то из них идеально?

☐ Да

☐ Нет

Считаете ли вы, что, если вы будете стараться изо всех сил, то когда-нибудь достигнете совершенства в любом из этих дел?

☐ Да

☐ Нет

Посмотрите на изображения весов совершенства и тревоги. Какие действия вызывают у вас большую тревогу — те, которые вы пытаетесь делать идеально, или те, в которых вы позволяете себе быть несовершенными?

Как изменится уровень вашей тревоги, если вы не будете пытаться выполнить эти действия идеально?

---



---



---

Люди часто думают, что они выполняют свою работу лучше, если пытаются делать все идеально. На самом деле наоборот. Перфекционисты, как правило, достигают меньших результатов в долгосрочной перспективе из-за своей неспособности

завершать задачи и принимать решения. За то чрезмерное количество времени, которое перфекционист тратит на исправление “неприемлемого” и доведение его до идеала, перфекционист может выполнить вдвое больше работы приемлемого качества.

Можете ли вы вспомнить ситуации, когда в попытке сделать что-то идеально вы на самом деле выполнили работу хуже? Если так, опишите их здесь.

---

---

---

---

---

# Отпустите ситуацию 16

## Что надо знать

Люди хотят контролировать то, что происходит в их жизни, и это нормально. Но на самом деле существует очень много вещей, которые мы не можем контролировать, как бы мы ни старались. Поскольку задача держать все и всех под контролем невыполнима, неудивительно, что при этом уровень вашей тревоги повышается. Избавьтесь от стремления все контролировать, и уровень тревоги снизится.

Мэтт чувствует себя превосходно, когда все идет так, как он запланировал. Ему нравится, когда в его жизни царит порядок, и ему нравится, что он это контролирует. Все идет хорошо, пока он в состоянии держать ситуацию под контролем, но когда случается что-то неожиданное или когда люди действуют не так, как он того хочет, Мэтт очень волнуется.

Однажды Мэтт оказался в довольно сложной ситуации. Его лучший друг решил пойти на бейсбол с другим другом вместо того, чтобы смотреть видео с Мэттом. В школе учитель английского не дал ему дополнительного дня, чтобы закончить работу. Развозя газеты, он заработал на десять долларов чаевых меньше, чем рассчитывал. Когда в одночасье произошло сразу столько событий, которые он не мог контролировать, Мэтт почувствовал, что вся его жизнь разваливается.

Когда мама Мэтта отвозила его в школу, она заметила, что он выглядит очень встревоженным. Он рассказал ей о том, что случилось и как он этим расстроен. Все идет не так, как он хотел, и он ничего не может с этим поделать. Мама сказала ему, что никто не может контролировать все и что это нормально. Он выживет. Ему просто нужно отказаться от попыток все кон-

тролировать и сосредоточиться на тех вещах, которые он может контролировать.

Мэтт попытался последовать ее совету. Начиная тревожиться из-за своего друга, учителя английского языка или чаевых, он напоминал себе, что эти вещи вне его контроля и что это нормально. Он может пригласить другого друга провести время в пятницу вечером; он доставил газеты аккуратно и вовремя, а если при этом не заработал столько денег, сколько планировал, то с этим можно смириться. "Отпустив" ситуацию, он почувствовал себя намного спокойнее.

## Инструкции

Обведите ответ, который соответствует вашим представлениям о том, насколько вы контролируете каждую из перечисленных ситуаций.

Я буду веселиться на вечеринке	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Все в школе будут меня любить	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Я побью школьный рекорд по плаванию	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Я хорошо подготовлюсь к контрольной	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Мои родители разведутся	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Человек, который мне нравится, пригласит меня на танец	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Я слишком много ем	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую



Мой друг согласится посмотреть тот фильм, который хочу я	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Когда я устрою вечеринку в саду, пойдет дождь	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Мой партнер по научному проекту будет работать так же усердно, как и я	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Мой учитель даст мне отсрочку	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Я получу награду	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Мои лучшие друзья будут проводить со мной столько времени, сколько я хочу	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Мой друг последует моему совету	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Мои родители разрешат мне делать то, что я хочу	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую
Я добрый человек	Не контролирую	Контролирую частично	Полностью контролирую

## Задание

Составьте список дел, ситуаций или людей, которых вы пытаетесь контролировать. Рядом с каждым перечисленным пунктом напишите “Нет”, “Частично” или “Полностью”, чтобы указать, насколько сильно вы это контролируете.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Что из этого вам было бы труднее всего перестать контролировать и почему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что вы чувствуете, пытаясь “отпустить” ситуацию? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как вы думаете, что произойдет, если вы перестанете контролировать ситуацию? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Поначалу мысль о том, чтобы “отпустить” ситуацию, усиливает тревогу и беспокойство у некоторых людей. Но смирившись и поняв, что ничего страшного не случится даже если они не держат все под своим контролем, они изменяют свои ожидания и могут снизить уровень тревоги.

Если вам сложно перестать контролировать ситуацию, попробуйте выполнить упражнение 12, “Остановка и замена мысли”, упражнение 13, “Что самое плохое может случиться”, или упражнение 32, “Высшая сила”.

# Положительные 17 утверждения

## Что надо знать

На протяжении всего дня люди посылают себе мысленные сообщения. Эти сообщения называются утверждениями, потому что они утверждают и подкрепляют идеи. Посылая себе негативные утверждения, вы повышаете уровень своей тревоги. Посылая себе положительные утверждения, вы чувствуете себя спокойнее.

Уровень ежедневной тревоги Джошуа довольно высок, даже когда ничего особенного не происходит. Он не понимает, как его друзья могут быть такими беззаботными, в то время как его беспокоит так много вещей. Социальный педагог предложил Джошуа поработать над изменением его утверждений. Вместо того чтобы говорить себе вещи, которые повышают его тревогу, он говорил слова, помогающие ему чувствовать себя спокойнее. В первую очередь, Джошуа должен озвучить свои текущие утверждения. Вот некоторые сообщения, которые, как он заметил, постоянно звучат в его голове.

- “У меня слишком много домашней работы; мне никогда всего этого не сделать”.
- “Все такие уверенные в себе, а я нет; мне не хватает уверенности в себе”.
- “У меня мало хороших оценок; я никогда не поступлю в хороший колледж”.
- “Дети смеются; должно быть, они смеются надо мной”.

Джошуа не осознавал, как часто он проигрывал эти утверждения в своей голове, пока не стал обращать на них внимание.

Он также заметил, что всякий раз, когда он слышал одно из них, он чувствовал внезапное проявление тревоги. Он поговорил со своим социальным педагогом о своем желании изменить свои утверждения с отрицательных на положительные. Вместе они приняли решение о следующих изменениях.

- “Я справляюсь с домашней работой, потому что использую свое время с умом”.
- “Я достаточно уверен в себе! Я добрый, хороший друг и отличный футболист”.
- “Мои оценки достаточно хороши, чтобы поступить в колледж; я знаю, что поступлю в тот колледж, который сам выберу”.
- “Людей смешит миллион разных вещей. Они не обязательно смеются надо мной”.

Джошуа практиковал эти новые позитивные утверждения и почувствовал себя более счастливым и менее обеспокоенным. Он продолжает регулярно отслеживать свои мысли-утверждения и старается изменить их с негативных на позитивные.

## Инструкции

В течение следующих двух дней обращайтесь внимание на свои утверждения. Используя приведенную ниже таблицу, запишите сообщения, которые вы слышите, сколько раз вы слышите их за один день и являются ли они отрицательными или положительными. Затем перепишите все отрицательные утверждения, изменив их на положительные.

Мое утверждение	Сколько раз в день	Негативное или позитивное	Новое утверждение

## Задание

Посмотрите на свой первый список утверждений. Расскажите, как долго вы отправляли себе эти утверждения и где, по вашему мнению, вы впервые услышали эти идеи.

---



---



---

Опишите, как эти утверждения влияют на уровень вашей тревоги.

---



---



---

Опишите, как каждое из переписанных положительных утверждений влияет на уровень вашей тревоги.

---

---

---

Смена утверждений не происходит в одночасье. Многие из них, возможно, были с вами с тех времен, когда вы были очень юны, и на их изменение потребуется некоторое время. Иногда люди немного тревожатся из-за необходимости изменить свои утверждения. Опишите опасения, которые она у вас вызывает, и объясните их.

---

---

---

Если бы вы никогда не меняли свои негативные утверждения, как, по вашему мнению, они продолжали бы влиять на ваш уровень тревоги?

---

---

---

# Спокойствие, 18 смелость и мудрость

## Что надо знать

Вы можете уменьшить чувство тревоги, используя спокойствие, смелость и мудрость. Это означает, что вы делаете шаг назад и оцениваете сложившуюся ситуацию, определяете разницу между вещами, которые вы можете и которые не можете изменить, а затем действуете на основе своих знаний.

Габриэлла рассказала своей тете о некоторых проблемах с ее подругами. Две из ее лучших подруг поссорились и не разговаривают друг с другом. Габриэлла не ссорилась ни с одной из них, но ей казалось, что она находится меж двух огней. Каждая из подруг говорила ей гадости о другой, и Габриэлла чувствовала себя неловко. Ей хочется, чтобы они помирились и закончили с этим, но они обе настолько упрямы, что ни одна не желает извиниться первой. Находясь в обществе одной из них, Габриэлла очень переживает. Она не хочет терять своих подруг, но теперь ей не нравится проводить с ними время.

Тетя Габриэллы рассказала ей об инструменте, который она использовала, чтобы избавиться от тревоги. Она научила Габриэлла, что нужно сказать себе: “У меня есть спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить, смелость изменить то, что я могу, и мудрость отличать одно от другого”.

Габриэлла повторила эти слова, а затем тетя помогла ей посмотреть на эту ситуацию со стороны. Они обсудили тот факт, что Габриэлла не могла заставить своих подруг помириться, — она должна была принять то, что не могла изменить. Тем не менее она могла сказать им, что больше не хочет находиться меж двух огней. И она могла принять решение уйти или не слу-

шать, когда они жаловались друг на друга, — это было то, что она могла изменить.

Габриэлла повторила эти слова еще раз: “У меня есть спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить, смелость изменить то, что я могу, и мудрость отличать одно от другого”. Вскоре она почувствовала себя спокойнее, потому что научилась пользоваться силой спокойствия, мужества и мудрости.

## Инструкции

Дети на приведенных ниже картинках тревожатся из-за своих ситуаций. Рядом с каждой картинкой напишите, что они могут изменить в происходящем, а что нет. Внизу страницы напишите слова Габриэллы о спокойствии, смелости и мудрости.



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



## Задание

Опишите ситуацию в своей жизни, которая в последний раз вызвала у вас тревогу.

---

---

---

---

---

Тщательно и здраво обдумайте эту ситуацию. Перечислите, что вы можете в ней изменить.

---

---

---

---

---

Перечислите, что вы не можете изменить.

---

---

---

---

---

Как повлияет на вашу жизнь то, что вы смиритесь с тем, что вы не можете изменить?

---

---

---

---

Можете ли вы спокойно думать об этом? Почему?

---

---

---

---

---

Хватит ли у вас смелости изменить то, что вы можете изменить? Почему?

---

---

---

---

---

Что может помочь вам чувствовать себя более смелым?

---

---

---

---

---

Напишите здесь слова Габриэллы о спокойствии, смелости и мудрости. Прочитайте эти слова вслух, а затем напишите под ними свое имя. Сделайте копию этой цитаты с вашей подписью, вырежьте ее и положите в кошелек или в блокнот, чтобы всегда носить ее с собой. Почувствовав, что начинаете испытывать тревогу, выньте ее и перечитайте.

# Старайтесь видеть общую картину 19

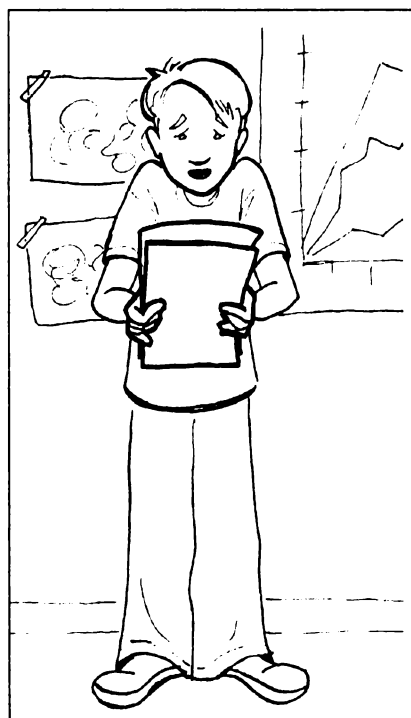
## Что надо знать

Иногда люди настолько сосредоточены на одной-двух мелких деталях ситуации, что теряют из виду общую картину — контекст, в котором нужно воспринимать эти детали. Когда вы слишком сильно сосредоточены на тревожной мысли, ваш уровень тревоги растет. Если вы сместите свой фокус на ситуацию в целом, это поможет вам почувствовать себя спокойнее.

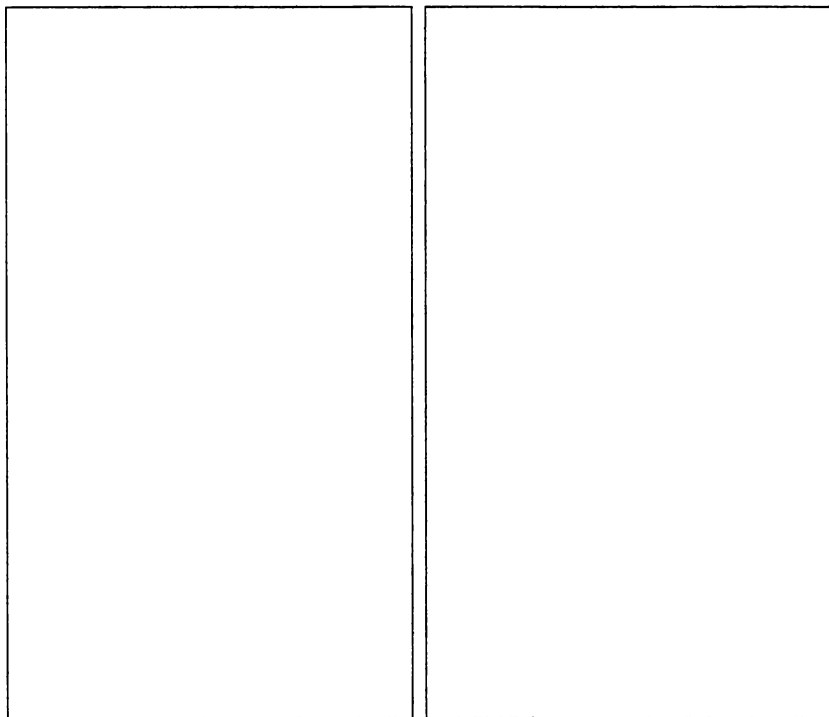
Райан тревожится, потому что учитель истории попросил его первым выступить завтра с устным докладом. Старший брат Райана, Джо, видит, что Райана что-то беспокоит, и спрашивает, в чем дело. Когда Райан рассказывает ему, Джо говорит, что Райану следует взглянуть на ситуацию в целом: у Райана уже есть твердая четверка по этому предмету, и один доклад ничего не изменит. Преподаватель любит его и ценит его прилежность и трудолюбие. Райан хорошо подготовлен к докладу, он даже сделал отличные наглядные материалы. Это даже хорошо, что его назначили выступать первым: он быстрее покончит с этим и сможет отдыхать до конца недели, пока другие ученики будут только готовиться к своим докладам. Когда Райан пересмотрел все аспекты, вызывающие у него тревогу, с учетом этой более широкой картины, он почувствовал себя намного спокойнее.

## Инструкции

Сосредоточившись на одной детали ситуации, Райан как будто смотрел на нее в бинокль. Из-за этого деталь — и его тревога — казалась больше, как на картинке слева. Когда он сосредоточился на ситуации в целом, он как будто посмотрел на нее в перевернутый бинокль, как на картинке справа.



В поле слева нарисуйте или опишите словами проблему, которая заставляет вас тревожиться, как если бы вы смотрели на нее в бинокль. В поле справа нарисуйте или опишите словами ту же проблему, но теперь как если бы вы смотрели на нее в перевернутый бинокль. Затем добавьте и другие детали, чтобы получить более широкую картину вокруг проблемы, которая вас беспокоит.



## Задание

Посмотрите на два своих рисунка. Опишите разницу в вызывающей у вас тревогу проблеме, когда рассматриваете ее саму по себе и когда видите ее в контексте общей картины.

---

---

---

Для каждого приведенного ниже предложения скажите, будет ли уровень вашей тревоги низким, средним или высоким, сначала сосредоточившись только на детали, а затем — на более широкой картине.

Деталь: вы провалили контрольную по математике	Низкий	Средний	Высокий
--	--------	---------	---------

Ситуация в целом: вы получали четверки за все остальные контрольные по математике на протяжении всего года	Низкий	Средний	Высокий
--	--------	---------	---------

Деталь: вы промахнулись в последнем матче в бейсболе	Низкий	Средний	Высокий
--	--------	---------	---------

Ситуация в целом: ваши три последних удара достигли цели	Низкий	Средний	Высокий
--	--------	---------	---------

Деталь: вы сфальшивили, исполняя соло на тромбоне	Низкий	Средний	Высокий
---	--------	---------	---------

Ситуация в целом: вы получили восторженные аплодисменты	Низкий	Средний	Высокий
---	--------	---------	---------

Деталь: кто-то в вашем классе назвал вас ботаником	Низкий	Средний	Высокий
--	--------	---------	---------

Ситуация в целом: у вас есть пять хороших друзей, которые сделают ради вас что угодно	Низкий	Средний	Высокий
---	--------	---------	---------

Деталь: когда вы впервые пошли на танцы, вашей девушке/парню стало скучно, и она/он ушел домой с кем-то другим	Низкий	Средний	Высокий
--	--------	---------	---------

Ситуация в целом: после того как ваша девушка/парень ушел, три разных человека пригласили вас потанцевать	Низкий	Средний	Высокий
---	--------	---------	---------

Как смещение фокуса с одной тревожной детали на общую картину влияет на уровень вашей тревоги?

---

---

---

# Проговаривайте 20 ситуацию, не держите все в себе

## Что надо знать

Когда люди держат чувство тревоги в себе и не выражают его, тревога не исчезает. Фактически, когда вы сдерживаете тревогу, она становится еще более подавляющей. Выражая тревогу, говоря о ней вслух, вы освобождаетесь от нее.

Келли очень тревожится всякий раз, когда играет в школьном театре. Она хорошая актриса с красивым, мелодичным голосом и часто получает главную роль в спектаклях. Но даже несмотря на то, что ей говорят, что она очень талантлива, она все равно испытывает волнение каждый раз, когда ей приходится выходить на сцену.

Келли не любит говорить о своих ощущениях. Она боится, что, если она расскажет о своей тревоге, то начнет тревожиться еще больше. Ее также беспокоит то, что другие ученики решат, что она странная или слабая, если она расскажет им о своей тревоге. Поэтому вместо того, чтобы рассказать о ней, она просто пытается ее игнорировать.

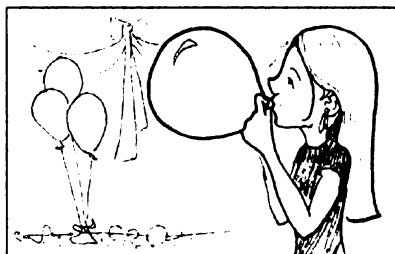
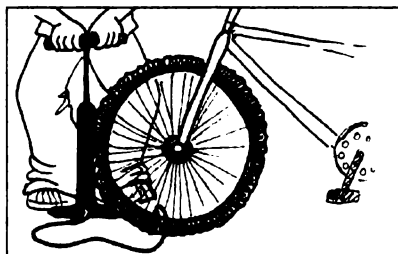
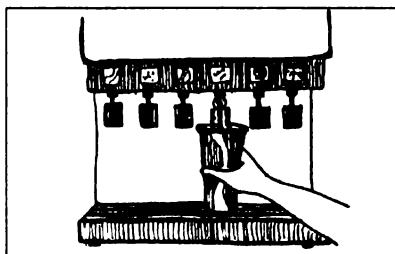
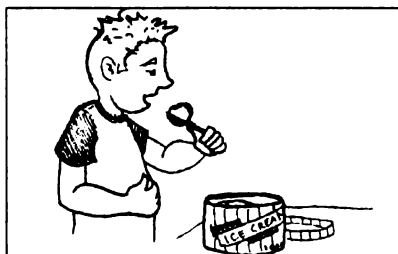
К концу учебного года у Келли начинаются сильные боли в животе всякий раз, когда ей приходится выходить на сцену. Ее мать повела ее к врачу на осмотр, но он не нашел никаких проблем в физическом плане. Келли знает своего врача с самого раннего возраста, поэтому без стеснения рассказывает ему о своей тревоге. Она объясняет, что ее боли в животе появляются только перед выступлением.

Врач сказал, что боли в животе возникают из-за того, что она держит свои переживания в себе. Он сказал, что ей нужно ее

выпускать, иначе боли в животе усилятся. Он предложил ей поговорить о своих чувствах с преподавателем актерского мастерства. Сделав это, Келли узнала, что другие дети тоже испытывают тревогу перед выступлением. Учитель актерского мастерства начал поощрять всех своих учеников делиться своим чувством тревоги. Даже когда они просто говорили "Ой, я немного нервничаю. А вы?", это помогало им избавиться от волнения. После того как Келли научилась говорить о своих чувствах, боли в животе беспокоили ее все реже, а потом и вовсе прекратились.

## Инструкции

На каждой из изображенных ниже картинок что-то наполняется. Опишите, что произойдет в каждом случае, если произойдет переполнение.





## Задание

Посмотрите на изображения предметов, которые наполняются. Что может случиться с человеком, когда он переполняется тревогой?

---

---

---

Что происходит с вами, когда вы не “отпускаете” свои тревожные чувства?

---

---

---

Как вы думаете, почему Келли смогла рассказать о своем чувстве тревоги врачу, но не захотела делиться им с кем-то еще?

---

---

---

Как вы думаете, что заставило Келли передумать и поделиться своей тревогой с одноклассниками?

---

---

---

Как вы относитесь к разговору о своей тревоге с другими людьми?

---

---

---

---

Обведите любого из следующих людей, с которыми вам может быть удобно поговорить о своей тревоге.

Лучший друг	Отец	Тетя или дядя
Доктор	Двоюродный брат или сестра	Школьный тренер
Школьный консультант	Дедушка с бабушкой	Друг
Мать	Работодатель	Брат или сестра
Профессиональный консультант	Учитель	Кумир

Напишите имена других людей, с кем вы можете комфортно поговорить о своей тревоге.

---

---

---

Обведите любую из приведенных ниже фраз, которые вы могли бы сказать, чтобы выразить свои тревожные чувства.

“Я так нервничаю!”

“Я немного переживаю из-за этого”.

“Я чувствую, как бьется мое сердце; наверное, я нервничаю”.

“Это меня очень тревожит”.

“Я сейчас очень переживаю”.

“У меня из-за этого стресс”.

Напишите любые другие слова, которые вы могли бы использовать, чтобы выразить свое чувство тревоги.

---

---

---

# Запишите это 21

## Что надо знать

Письмо может быть эффективным средством выражения и высвобождения чувства тревоги. Вам не нужны какие-либо особые писательские способности, потому что вы пишете только для себя.

Социальный педагог Шона предложил ему начать вести дневник, чтобы у него была возможность выразить свою тревогу. Шон не был уверен, что ему понравится эта идея. Английский никогда не был его любимым предметом, и он терпеть не мог писать сочинения и учить правила грамматики и пунктуации. Социальный педагог Шона сказал, что ему не нужно беспокоиться об этом при ведении своего дневника. Дневник — это личное. Никто другой не должен читать его, поэтому совсем не обязательно писать в нем четко, организованно или придерживаясь правил пунктуации. Он сказал, что дневник — это то место, в котором Шон может писать, не используя ни одно из правил, которые он выучил на уроках английского.

Шон решил попробовать. В следующий раз он почувствовал тревогу прямо перед уроком физкультуры. Они начали играть в волейбол, и Шон подумал, что он худший волейболист в мире. Ему казалось, что он плохо подает и целится, и он всегда чувствовал себя таким идиотом, когда пропускал мяч. Он ощущал, как напрягаются мышцы его челюсти, когда он думает об этом. Перед тем как пойти в спортзал, он вынул свой дневник и начал записывать все, что чувствовал. Он не обращал внимания на то, как выглядело его письмо; он просто сосредоточился на том, чтобы избавиться от тревоги. Поначалу он обнаружил, что пишет довольно быстро, но, когда эмоция потеряла часть своей силы, процесс замедлялся. После нескольких абзацев Шон понял, что чувствует себя спокойнее. Он все еще не был в восторге

от волейбола, но решил, что справится с этим. Он был удивлен, когда в итоге пропустил в тот день на площадке меньше мячей, чем обычно. Его социальный педагог сказал, что это, вероятно, потому, что он не испытывал чувства тревоги и поэтому мог лучше сосредоточиться и контролировать свое тело.

## Инструкции

В первой таблице внизу напишите все правила композиции, которые только можете придумать. Во второй таблице попробуйте написать абзац-другой о своих тревожных чувствах, *не используя* ни одно из этих правил.

### Правила композиции

---

---

---

---

---

---

---

---

### Пишем без правил

---

---

---

---

---

---

---

---

## Задание

Люди настолько привыкли следовать правилам, когда пишут, что иногда им бывает трудно писать без них. Опишите, как это было для вас.

---

---

---

---

Попробуйте написать о своих чувствах в следующий раз, когда почувствуете тревогу, или раз в день найдите время, чтобы написать о своих тревожных чувствах за последние двадцать четыре часа. Расскажите, что вы чувствовали, выражая эти чувства на бумаге.

---

---

---

---

Когда вы пишете, чтобы снять тревогу, можете использовать любые письменные материалы, которые вам нравятся. Единственное, что важно, — это чтобы вам было комфортно. Одному нравится писать в спиральных тетрадах синими чернилами, другой предпочитает нелинованную бумагу и карандаши или фломастеры, третий выбирает компьютер. Какие материалы для письма больше всего подходят вам?

---

---

---

---

Иногда люди боятся, что, если они напишут о своих тревожных чувствах, кто-то найдет и прочитает то, что они написали. Если вас также это волнует, найдите способ сохранить конфиденциальность. Вот несколько вариантов.

Закончив писать, пропустите бумагу через шредер	Храните свои письма в закрытом ящике
---	--------------------------------------

Пишите так неаккуратно, чтобы никто не смог прочитать	Храните свои записи там, где их никто не найдет
---	---

Выбрасывайте свои записи, когда закончите	Пишите в блокноте с замком
---	----------------------------

Пишите шифром

Обведите любые из приведенных выше идей, которые могут вам помочь. Напишите любые другие идеи, которые у вас есть.

---

---

---

# Еда и тревога 22

## Что надо знать

То, что вы едите и пьете, может повлиять на уровень вашей тревоги. Некоторые продукты питания и напитки имеют химический состав, который может вызвать у вас чувство волнения. В то же время химический состав других продуктов и напитков может помочь вам уменьшить беспокойство.

Тело каждого из нас немного отличается от тела всех остальных. У каждого из нас есть уникальный химический состав, который реагирует с химическими веществами, содержащимися во всем, что мы едим. Некоторые вещества вызывают повышенную тревогу у многих людей. Это, например, кофеин, рафинированный белый сахар, очищенная белая мука, алкоголь и некоторые искусственные подсластители. Ряд других веществ обеспечивают понижение уровня тревоги: витамины группы В (такие, как ниацин, тиамин, рибофлавин, В-6, В-12, биотин, пантотеновая кислота и фолиевая кислота), кальций, магний, омега-3 жирные кислоты и сложные углеводы.

Вы можете осознавать, что принимаете некоторые из этих веществ. Посыпая сахаром свою кашу, вы знаете, что едите сахар. Другие вещества имеют незнакомые названия и их влияние не так очевидно. Большинство людей не знают, когда они принимают фолиевую кислоту. Чтобы точно знать, что именно попадает в ваш организм, вам стоит прочитать этикетки на упаковках продуктов, которые вы едите. Чтобы узнать больше об их химическом составе, вы также можете поискать информацию об отдельных продуктах в энциклопедии, книгах по питанию или в Интернете.

Некоторые из наиболее распространенных продуктов, которые содержат возбуждающие или успокаивающие вещества, перечислены ниже.

Вот вещества, которые могут повысить уровень вашей тревоги, и продукты, в которых они содержатся.

Кофеин: кофе, чай, шоколад, газировка

Рафинированный белый сахар: недietetическая газировка, конфеты, печенье, пирожные, мороженое и другие десерты, хлопья с сахарной оболочкой

Очищенная белая мука: белый хлеб и выпечка, булочки для гамбургеров, спагетти и другие белые макароны, кондитерские изделия

Алкоголь: пиво, вино, крепкие напитки

Искусственные подсластители: содержатся в диетической газировке, в большинстве продуктов с надписью “диетический”, во многих продуктах без сахара, в злаках

А вот список витаминов и минералов, которые могут снизить уровень вашей тревоги, и вместе с продуктами, в которых они содержатся.

Ниацин: курица, индейка, пшеница, коричневый рис, тунец

Тиамин: овес, пшеница, свинина, тунец, спаржа, семена подсолнечника, белый рис

Рибофлавин: молоко, йогурт, свинина, авокадо, грибы

Витамин В-6: индейка, бананы, манго, семена подсолнечника, сладкий картофель, тунец, свинина

Витамин В-12: говядина, йогурт, тунец, краб, моллюски

Биотин: яйца, сыр, арахис, цветная капуста

Пантотеновая кислота: йогурт, авокадо, лосось, семечки подсолнечника, грибы

Фолиевая кислота: индейка, апельсины, горох, авокадо, капуста, брокколи, соя



**Кальций:** молоко, йогурт, сыр, брокколи, шпинат

**Магний:** шпинат, миндаль, авокадо, семечки подсолнечника, бразильский орех

**Омега-3 жирные кислоты:** тунец, лосось, сардины, грецкие орехи, темно-зеленые листовые овощи, соевые бобы

**Сложные углеводы:** цельнозерновой хлеб, цельнозерновые крупы, цельнозерновые макароны, коричневый рис

## Инструкции

Сделайте семь копий дневника, приведенного ниже. В течение следующей недели фиксируйте свой уровень тревоги четыре раза в день и записывайте все, что вы едите и пьете. Измерьте свою тревогу, оценив ее от 0 до 10 (0 — совершенно спокоен, 10 — очень тревожный).

День _____	
Мой уровень тревоги	Что я ел
После пробуждения	
В полдень	
В 18:00	
Перед сном	

## Задание

Возвращаясь к своему дневнику, опишите разницу между количеством вызывающих тревогу продуктов в вашем рационе и количеством принятых продуктов, снижающих тревогу.

---

---

Посмотрите на то время, когда вы оценили свое состояние как очень тревожное. Затем посмотрите, какую пищу вы принимали за двадцать четыре часа до этого. Опишите любую связь, которую вы замечаете между сильной тревогой и тем, что вы ели или пили.

---

---

Посмотрите на то время, когда вы оценили свою тревогу как очень низкую. Затем посмотрите, какую пищу вы принимали за двадцать четыре часа до этого. Опишите любую связь между слабым уровнем тревоги и тем, что вы ели или пили.

---

---

Видите ли вы какие-либо закономерности в уровне вашей тревоги и потреблении пищи или напитков? ☐ Да ☐ Нет

Иногда тревогу вызывает любимая еда. Вам может быть трудно полностью от нее отказаться, но даже сокращение веществ, вызывающих тревогу, может быть полезным. Подумайте о конкретных, реалистичных способах уменьшения потребления продуктов, повышающих уровень вашей тревоги, и опишите эти способы здесь.

---

---

Подумайте, как вы можете увеличить в своем меню долю витаминов и минералов, снижающих уровень вашей тревоги, и опишите эти способы здесь.

---

---

---

Благодаря этому занятию вы получили краткий список продуктов, которые могут повысить или понизить тревогу. Более полный список вы можете получить у диетолога или нутрициолога или из печатных материалов, которые они предлагают.

# 23 Больше физических упражнений — меньше беспокойства

## Что надо знать

Выполнение практически любых физических упражнений помогает снизить уровень тревоги. Регулярные упражнения могут предотвратить тревогу. Упражнения в то время, когда вы чувствуете тревогу, могут снять напряжение прямо в этот момент.

Меган трудно ладить со своей семьей. Ей кажется, что ее родители вечно ее пилят, а брат и сестра постоянно ей надоедают. Это так ее волнует, что иногда ей кажется, что она сейчас взорвется. Однажды дома все, казалось, раздражали ее одновременно. Она знала, что ей нужно убежать от них, прежде чем она скажет или сделает что-то импульсивное, что станет причиной неприятностей. Меган вышла из дома и начала бегать по улице. К тому времени как она оббежала квартал, она заметила, что ей стало лучше. Ее беспокойство уменьшилось. Она дышала глубже, ее разум прояснился. Меган продолжала бегать еще десять минут, пока полностью не успокоилась. Подходя к дому, она поняла, что уже давно не чувствовала себя такой спокойной, как сейчас. Все ее тело было расслаблено, она чувствовала себя здоровой и сильной, и ее раздражение стихло. Она вернулась домой и смогла спокойно разговаривать со своей семьей. Она даже поделилась с ними, насколько лучше она себя чувствовала после пробежки.

Мама Меган — учительница физкультуры. Она объяснила Меган, что, когда мы чувствуем беспокойство, наши железы выделяют в кровь гормон адреналин. Адреналин — это то, что

заставляет наши мышцы напрягаться, а наше сердце — биться быстрее. Когда мы тренируемся, адреналин выводится из организма, мышцы расслабляются, а частота сердечных сокращений снижается. Она объяснила Меган, что регулярные физические упражнения являются одним из лучших способов удерживать ежедневную тревогу на более низком, управляемом уровне.

Меган бежит три раза в неделю, независимо от того, чувствует она в то время тревогу или нет. Она заметила, что всегда чувствовала себя прекрасно в течение нескольких часов после пробежки и ей было легче оставаться спокойной до конца дня.

## Инструкции

Ниже перечислены разнообразные виды физической активности. Поставьте звездочку рядом с любой деятельностью, которой вам нравится заниматься. Поставьте букву "П" рядом с любой деятельностью, которой вы никогда не занимались, но хотели бы попробовать.

Бейсбол	Баскетбол	Катание на лыжах	Плавание
Туризм	Теннис	Велоспорт	Катание на сноуборде
Бадминтон	Каратэ	Бег	Боулинг
Гимнастика	Борьба	Стрельба из лука	Гольф
Пейнтбол	Лазерные бои	Танцы	Спортивная ходьба
Волейбол	Бадминтон	Дзюдо	Водные лыжи
Тюбинг	Лакросс	Футбол	Стрельба в тире
Поднятие тяжестей	Танцевальная аэробика	Кикбоксинг	Ракетбол
Дайвинг	Степ-аэробика	Серфинг	Виндсерфинг

Взгляните на виды физической активности, которые вы отметили звездочкой. Запишите те из них, которыми вам легче всего заниматься регулярно. В какое время дня и где с наибольшей вероятностью вы ими занимались бы?

---

---

Запишите, в какие дни на следующей неделе вы могли бы один-два раза заниматься спортом. Запишите их в свой график или в календарь, а затем выполните свой план.

---

---

Обратите внимание на уровень своей тревоги до и после тренировки. Опишите, что вы заметили.

---

---

---

## Задание

Какие упражнения из списка вы можете выполнить непосредственно в тот момент, когда чувствуете тревогу?

---

---

Опишите недавнюю ситуацию, которая вызывала у вас тревогу, и расскажите, как вы смогли выполнить в тот момент какое-то упражнение, чтобы ослабить свое беспокойство.

---

---

---

---

Из списка видов деятельности, рядом с которыми стоит буква “П”, выберите один или два, которые вы можете попробовать в ближайшие пару недель. Напишите здесь свой план, как вы можете это осуществить.

---

---

---

---

После того как вы попробуете эти новые виды деятельности, напишите о своем опыте и о том, хотите ли вы выполнять их снова.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

# 24 Спокойные движения

## Что надо знать

Некоторые виды физического движения могут помочь ослабить тревогу и почувствовать себя более спокойными. Регулярно практикуя эти движения, вы можете удерживать беспокойство на более низком уровне.

Вот три распространенных типа спокойных движений.

### 1. Релакс-стретчинг

Релакс-стретчинг (релакс-растяжка) — это просто набор осторожных, продолжительных движений, растягивающих ваши мышцы. Растягивая мышцы, вы способствуете выведению накопленных в них стрессовых химических веществ и улучшаете кровообращение во всем теле. И то, и другое помогает унять тревогу. Если во время занятия вы дышите глубоко и спокойно, это способствует доставке кислорода ко всем мышечным группам, что также снимает тревогу.

Стретчинг — это одна из самых простых техник по снижению беспокойства, которую вы можете использовать: ведь вы можете растягивать практически любую группу мышц в любое время и почти в любом месте. Вам не нужно специальное оборудование или много времени. Вам не нужно никаких особых спортивных навыков или способностей.

Важно растягиваться медленно и осторожно, чтобы не перенапрягать мышцы. Растягиваясь понемногу каждый день, вы сможете удерживать тревогу на низком уровне. Сделав растяжку в момент напряжения, вы сможете избавиться от чувства тревоги и побороть его. Растяжка всех групп мышц поможет им расслабиться, а вашему телу — обрести гибкость. Растяжка определенных мышц, в которых вы держите большую часть своего напряжения, поможет принести облегчение в этой конкретной области.



## 2. Йога

Йога — это наука о жизни, возникшая в Индии тысячи лет назад. Ее философия стремится объединить тело, разум и дух с помощью упражнений, дыхания и медитации для поддержания баланса и здоровья.

Физические упражнения, или позы, из йоги предназначены для улучшения здоровья эндокринной системы в вашем теле. Растяжка, которая выполняется во время йоги, тонизирует мышцы, суставы и весь скелет. Дыхательные упражнения помогают улучшить и сохранить здоровье с помощью контроля дыхания, принося энергию в тело и наполняя вас спокойствием. Медитация развивает спокойный ум и избавляет от тревоги, а также улучшает умственные способности и концентрацию.

Цель йоги — развить состояние внутреннего покоя. Практика йоги не требует какого-либо специального оборудования или одежды, но вам понадобятся определенные вводные инструкции для изучения поз и правильного положения тела.

## 3. Тай Цзи

Тай Цзи (Тайцзицюань) — это практика движения, основанная на китайской культуре. Хотя исторически она считалась боевым искусством и формой ненасильственной самообороны, сегодня в западных культурах Тай Цзи широко практикуется как форма “медитации в движении”. Движения в Тай Цзи выполняются мягко и изящно с плавными, ровными переходами между ними.

Тай Цзи стимулирует поток “цзи”, или энергии тела, укрепляет здоровье, увеличивает жизненную силу. Движения Тай Цзи способствуют спокойному расположению духа, помогают расслабиться и снять напряжение, а также убрать последствия воздействия стресса на организм, тело и ум. Благодаря медитативным движениям Тай Цзи считается полезной практикой для расслабления, баланса, физического и эмоционального здоровья.

Как и в ситуации с йогой, прежде чем практиковать Тай Цзи, необходимо получить вводные инструкции, но как только вы выучите несколько движений, вы сможете продолжать за-

ниматься самостоятельно для предотвращения либо преодоления тревоги.

Даже несколько минут спокойного движения при пробуждении утром могут задать спокойный ритм на весь день. Такое же занятие в полдень поможет вам вернуть себя в исходное состояние равновесия. Выполненные прямо перед ночным сном, спокойные движения сделают ваш сон более глубоким и спокойным.

## Инструкции

Вы можете научиться выполнять релакс-стретчинг, йогу и гимнастику Тай Цзи, посещая занятия в вашей школе, в парке, в фитнес-центре или в другом учебном заведении. Вы также можете сначала попробовать любое из этих занятий, посетив пробное занятие или посмотрев кассеты либо DVD-диски, которые можно купить, взять напрокат или в библиотеке. Попробовав все эти виды деятельности, вы сможете понять, в каком из них вы чувствуете себя наиболее комфортно и какой подходит вам лучше всего.

Попробуйте каждый из этих типов движений хотя бы один раз. Всякий раз, пробуя новую технику, обращайте внимание на уровень вашей тревоги до и после тренировки. Оцените свой уровень тревоги по шкале от 0 до 10 (0 — совершенно спокоен, 10 — очень тревожный). Запишите свои оценки здесь.

### Релакс-стретчинг

Уровень тревоги перед занятием релакс-стретчингом:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Уровень тревоги после одного занятия релакс-стретчингом:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Йога

Уровень тревоги перед занятием йогой:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Уровень тревоги после одного занятия йогой:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

## Тай Цзи

Уровень тревоги перед занятием Тай Цзи:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Уровень тревоги после одного занятия Тай Цзи:

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

## Задание

Какие из движений вам понравились больше всего и почему?

---



---

Какие из движений вам понравились меньше всего и почему?

---



---

Оцените три вида занятий по эффективности снижения уровня тревоги, где 1 — самое эффективное, а 3 — самое неэффективное.

\_\_\_\_\_ Релакс-стретчинг    \_\_\_\_\_ Йога    \_\_\_\_\_ Тай Цзи

Легко или сложно вам было выполнять медленные движения и почему?

---



---

Вообще-то, иногда люди немного волнуются, когда впервые пробуют спокойные движения. Они нервничают из-за того, что делают это “неправильно”, или им непривычны спокойные и медленные движения. Если это случилось с вами, опишите свой опыт.

---



---



---



---

Если какие-либо из этих упражнений были приятными или полезными для снижения уровня вашей тревоги, попробуйте практиковать их по пять минут в день или чаще на регулярной основе. Это поможет вам снять тревогу и сохранять спокойствие в течение всего дня. Укажите время суток, когда вы могли бы выделить пять-десять минут, практикуя спокойные движения.

---

Некоторым людям может потребоваться несколько попыток, прежде чем они привыкнут к спокойным движениям. Постарайтесь не сдаваться, пока вы не освоите их.

# Прогрессивная 25 релаксация

## Что надо знать

Когда вы чувствуете тревогу, ваши мышцы, скорее всего, напряжены. Сознательное снятие мышечного напряжения поможет вам избавиться от тревоги. Прогрессивная релаксация — это упражнение, которое может вам помочь.

Вы можете использовать прогрессивную релаксацию для предотвращения тревоги, регулярно ее практикуя. Это поможет вам снизить уровень ежедневной тревоги. Вы также можете использовать прогрессивное расслабление в качестве оперативной меры в момент повышения уровня вашей тревоги сверх обычного.

В идеале вы должны найти тихое место и выделять пятнадцать–двадцать минут на практику прогрессивной релаксации. Если у вас плотный график и вам трудно это осуществить, выполняйте короткую версию этого упражнения практически в любом месте в любое время. Сидя в классе, на трибунах, на пассажирском сидении автомобиля, в ресторане или в библиотеке, вы можете потратить несколько минут, чтобы сосредоточиться на осознанном расслаблении мышц. Любое ваше усилие может помочь вам избавиться от тревоги или ослабить ее.

## Инструкции

Внимательно прочитайте это упражнение, прежде чем пытаться его выполнить. Если возможно, найдите тихое место, где ничего не будет отвлекать вас от тренировки. Возможно, вы захотите, чтобы кто-то помог вам с этим упражнением в первые несколько раз. Попросите помощника медленно читать указания, пока вы сидите с закрытыми глазами, следуя им.

### Прогрессивная релаксация

Примите удобное положение и ослабьте тесную одежду, чтобы не чувствовать себя стесненным или ограниченным и чтобы ничто не затрудняло вашего дыхания. Если хотите, можете лечь — только не усните. Прежде чем начать, оцените уровень своей тревоги по шкале от 0 до 10 (0 — совершенно спокоен, 10 — очень тревожный). Запишите свою оценку, скажите ее помощнику или запомните, чтобы использовать ее позже.

Закройте глаза и на несколько минут сосредоточьте свое внимание на дыхании. Вам вовсе не нужно пытаться изменить свое дыхание — просто осознайте его. Не пытайтесь его направлять, просто следуйте за ним. Все, что вам нужно сделать, — это заметить, что происходит с дыханием в любой момент и как оно изменяется в следующий. Когда вы вдыхаете и выдыхаете, воздух входит и выходит через рот или через нос; он перемещается в горло, легкие и даже в диафрагму. Ваше дыхание заставляет ваши плечи подниматься и опускаться, а вашу грудь — двигаться вверх и вниз. Оно в любой момент может вызвать в вашем теле щекотание или ощущение легкости. Нет правильного или неправильного способа осознать свое дыхание; просто заметьте, как оно происходит, и продолжайте следить за ним.

Когда ваше дыхание станет ритмичным и ровным, сосредоточьтесь на макушке. Обратите внимание, чувствуете ли вы напряжение в области лица или мышц черепа. Представьте, как все это напряжение покидает вашу голову и переходит в окружающий вас воздух. После того как оно покидает вашу голову, он просто уплывает в космос. Вы заметите, что ваши лоб, щеки, подбородок и челюсть полностью свободны от напряжения

и расслаблены. Ваше лицо и челюсть настолько расслаблены, что ваш рот может немного приоткрыться.

Теперь перенесите свое внимание на шею. Представьте, как любое напряжение в задней или передней части шеи покидает ваше тело и уходит в космос. Сознательно расслабьте мышцы шеи и снимите напряжение в этой области.

Далее обратите внимание на свои плечи и верхнюю часть спины. Есть ли в них какое-то напряжение? У многих людей тревога накапливается именно в этих местах. Сознательно избавьтесь от любого напряжения, которое вы здесь ощущаете. Почувствуйте освобождение и облегчение, когда ослабите напряжение. Почувствуйте, как ваши плечи немного опускаются, когда напряжение покидает ваше тело.

Теперь сместите внимание на грудь и легкие. Осознайте, что вы снимаете любое напряжение с этой области вашего тела. Ваши легкие свободно сжимаются и расширяются. Ваша грудь поднимается и опускается мирно и ритмично, когда вы дышите. Любое напряжение, которое было в вашей груди или легких, теперь ушло. Ваши мышцы здесь полностью расслаблены.

Затем сфокусируйтесь на своих плечах. Представьте, как расслабляются мышцы рук. Эти мышцы работают каждый день, помогая вам поднимать и переносить. Прямо сейчас им не нужно ничего делать, поэтому позвольте им расслабиться. Освободите любое напряжение, которое могло бы сковывать плечи, а затем расслабьте предплечья, кисти и пальцы. Сконцентрируйтесь на снятии любой напряженности, которую вы можете ощущать в любых участках рук. Представьте себе, как напряжение стекает по рукам и кончикам пальцев. Теперь ваши руки полностью расслаблены.

Сместите фокус на живот. Люди часто чувствуют напряжение или спазмы в животе, когда волнуются. Обратите внимание на мышцы живота и сознательно их расслабьте. Каждый раз, когда вы выдыхаете, пусть они становятся все более и более обмякшими, пока вы не почувствуете, как ваш живот комфортно “погружается” в ваше тело. Осознайте, что любое напряжение у вас в животе теперь прошло и ваш живот полностью расслаблен.

Теперь обратите внимание на поясницу и бедра. Освободите любое напряжение, которое вы можете чувствовать в этих областях. Пусть ваши бедра будут теплыми и тяжелыми, и вы почувствуете, как они комфортно погружаются в кресло под вами. Позвольте мышцам нижней части спины и бедер полностью расслабиться и заметьте, насколько это приятно.

Затем перенесите внимание на верхнюю часть ног. Ваши большие бедренные мышцы каждый день переносят вас с места на место. Прямо сейчас им не нужно выполнять какую-либо работу, так что вы можете позволить им полностью расслабиться. Пусть ваши бедра будут теплыми и тяжелыми. Позвольте им погрузиться в кресло под вами, когда вы снимете все напряжение с этой области вашего тела. Обратите внимание, насколько расслаблены ваши бедра сейчас.

Мысленно спуститесь по ногам к коленям и икрам, ступням и пальцам ног. Эти части тела также усердно работают, чтобы ежедневно удерживать вас в вертикальном положении. Теперь их можно полностью расслабить. Сознательно отпустите любое напряжение из этих групп мышц и суставов. Представьте, как напряжение легко вытекает из ваших ног, ступней и кончиков пальцев ног. Пусть все это напряжение рассеется в воздухе вокруг вас.

Теперь посидите спокойно несколько минут и насладитесь покоем, который вы впустили в свое тело. Осознайте, каково это — быть расслабленным. Оцените свой уровень тревоги еще раз, как вы делали до начала этого упражнения. Обратите внимание, как изменилась ваша оценка — увеличилась, уменьшилась, осталась прежней? Когда вы будете готовы, вернитесь мысленно в комнату, в которой находитесь, и откройте глаза.



## Задание

Цель этого упражнения — снижение уровня тревоги. Иногда оно сначала вызывает у людей тревогу, потому что они не привыкли сидеть спокойно или с закрытыми глазами. Чем чаще вы будете его практиковать, тем комфортнее будете себя ощущать.

Опишите, как вы себя чувствовали, выполняя это упражнение.

---

---

---

Как вы оценили свою тревогу до и после этого упражнения? Почему вы думаете, что уровень вашей тревоги повысился, понизился или остался прежним?

---

---

---

Перечислите все места в своем теле, в которых вы ощущали напряжение. Обведите кружком те, в которых вы заметили напряжение раньше, когда беспокоились. Запомните их и постарайтесь сознательно расслабить, когда они станут напряженными.

---

---

---

Что вы чувствовали, когда ваше тело полностью расслабилось?

---

---

---

# 26 Сконцентрируйтесь на себе

## Что надо знать

Сконцентрировав свое внимание и энергию на физическом центре тела, вы сможете себе справиться с тревогой, обрести равновесие и стабильность.

Энни с трудом справляется с тревогой, когда ей приходится делать много вещей за короткий промежуток времени. Однажды вечером она присматривала за ребенком своих соседей. Держа младенца на бедре, она стояла у плиты и готовила макароны с сыром для его шестилетнего брата, который плакал, потому что только что пролил газировку. В это время зазвонил телефон, а собака, как только что заметила Энни, принялась грызть ее рюкзак. Энни почувствовала себя беспомощной и уставшей, ей захотелось расплакаться. Но тут она вспомнила об упражнении на сосредоточенность, которое выучила на уроке здоровья.

Вместо того чтобы плакать, Энни всего на несколько секунд сосредоточилась на центре тяжести своего тела. Она представляла, как она стягивает всю свою разнонаправленную энергию в центральную точку силы и равновесия. Сосредоточившись на этом центре на короткое время, она смогла восстановить самообладание и действовать из этого ядра спокойствия, а не из тревожного состояния. Она выключила плиту, посадила младенца в высокий стульчик, переставила рюкзак с пола на стол, взяла рулон бумажных полотенец, чтобы вытереть газировку, и не стала снимать телефонную трубку — пусть сообщение запишет на автоответчик.

Энни обнаружила, что может использовать концентрацию, чтобы помочь себе вернуть равновесие и уверенность всякий раз, когда начинает испытывать тревогу. Она использовала это

упражнение перед соревнованиями по фигурному катанию, перед экзаменом по истории, когда ее младший брат раздражал ее и когда она подходила к парню, в которого была влюблена. Практика концентрирования помогает Энни оставаться спокойной.

## Инструкции

Чтобы найти центр (или географическую середину) своего физического тела, посмотрите на приведенный здесь рисунок и попробуйте выполнить следующее упражнение. Возможно, вы захотите, чтобы кто-то прочитал его вам, пока вы стоите с закрытыми глазами.

Станьте ровно и устойчиво, ноги — на ширине плеч. Закройте глаза. Настройтесь, чтобы почувствовать равновесие. Сосредоточьтесь на своем физическом теле. Сконцентрируйтесь на своей правой руке, не двигая ею и не касаясь ее. Теперь сконцентрируйтесь на своем левом колене, не двигая им и не касаясь его. Затем, не двигая и не касаясь своего пупка, сконцентрируйтесь на нем. Сконцентрируйтесь на участке в задней части живота — на 2,5–5 сантиметров в глубину и на 5–7 сантиметров ниже пупка. Закрыв глаза, попытайтесь почувствовать этот внутренний участок, который является центром тяжести вашего тела.



Удерживайте свое внимание на этом участке. Представьте, что вы поглощаете всю свою рассеявшуюся энергию и концентрируете ее здесь. Продолжайте сосредоточивать свою энергию в центре тела в течение нескольких минут, пока не почувствуете спокойствие и равновесие.

## Задание

Иногда людям трудно найти центр тяжести с первой попытки. Если у вас возникли с этим проблемы, попробуйте повторить это упражнение еще раз, когда будете чувствовать себя более спокойно. Что вы чувствовали, когда попробовали выполнить его еще раз?

---

---

Опишите любые распространенные ситуации из своей жизни, когда вам кажется, что ваша энергия рассеивается, и вы чувствуете тревогу.

---

---

Опишите недавнюю (на прошлой неделе) ситуацию, которая заставила вас испытывать тревогу. В какой момент вы могли бы найти несколько секунд, чтобы сосредоточиться и действовать с точки зрения равновесия, а не тревоги?

---

---

---

После того как вы получили четкое представление о том, где находится ваш центр, вам не нужно вставать, чтобы практиковать это упражнение. Вы можете сосредоточиться, когда находитесь в одиночестве в своей спальне или сидите на уроке, или идете по торговому центру. Попробуйте потренироваться в восстановлении баланса в разных ситуациях на протяжении всей недели.

Опишите ситуацию, в которой концентрация помогла вам избавиться от тревоги и почувствовать себя более стабильно.

---

---

# Осознанность 27

## Что надо знать

Осознанность — это сосредоточение внимания на текущем моменте. Регулярная практика осознанности поможет вам удерживать тревогу на более низком уровне. Практика осознанности в моменты сильной тревоги позволит справиться с ней и вернуться в спокойное состояние.

Осознанность означает, что вы обращаете внимание на настоящий момент и, следовательно, живете в нем. Большую часть времени наш ум устремлен в будущее, и мы часто беспокоимся о вещах, которые нам неизвестны. Это повышает наш уровень тревоги. Нередко наш ум возвращается в прошлое, и мы испытываем вину или сожаление о том, что сделали или сказали. Это также повышает уровень нашей тревоги.

Осознанность означает безоценочное принятие того, что происходит в настоящий момент. Нам от природы свойственно оценивать и критиковать себя, других и весь мир. Такое отношение редко помогает что-то или кого-то изменить, но повышает уровень тревоги.

Сосредоточив внимание на настоящем моменте, вы сможете избавиться от беспокойства. Например, если вы играете в баскетбол, просто сосредоточьтесь на игре в баскетбол. Следите за своими руками и парящим в воздухе мячом. Ощутите пот на лбу. Вы не можете беспокоиться о выпускных экзаменах, о предстоящем выступлении или о работе, когда сосредоточены на мяче. Вы не можете переживать о том, нужно ли было вам сказать что-то еще во время вчерашнего разговора, когда вы концентрируетесь на ведении мяча по площадке.

Практика осознанности уменьшит вашу тревогу и обогатит ваш жизненный опыт, потому что вы научитесь более полно присутствовать во всем, что делаете.

## Инструкции

Хотя бы один раз попробуйте каждое из следующих упражнений.

### Упражнение 1

Для практики осознанности выберите какой-нибудь вид деятельности, которой вы можете заниматься в следующие несколько часов. Это может быть что угодно: вы можете есть чипсы, наряжаться, лежать на кровати или слушать музыку. Приложите усилие, чтобы выполнять эту деятельность осознанно.

Совершая эти действия, старайтесь сосредоточить свое внимание только на том, что делаете в данный момент. Используйте все свои пять чувств, чтобы прочувствовать каждое движение, и внимательно следите за тем, что вы видите, слышите, чувствуете, ощущаете на запах и на вкус.

### Упражнение 2

Мы не привыкли фокусироваться на настоящем, поэтому нам трудно удержать мысли от рассеяния. Один из способов сохранить сосредоточенность — это разговаривать с самим собой, когда вы выполняете каждое действие, просто напоминая себе о том, что вы делаете в это мгновение. Например, когда вы едите чипсы, повторяйте про себя: “Я ем, я ем”. Когда вы одеваетесь, думайте: “Я одеваюсь, я одеваюсь”. Поначалу это может показаться немного странным, но так вы сможете сосредоточиться на настоящем и отвлечься от тревожных мыслей.

### Упражнение 3

В течение всего дня всякий раз, когда вы замечаете, что испытываете тревогу, потому что перенеслись мысленно в будущее или прошлое, просто напомните себе: “Вернись в настоящее”. Затем уведите свои мысли от того места, куда они забрели, и верните их к тому, что вы делаете сейчас.

## Задание

Какой вид деятельности вы выбрали, чтобы практиковать осознанность в упражнении 1? \_\_\_\_\_

Опишите, что вы ощущали каждым из своих пяти чувств, выполняя это упражнение.

---

---

---

Опишите, что вы чувствовали, выполняя упражнение 2. \_\_\_\_\_

---

---

---

О чем вы обычно думаете, когда ваш ум устремляется в будущее?

---

---

---

О чем вы обычно думаете, когда ваш ум устремляется в прошлое?

---

---

---

Опишите, что вы чувствовали, выполняя упражнение 3. \_\_\_\_\_

---

---

---

Обведите, сколько раз вы замечали, что ваш разум блуждает в течение дня.

Один раз                  Десять раз                  Сотни раз                  Тысячи раз

Опишите свой уровень тревоги при выполнении упражнений.

---

---

---

Возможно, практика осознанности покажется вам сложной, как и большинству людей. Что вы чувствуете, когда заставляете себя сосредоточивать внимание только на настоящем моменте? \_\_\_\_\_

---

---

---



# Следите за своим 28 дыханием

## Что надо знать

Дыхание — это естественный и эффективный инструмент для достижения спокойствия и уменьшения тревоги внутри вас. Один из способов использовать свое дыхание для этой цели — просто осознавать это.

Мысли — главная причина нашего беспокойства. Когда мы перескакиваем с мысли на мысль, от обязательства к обязательству, от страха к страху, наше тело напрягается. Сосредоточенность нашего разума на стрессовых мыслях и даже просто слишком большое количество мыслей одновременно поддерживает уровень тревоги на высоком уровне. Сосредоточенность на чем-то простом и спокойном даст противоположный эффект, и в данном случае дыхание является идеальной точкой фокусировки. Позвольте ему осуществляться в естественном ритме, и ваше дыхание обретет очень спокойную частоту. Оно будет сбалансированным, регулярным, медленным и глубоким — таким, каким оно бывает, когда вы спокойно спите.

Концентрация на дыхании — простой способ вывести себя из беспокойного состояния и вернуться к спокойному. Это инструмент, который вы всегда носите с собой, поэтому его можно использовать в любой ситуации, в любое время дня и ночи, где бы вы ни находились, с кем бы вы ни были, чем бы ни занимались. Вы можете остановиться и сосредоточиться на своем дыхании, когда чувствуете, что начинаете тревожиться, потому что спорите со своим другом, не можете понять математическую задачу, готовитесь к собеседованию при приеме на работу, разговариваете с человеком, который вам нравится, или в любое другое время.

Если во время сильного беспокойства вы сосредоточите свое внимание на дыхании всего на одну или две минуты, это поможет уменьшить ощущение тревоги и вернуть себя в спокойное состояние. Концентрация на дыхании отвлекает разум от тревожных мыслей и делает дыхание более медленным и глубоким, поставляя больше кислорода в тело и расслабляя его, принося больше кислорода в мозг и очищая его.

## Инструкции

Попробуйте это упражнение, чтобы научиться концентрироваться на своем дыхании.

Сядьте удобно и закройте глаза. Сконцентрируйтесь на дыхании. Обратите внимание, где вы его чувствуете. Чувствуете ли вы, как воздух входит в тело и выходит из него? Замечаете, что дыхание поднимает и опускает грудную клетку? При вдохе воздух опускается в грудь и живот или входит только в рот или в горло? При выполнении упражнения не пытайтесь изменить свое дыхание или дышать как-то по-особенному; ваша цель — просто ощутить его, следовать за ним и осознавать, как движется воздух, когда он входит в ваше тело и выходит из него. Продолжайте следить за дыханием в течение нескольких минут или до тех пор, пока вам не надоест.

В обычной жизни мы редко обращаем внимание на свое дыхание, поэтому поначалу это упражнение может оказаться нелегким. Некоторые люди говорят, что не могут даже обнаружить свое дыхание. Если это произойдет с вами, попробуйте задержать дыхание на несколько секунд, а затем снова дышите. Это поможет сделать присутствие дыхания более очевидным для вас.

Возможно, вам придется не раз выполнить это упражнение, пока вы не научитесь легко обнаруживать дыхание и следить за ним. Как только вы научитесь это делать, вам больше не придется закрывать глаза. Вы сможете сосредоточиться на своем дыхании во время занятий, вечеринки, принятия душа или ужина с семьей. Если вы испытываете тревогу, простое воспоминание о том, что нужно осознать свое дыхание и сконцентрироваться на нем, заставит вас замедлиться и дышать глубже, а также уменьшит ваше беспокойство.

## Задание

В течение следующего дня или двух тренируйтесь обращать внимание на дыхание в разное время. Опишите, насколько быстрым или медленным, поверхностным или глубоким является ваше дыхание, когда вы

\_\_\_\_\_ обедаете

\_\_\_\_\_ разговариваете по телефону

\_\_\_\_\_ присутствуете на сложном уроке

\_\_\_\_\_ едете в автомобиле

\_\_\_\_\_ присутствуете на простом уроке

\_\_\_\_\_ слушаете музыку

\_\_\_\_\_ смотрите телевизор

\_\_\_\_\_ делаете домашние задания

\_\_\_\_\_ проводите время с друзьями

\_\_\_\_\_ читаете эту книгу

Опишите ситуации, в которых вам было бы легко сосредоточиться на своем дыхании незаметно для окружающих.

---



---



---



---

Опишите ситуации, в которых вам было бы труднее сосредоточиться на своем дыхании незаметно для окружающих.

---



---



---



---

**Опишите любые тревожные ситуации, в которых, как вы считаете, вам полезно сосредоточиться на своем дыхании.**

---

---

---

---

**Опишите, что происходит с уровнем вашей тревоги, когда вы сосредоточиваетесь на своем дыхании.**

---

---

---

---

# Глубокое дыхание 29

## Что надо знать

Когда люди тревожатся, их дыхание обычно становится поверхностным и быстрым. Осознанная попытка дышать глубже поможет вам ослабить тревогу.

Посмотрев, как дышат новорожденные, вы заметите, что их живот поднимается и опускается с каждым вдохом. Это потому, что они естественным образом дышат глубоко и всей диафрагмой. Младенцы еще не знают, что такое стресс. Став взрослыми, мы, как правило, вдыхаем воздух через ноздри, в горло, в легкие. Но мы редко дышим так глубоко, чтобы живот опускался и поднимался. Чаще всего тревожные мысли и вечная спешка заставляют нас дышать, используя только верхние отделы дыхательной системы. Иногда, испытывая сильный стресс или торопясь, мы можем даже периодически задерживать дыхание, сами того не осознавая.

Глубокое дыхание помогает снять беспокойство, замедляя частоту сердечных сокращений, расслабляя мышцы и доставляя больше кислорода глубоко в тело и мозг, улучшая питание клеток и помогая нам мыслить более четко. Дыша глубоко, мы освобождаемся от физического напряжения. Глубокое дыхание само по себе напоминает нам о необходимости применить навыки позитивного и рационального мышления, отбросив вызывающие беспокойство мысли-утверждения и искаженное мышление.

## Инструкции

Прежде чем приступить к выполнению этого дыхательного упражнения, рекомендуем выполнить упражнение 28, “Следуйте за своим дыханием”, которое поможет вам попрактиковаться в осознании и отслеживании своего дыхания.

Примите удобную позу — сидя или лежа. Закройте глаза, чтобы лучше сконцентрироваться и не отвлекаться. Аккуратно положите руку на живот. Представьте, что у вас в животе круглый воздушный шарик с отверстием сверху или ближе к легким. Теперь сделайте вдох и сосредоточьтесь на том, чтобы при вдохе воздух прошел полностью через ваше тело и наполнил шарик через отверстие до самого дна. Вдыхая, позвольте животу подняться, чтобы освободить место для воздуха. Думайте о том, что вы используете такой тип дыхания, чтобы наполнить свое тело свежим воздухом, сначала заполнив дно воздушного шарика, затем — верх, а после — все легкие снизу вверх.

Когда вы будете готовы выдохнуть, осторожно надавите на нижнюю часть своего “воздушного шарика” и вытолкните воздух из вашего тела снизу вверх, сначала опустошив шарик, а затем — легкие и грудную клетку.

Повторяйте этот порядок действий медленно в течение нескольких минут или пока почувствуете себя комфортно.

Поначалу вам может быть неудобно дышать таким образом. Некоторые даже начинают беспокоиться — им кажется, что они делают это “неправильно”. Это нормально — испытывать такие эмоции, ведь вы пробуете нечто новое, к чему ваше тело и разум не привыкли. Однако чем чаще вы будете практиковать такое дыхание, тем более привычным оно будет становиться и тем лучше вы сможете расслабиться. Постарайтесь не торопиться и знайте, что в конечном итоге вы его освоите. Не доводите себя до ощущения тревоги, пытаясь сделать это идеально.

## Задание

Обведите следующие утверждения, если они соответствуют вашим ощущениям, когда вы пытаетесь выполнять дыхательные упражнения.

Дыхание стало более глубоким	Мышцы подергивались
Странные ощущения	Ощущение онемения
Учащенное сердцебиение	Мысли отвлекались
Ощущение спокойствия	Исчезло напряжение
Легкое ощущение тревоги	Сонливость
Мышцы расслаблены	Дыхание стало более ровным
Другое _____	

Ниже приведен список ситуаций, в которых люди могут использовать глубокое дыхание, чтобы снять беспокойство. Обведите кружком те, которые произошли или могут произойти с вами.

Выступаете с устным докладом в классе	Получаете нагоняй от родителей
Пишете контрольную	Идете через дом с привидениями
Даете сольное выступление на концерте	Участвуете в спортивных соревнованиях
Проходите собеседование при приеме на работу	Ведете напряженную беседу с другом
Сдаете экзамен по вождению	Делаете что-то впервые
Идете на свидание	Прыгаете с трамплина в воду

Теперь составьте список ситуаций, в которых вы могли бы использовать глубокое дыхание, чтобы избавиться от чувства беспокойства.

---



---



---

# 30 Визуализация

## Что надо знать

Наши тела не могут думать самостоятельно; они реагируют только на то, что им говорит мозг. Если вы скажете себе, что находитесь в тревожной ситуации, ваше тело станет напряженным. Если вы скажете себе, что находитесь в спокойной обстановке, ваше тело расслабится. Мысленно представив спокойную ситуацию (даже если ее нет на самом деле), вы сможете себе избавиться от беспокойства.

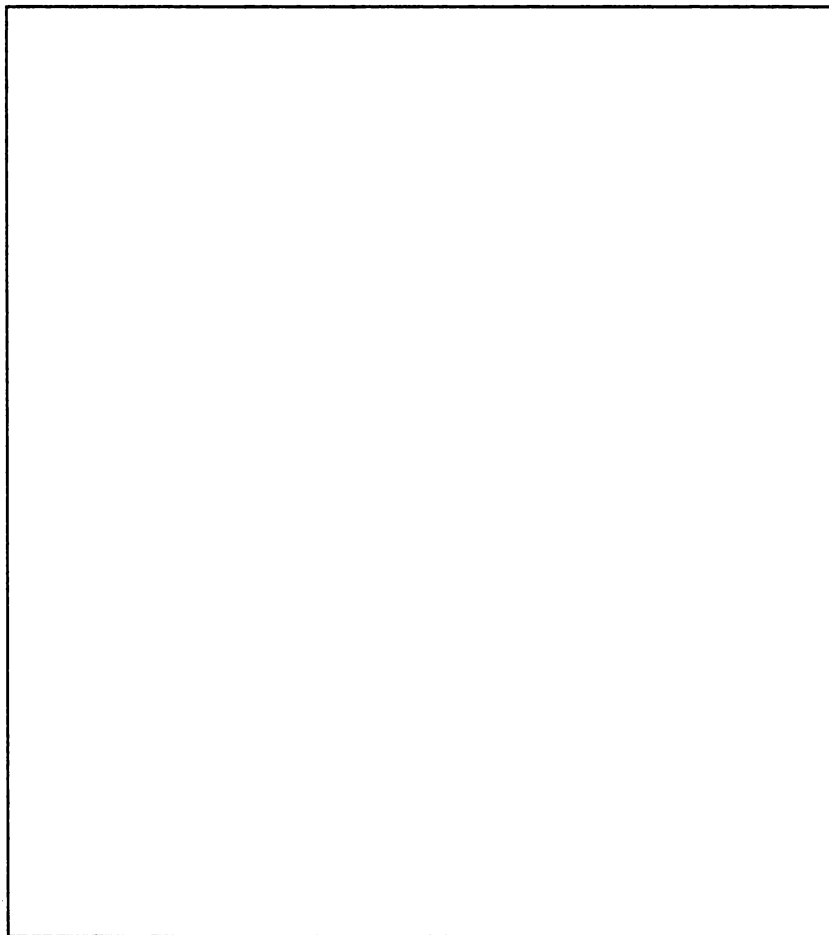
На выступлении по гимнастике Кара волновалась, когда сидела и ждала своей очереди. Чтобы помочь себе сохранить спокойствие, она научилась использовать это время, представляя, что сидит в одном из своих любимых мест — на шезлонге рядом с бассейном в доме своей тети. Пока Кара ждала, когда тренер позовет ее на выступление, она представляла, как она расслабляется на солнце, потягивая прохладный напиток. Когда она заменила свои тревожные мысли мысленным образом умиротворения, ее тело ответило расслаблением. Когда, наконец, назвали ее имя, Кара выполнила свои гимнастические упражнения с большей грацией и уверенностью, потому что делала это в спокойном состоянии, а не в тревожном.

## Инструкции

Перед началом этого упражнения оцените уровень своего беспокойства по шкале от 0 до 10 (0 — совершенно спокоен, 10 — очень тревожный.) Запишите свою оценку: \_\_\_\_\_

Ниже нарисуйте самое красивое и спокойное место, которое вы только можете себе представить. Это может быть реально существующее место или место, которое существует только в вашем воображении.





Чтобы продолжить это упражнение, сначала прочитайте текст внизу. Вы можете просто вспомнить его, визуализируя свое спокойное место, или же попросить кого-нибудь медленно прочитать его вам вслух. Визуализация должна занять от пяти до десяти минут.

Найдите тихое место, в котором вы можете удобно усесться, и закройте глаза. Вдохните несколько раз глубоко и медленно. Представьте, что находитесь в прекрасном, спокойном месте, которое только что нарисовали в своем воображении.

Оказавшись там, оглянитесь вокруг. Обратите внимание, какие там яркие цвета. Обратите внимание на то, насколько чист воздух и насколько отчетливы и изысканны каждая линия, форма и текстура. Обратите внимание, что во всем ощущается спокойствие.

Вслушайтесь в звуки этого прекрасного места. Все звуки, которые вы слышите, мелодичны и приятны для ваших ушей. Эти звуки дополняют ощущение гармонии и покоя, которое вас окружает. Обратите внимание, что воздух наполнен приятными запахами. Это самые лучшие ароматы, которые вы когда-либо ощущали. Они дополняют ощущение спокойствия и расслабления, которые вы ощущаете вокруг и внутри себя. Вдыхая их, вы чувствуете, что вдыхаете красоту и покой.

Обратите внимание, что вам приятно прикасаться ко всему, что вас окружает. Текстуры, которые соприкасаются с вашими руками или ногами, воздух, который ласкает ваше лицо или кожу, — все ощущается как нежное и приятное. Любые вкусы, которые вы ощущаете, вам тоже нравятся.

Когда вы находитесь в этом прекрасном, спокойном месте, вас наполняет чувство безопасности, стабильности и равновесия. Вы ощущаете себя в безопасности, вы сосредоточены и эмоционально стабильны. Вы спокойны и уверены в себе. Каждая клеточка всего вашего тела наполнена покоем.

Посидите спокойно минуту, отмечая это прекрасное чувство покоя и наслаждаясь им. Осознайте, что это чувство находится внутри вас и принадлежит вам в любое время, когда вы этого захотите. Все, что вам нужно сделать, — это запомнить его. Теперь вы покинете это воображаемое место и сосредоточитесь на помещении, в котором находитесь. Теперь вы знаете, что не потеряете способность возвращаться в спокойствие этого места в любое время, когда захотите. Спокойствие всегда внутри вас.

Открыв глаза, снова оцените уровень своей тревоги. Запишите свою оценку. \_\_\_\_\_

## Задание

Опишите, как вы выполняли это упражнение.

---

---

Как вы выбрали это место среди других и почему именно оно для вас символизирует спокойствие?

---

---

Посмотрите на свои оценки уровня тревоги до и после выполнения упражнения. Как это упражнение повлияло на уровень вашей тревоги и почему?

---

---

Иногда люди чувствуют себя неловко, выполняя это упражнение, потому что они не привыкли закрывать глаза и представлять вещи. Опишите любой дискомфорт, который вы, возможно, испытывали во время выполнения этого упражнения.

---

---

Возможно, вы выполните это упражнение, воображая разные спокойные места. Посмотрите, какое из них поможет вам чувствовать себя наиболее спокойным. Если вы будете регулярно выполнять это упражнение в качестве профилактики, ваш повседневный уровень тревоги снизится. Если вы обнаружите, что уровень вашей тревоги повышается в течение дня, постарайтесь на минуту закрыть глаза и представить себя в спокойном месте, возвращая свои тело и разум в глубокое расслабление. Это может помочь вам практиковать вмешательство при повышении уровня уровня.

# 31 Медитация

## Что надо знать

Медитация — это упражнение, помогающее тренировать мозг для того, чтобы избавиться от беспокойства и вернуться в спокойное состояние. Регулярно практикуя медитацию в качестве профилактического упражнения, вы обнаружите, что вам лучше удастся сохранять спокойствие в ситуациях, которые раньше вызывали у вас тревогу. Также вы снизите уровень своей тревоги в целом.

Джаред идет к своему социальному педагогу, мистеру Бренту, чтобы спросить, как перестать испытывать волнение. Мистер Брент предлагает Джареду попробовать медитацию. Когда Джаред услышал слово “медитация”, он вообразил лысого старика в тюрбане, сидящего со скрещенными ногами и закрытыми глазами на вершине горы. Джаред сказал: “О нет, это не для меня!”

Мистер Брент говорит, что картина, которую вообразил Джаред, изображает общий стереотип о медитации, но она не совсем точна. Хотя медитация *может* быть духовной практикой, она может быть и очень эффективным упражнением для успокоения ума.

Мистер Брент объяснил, что основная практика медитации заключается в том, чтобы сосредоточить внимание на чем-то спокойном и, когда мысли начнут блуждать, снова и снова возвращать их к средоточию спокойствия. Когда вы отвлекаете свои мысли от беспокойства и сосредоточиваетесь на спокойствии, ваше тело реагирует расслаблением и снятием напряжения. По мере того, как вы будете практиковать медитацию день за днем, ваш ум будет все лучше избавляться от стресса и оставаться сосредоточенным и спокойным. Эта способность будет

помогать вам на протяжении всего дня независимо от того, в какой ситуации вы находитесь.

Сначала Джаред очень скептически относился к медитации. Он думал, что, сидя с закрытыми глазами, он будет чувствовать себя более обеспокоенным. Мистер Brent сказал, что это нормально — чувствовать себя подобным образом в начале, но со временем Джаред привыкнет к этому. Он предложил Джареду для начала попробовать практиковать это упражнение в его кабинете на протяжении тридцати секунд. После нескольких тридцатисекундных попыток они продвинулись до одной минуты, а затем до двух и трех. Через несколько недель Джаред уже спокойно медитировал по пять минут. Джаред был удивлен, потому что ему действительно понравилась медитация. Ему нравился тот факт, что, пока он медитировал, все его тело расслаблялось, а мысли прекращали метаться. Он мог “отпустить” чувство тревоги и чувствовать себя спокойнее в течение нескольких часов после этого. Мистер Brent объяснил, что самое большее преимущество медитации состоит в ее накопительном эффекте: чем регулярнее Джаред будет практиковать, тем более сосредоточенным он станет, тем лучше он сможет контролировать свои эмоции, тем крепче будет спать и тем легче ему будет “отпускать” свою тревогу.

## Инструкции

Чтобы практиковать медитацию, нужно сосредоточиться на чем-то спокойном. Вы можете выбрать слово или мысленный образ, сосредоточиться на своем дыхании, когда воздух входит в ваше тело и выходит из него, или попытаться просто очистить разум от любых мыслей и сосредоточиться на “черноте” за вашими глазами.

Чтобы помочь себе выбрать спокойное слово или образ, обведите любое из приведенных ниже слов, которые вызывают у вас чувство расслабления. В пустые строки впишите собственные слова или образы.

Закат	Вода	Природа	Облака	_____
Мир	Бог	Улыбка	Расслабление	_____

Свобода	Один	Любовь	Поток	_____
Небо	Плывать	Спокой- ствие	Морское путешествие	_____
Лето	Сон	Тишина	Отдых	_____

Выберите одно из слов, которые вы обвели кружком, и сосредоточьтесь на нем во время первой попытки медитации. Также вы можете сосредоточиться на своем дыхании или на темноте. Затем выполните следующие действия.

- Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит.
- Примите удобное положение.
- Установите таймер на одну минуту.
- Закройте глаза.
- Сосредоточьте внимание на выбранном вами объекте спокойствия.

Когда вы пытаетесь сосредоточиться, ваши мысли начинают блуждать, и это нормально. Когда это произойдет, просто отметьте безоценочно, а затем снова вернитесь мыслями к своему объекту спокойствия. Знайте, что для ваших мыслей совершенно нормально блуждать снова и снова. Продолжайте сосредотачиваться мысленно на объекте спокойствия, пока не истечет время.

Поставьте перед собой цель практиковать медитацию двадцать минут в день, почти каждый день. Сначала это будет невозможно. Начните с тридцати секунд или с одной минуты каждые несколько дней. Как только вы почувствуете себя комфортно, увеличьте время медитации до пяти минут, добавляя за раз по тридцать секунд или по одной минуте. По возможности увеличивайте длительность и частоту медитации. Возможно, вы сможете легко и быстро увеличить длительность медитации, а возможно, вам потребуется год или больше, чтобы достичь поставленной цели. Неважно, сколько времени это у вас займет. Главное, чтобы вы продолжали практику отвлечения мыслей от тревоги и возвращения к спокойствию.

## Задание

Что вы знали или слышали о медитации до того, как прочитали это упражнение?

---

---

---

Как попытки медитировать повлияли на уровень вашей тревоги?

---

---

---

Опишите, что вам понравилось в медитации.

---

---

---

Опишите, что вам не понравилось в медитации.

---

---

---

Многие говорят, что они слишком заняты, чтобы медитировать. Однако, находя время на медитацию, вы лучше организуете свое время; регулярная медитация помогает оставаться спокойным, поэтому вы тратите меньше времени на тревогу. Медитация помогает сосредоточиться, поэтому вы быстрее и эффективнее выполняете свои задачи. Вы делаете меньше ошибок, поэтому не тратите время на переделывание. Медитация помогает избавиться от раздражения, поэтому вы проводите меньше времени в мелких спорах. Сравнив количество времени, необходимое для медитации, с количеством времени, кото-

рое вы тратите на тревожные действия, вы поймете, что благодаря медитации вы остаетесь в выигрыше.

Подумайте о реальных ситуациях, когда вы могли бы вписать медитацию в свой день. Утром или вечером? Сразу после школы или каждый вечер перед началом домашней работы? Утром, сразу после того, как вы почистили зубы? Пробуйте практиковать медитацию в разное время, а также экспериментируйте с разными спокойными словами или образами. Найдите способ медитировать, который лучше всего подходит вам.



# Высшая сила 32

## Что надо знать

Многие верят, что в мире существует сила, превосходящая силу человека. Люди называют ее по-разному в зависимости от своих убеждений. Если вы также верите в Высшую силу, можете использовать ее как для предотвращения чувства тревоги, так и для избавления от нее.

Идея Высшей силы обычно связана с концепцией духовности. Дух — это нематериальная часть жизни, которую описывают как живительную силу, сознание, внутреннее существо или душу. Вам не нужно принадлежать к определенной религии или следовать определенной системе убеждений, чтобы иметь духовные убеждения, хотя часто люди впервые узнают о духовных идеях именно в религиозных группах.

Наличие духовности помогает людям справиться с тревогой одним из следующих способов.

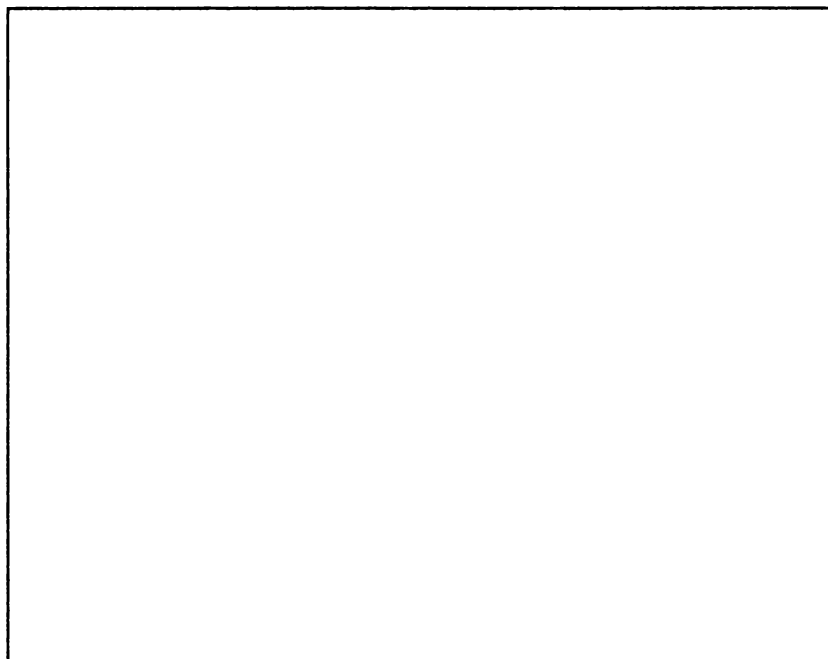
1. Лизетт верит, что она постоянно находится под защитой силы, превосходящей ее силы и возможности. Мысли об этом помогают ей чувствовать себя спокойной.
2. Доминик полагает, что у Высшей силы есть план на его жизнь, поэтому все, что в ней происходит, имеет свою причину — даже если он ее не понимает. Эта вера уменьшает его беспокойство, когда случается что-то незапланированное или что-то такое, что ему не нравится.
3. Тейлор считает, что, молясь или общаясь с Высшей силой, она может повлиять на исход ситуации, которая заставляет ее волноваться.
4. Обычная безмолвная молитва помогает Курту снизить частоту сердечных сокращений, снять мышечное напряжение и почувствовать себя спокойнее.

## Инструкции

Обведите любое из приведенных ниже слов, которое, как вам кажется, связано с вашими личными духовными убеждениями или идеями о Высшей силе.

Дух	Душа	Благодарность	Сердце
Красота	Божественное	Бог	Цель
Любовь	Надежда	Чудеса	Связь
Вера	Доброта	Вселенная	Небо
Мир	Поклонение	Природа	Святое
Прощение	Вечность		

Ниже в соответствующем месте нарисуйте картинку, сделайте коллаж, напишите стихотворение или расскажите о своих личных духовных убеждениях или представлениях о Высшей силе. Иногда люди не знают точно, во что они верят, и это нормально. Если это так, выскажите свои соображения.



## Задание

Вам было легко или сложно описать свои идеи о Высшей силе? Почему?

---

---

---

---

Посмотрите на слова и картинки, передающие ваши убеждения. Опишите чувство спокойствия, которые они у вас вызывают, и скажите, почему.

---

---

---

Опишите чувство тревоги, которое вызывают у вас ваши слова и картинки, и объясните, почему.

---

---

---

Если ваши убеждения относительно Высшей силы повышают уровень вашей тревоги, возможно, вам стоит поделиться своими чувствами со взрослым, которому вы доверяете.

Опишите ситуацию, в которой вы испытывали беспокойство в последнее время, и расскажите, как ваша вера в Высшую силу помогает вам чувствовать себя спокойнее.

---

---

---

---

# 33 По капле каждый день

## Что надо знать

Люди могут испытывать беспокойство, когда пытаются думать о более чем одной вещи или делать больше одного дела за раз. Вы можете снизить уровень беспокойства, разбив большой проект на более мелкие этапы. Поговорка "Лучше по капле каждый день, чем ведро воды сразу" напоминает о том, что заниматься чем-то понемногу за раз легче.

Был час дня, и Стивен хотел через час пойти покататься на скейтборде со своими друзьями. Мама сказала ему, что он пойдет только после того, как уберет в своей комнате. Стивен посмотрел на грязную и чистую одежду, сваленную на пол, на батарею пустых банок из-под газировки на столе, на журналы, валяющиеся вперемешку с листами с домашней работой, на свою неубранную постель и слой пыли на полках и на столе. Он подумал: "Я никогда этого не сделаю" и почувствовал, как у него в животе возник спазм тревоги. Мама напомнила ему: "Лучше по капле каждый день. Ты не можешь сделать все это сразу. Начни с одного небольшого задания, заверши его, а затем переходи к следующему".

Стивен снова осмотрел комнату, пытаясь увидеть множество маленьких задач вместо одной большой. Он начал немного расслабляться. Сначала он увидел банки из-под газировки и отнес их на кухню. Затем заправил кровать. После этого он рассортировал журналы и домашнюю работу, положил журналы в ящик, а домашнюю работу — в стол. Он увидел, что его комната уже выглядела лучше. Все, что осталось, — это одежда и пыль. Сначала он отделил чистую одежду от грязной. Затем положил свою грязную одежду в корзину. Потом он сложил чистую одежду и убрал ее. Было только 13:40! Он взял тряпку для пыли, протер стол, полки и тумбочку, и у него осталось еще 15 минут.

## Инструкции

Помогите Саре использовать идею “Лучше по капле каждый день” в следующем сценарии.

Учитель дал задание написать доклад на английском языке. Услышав, какой объем работы придется выполнить, Сара почувствовала, как ее ладони вспотели, а мышцы плеч напрялись. Отчет нужно было напечатать и поместить в папку со специальной обложкой, которая должна соответствовать теме. Надо было выбрать книгу и прочитать ее, а также посмотреть видео об этой же истории и затем сравнить их в своем отчете. Также нужно было составить план доклада и сделать заметки для устной презентации. Сара подумала, что она не сможет сделать все это даже за месяц. Ее плечи становились все напряженнее.

Перечитайте предыдущий абзац и определите все мелкие этапы большого проекта Сары. Напишите их отдельно в строках ниже.

---



---



---



---

Просмотрите список этапов, из которых состоит проект Сары. Закройте на минуту глаза и представьте, что это вам необходимо выполнить все эти шаги самостоятельно. По шкале от 0 до 10 оцените, какой уровень тревоги вызывает у вас необходимость завершения всего проекта (0 — совершенно спокоен, 10 — очень тревожный).

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Теперь снова закройте глаза и подумайте, что выполните только один из этапов. Оцените по той же шкале, какой уровень тревоги вызывает у вас необходимость завершения этого проекта по одному этапу за раз.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Опишите разницу между вашей первой и второй оценками тревоги. Почему, по вашему мнению, уровень вашей тревоги повысился, снизился или остался прежним?

---

---

---

---

## Задание

Иногда то, что вызывает у нас беспокойство, даже не состоит из большого количества этапов. Мы можем беспокоиться только потому, что это относится к тем областям, в которых мы не чувствуем себя особенно уверенными. В случае с Сарой один только этап печатания отчета вызвал у нее беспокойство, потому что она не была уверена в своих навыках набора текста. Сара поняла, что может разбить даже эту задачу на маленькие шаги: включить компьютер, открыть новый файл, сначала набрать титульную страницу, печатать по одной странице за раз.

Опишите задачу, которую вы должны выполнить и которая вызывает у вас беспокойство.

---

---

---

---

Разбейте эту задачу на небольшие, посильные шаги и опишите их здесь.

---

---

---

---

Возьмите один из описанных выше шагов и разбейте его на еще более мелкие шаги.

---

---

---

---

Как отличается ваш уровень тревоги, когда вы сосредоточиваетесь на всем проекте целиком или на одном его этапе?

---

---

---

---

# 34 Решение проблем

## Что надо знать

Люди часто испытывают беспокойство, когда сталкиваются с ситуацией, с которой, по их мнению, они не могут справиться. Навыки решения проблем помогут вам уменьшить чувство тревоги в таких ситуациях.

Использование навыков решения проблем означает, что вместо того, чтобы испытывать беспокойство или тревогу при столкновении со сложной ситуацией, вы используете свои тело и разум, чтобы найти решение. Вы можете вспомнить, как решить проблему, используя это напоминание из трех слов: “Стоп. Дыши. Думай”.

1. “Стоп” означает, что вы должны взять тайм-аут и отключиться от своей первоначальной тревожной реакции на ситуацию. Вы буквально прекращаете делать все, чем занимались, и на мгновение останавливаетесь. После этого вы вспоминаете второе слово...
2. “Дыши”. Сейчас самое время сделать длинный, глубокий вдох, чтобы отвлечься от беспокойства и сосредоточиться на дыхании. Это поможет вам замедлить сердцебиение и насытить кислородом все части тела, снимая напряжение в мышцах. Когда вы глубоко дышите, в мозг поставляется больше кислорода, что позволяет вам...
3. “Думай” более четко и эффективно. Теперь вы можете посмотреть на ситуацию и тщательно продумать все, что вам нужно сделать в первую, вторую и третью очередь, чтобы решить проблему. Определив эти шаги, вы можете претворить их в жизнь.



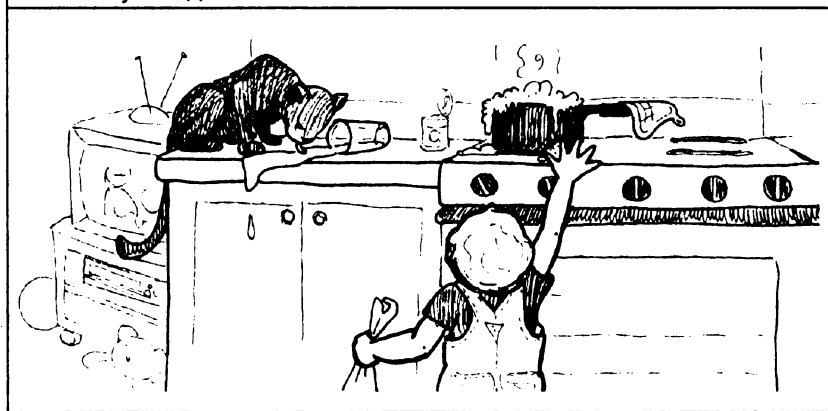
## Инструкции

Представьте, что вы только что столкнулись со следующими ситуациями (изображены на картинках). Посмотрите на сцену перед вами. Затем попрактикуйтесь в решении проблем, выполнив следующие действия.

1. Закройте глаза и перестаньте смотреть на сцену.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. Тщательно и четко спланируйте, что вам нужно сделать в первую, во вторую и в третью очередь, чтобы решить эту проблему.

Напишите свой пошаговый план решения проблем под картинками.

Вы присматриваете за своей младшей сестрой. Вы заходите в комнату и видите...




---



---



---

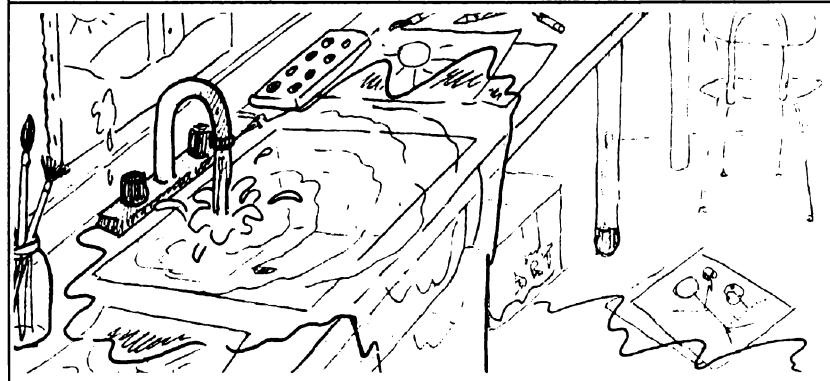


---

Вы едете на велосипеде возле своего дома. Вы поворачиваете за угол и видите...



Вы входите в кабинет рисования в школе и видите...



## Задание

Некоторые думают, что решение проблем — это навык, которым трудно овладеть, но большинство из нас, тем не менее, ежедневно так или иначе решают самые разные задачи. Несколько задач, которые надо решить, перечислены ниже. Обведите те, которые вы уже можете решить. Потом напишите свои варианты.

Сложить пазлы

Организовать друзей для похода в кино

Спланировать вечеринку

Приготовить себе обед

Написать письмо

Разрешить конфликт

Убрать у себя в комнате

Записать компакт-диск

Какими бы простыми ни казались эти задачи, их решение предполагает ясное мышление, составление пошагового плана и его выполнение. Выберите два из приведенных выше заданий и перечислите шаги, которые вы применили бы для их реализации.

Иногда люди думают, что не смогут решить проблему, если ситуация будет для них незнакомой или слишком серьезной. Большинство из нас просто недооценивают себя. Вспомните о проблемах, с которыми вы уже сталкивались и которые решали в прошлом. Они могут быть связаны со школой, домом, отношениями или вашей деятельностью. Запишите их здесь.

---

---

---

Опишите ситуацию, которая произошла с вами недавно и заставила вас очень сильно беспокоиться. Какие шаги содержал бы ваш план решения проблем, если бы вы смогли остановиться, подышать и подумать?

---

---

---

Иногда ситуация бывает настолько сложной или тяжелой, что вы не можете справиться с ней самостоятельно. В этих случаях включите в свой план по решению проблем поиск кого-то, кто вам поможет. Опишите возможную ситуацию, в которой вам нужно будет обратиться за помощью. К кому вы обратитесь за помощью?

---

---

---

# Уравновесьте 35 СВОЮ ЖИЗНЬ

## Что надо знать

Когда люди поддерживают равновесие в жизни, их уровень тревоги, как правило, низок. Поддерживать равновесие означает распределять свои время и энергию таким образом, чтобы получить разумный баланс досуга и обязанностей.

Рэйчел, Дженнифер и Стефани — одноклассницы, живут в одном районе и учатся в одном классе. Но Рэйчел и Дженнифер часто тревожатся, а Стефани — нет.

Рэйчел все время спешит с одного занятия на другое. Помимо учебы в школе, она играет в музыкальной группе, берет уроки флейты, является членом команд по легкой атлетике и лакроссу, подрабатывает, выгуливая собак, и трудится волонтером в доме престарелых. Она также выполняет домашнюю работу и помогает маме в семейном бизнесе. Она постоянно боится что-нибудь не успеть. Жизнь Рэйчел не сбалансирована и вызывает у нее чувство беспокойности, потому что она пытается делать слишком много дел одновременно.

Дженнифер участвует только в одной организации — в Клубе юных дарований. Все оставшееся время после школы и выходные она проводит за учебой и выполнением домашних заданий. Ей кажется, что она должна все время учиться, чтобы получать отличные отметки и поступить в хороший колледж. Обычно она очень тревожится, достаточно ли прилежно учится. Жизнь Дженнифер не сбалансирована и вызывает у нее чувство беспокойности, потому что она проводит все свое время за работой, а на досуг времени не остается.

У Стефани три основных занятия: она берет уроки игры на скрипке, играет в футбол и делает уроки. Она также проводит время со своей семьей и друзьями, ходит на боулинг, в кино и походы. Стефани наслаждается всем, что делает, и редко чувствует себя встревоженной или перегруженной. Жизнь Стефани сбалансирована, потому что она выполняет умеренное количество работы и уравнивает ее отдыхом.

## Инструкции

На весах внизу запишите, сколько времени вы потратите на выполнение своих обязанностей и на досуг в течение следующих двух дней.

**ОБЯЗАННОСТИ**

Вид деятельности	Количество времени



День

**ДОСУГ**

Вид деятельности	Количество времени

**ОБЯЗАННОСТИ**

Вид деятельности	Количество времени



День

**ДОСУГ**

Вид деятельности	Количество времени

## Задание

Посмотрите на изображения ваших весов. Опишите все, что вы поняли о балансе в своей жизни.

---

---

---

Сравните свой дневной баланс с балансом

Рэйчел \_\_\_\_\_

Дженнифер \_\_\_\_\_

Стефани \_\_\_\_\_

Почему ваши веса сбалансированы или не сбалансированы?

---

---

---

Как, по вашему мнению, баланс ваших весов влияет на уровень вашего беспокойства?

---

---

---

Какие реальные изменения вы могли бы внести в использование своего времени и энергии, чтобы ваши веса стали более сбалансированными?

---

---

---

# 36 Поддерживайте порядок

## Что надо знать

Поддерживая порядок в своей жизни, вы быстрее и проще будете находить нужные вам вещи. Это поможет вам снизить уровень тревоги.

Питер часто тревожится, потому что не может найти нужную вещь. Он носит свой рюкзак из класса в класс, но в нем такой беспорядок, что не всегда можно сразу найти домашнюю работу, учебник или карандаши. Питер постоянно тревожится из-за этого. Он не может нормально работать на уроке, и учитель расстраивается из-за того, что Питер, как ему кажется, плохо готовится к занятиям.

Питер хранит все свои школьные вещи в шкафчике, но там такой беспорядок, что он не всегда может найти спортивную форму, библиотечные книги или тетради, когда они ему нужны. Это вызывает у него беспокойство. Пока он ищет вещи, начинается урок, Питер опаздывает и получает низкие оценки, потому что учителю кажется, что мальчик плохо подготовлен.

Все личные вещи Питера находятся в его комнате: одежда, видеоигры, спортивное оборудование, компьютер, книги, гитара и т.д. Но в комнате такой беспорядок, что он не всегда может найти футболку, запасные струны для гитары, диск с докладом по английскому языку или туфли, когда они срочно ему нужны. Это тревожит его. Он опаздывает на занятия, пропускает объяснение темы, и его поведение огорчает всех — его самого, учителей, родителей и его друзей.

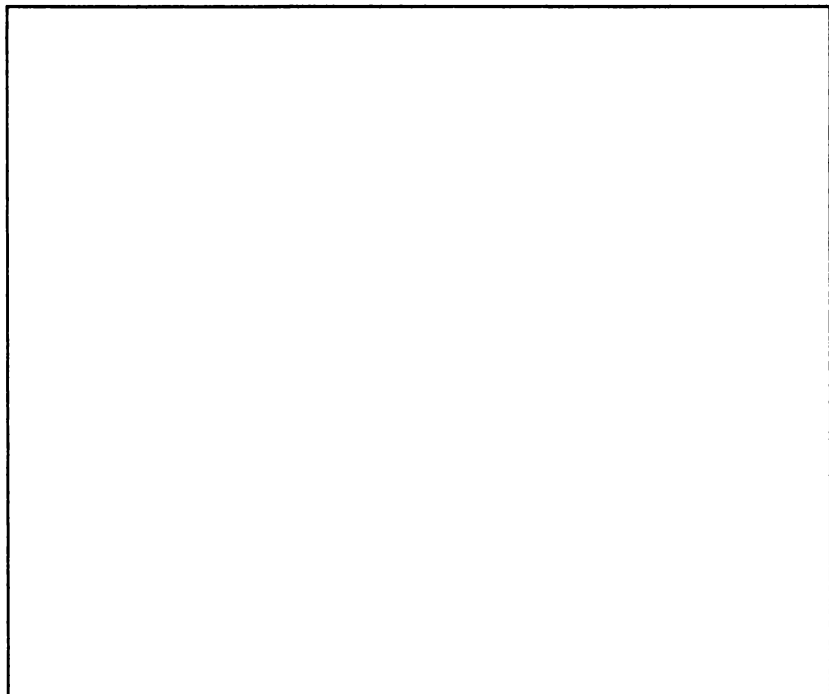
Старшая сестра Питера, Мишель, во всем поддерживает порядок и почти никогда не волнуется из-за того, что не может что-то найти. Она говорит Питеру, что ему нужна систематизация.



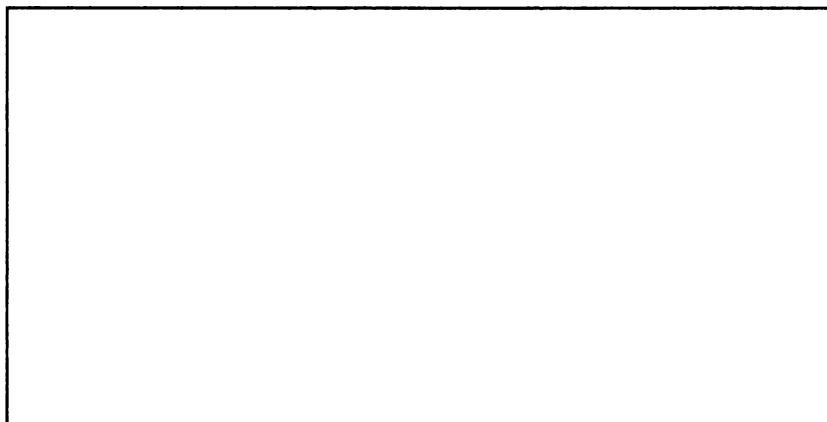
Если бы он смог научиться систематизировать вещи по категориям, он стал бы гораздо более организованным и гораздо меньше тревожился бы. Мишель говорит, что вещи надо организовать по категориям — т.е. по группам, все предметы которой имеют что-то общее друг с другом. Она помогает Питеру рассортировать вещи в его комнате по категориям, а затем Питер делает то же самое в своих рюкзаке и шкафчике. Теперь находить вещи станет намного проще и быстрее, и это избавит его от многих тревог.

## Инструкции

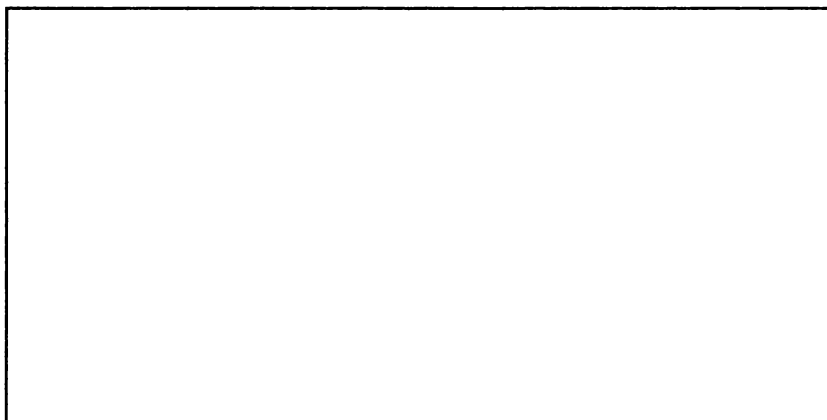
Зайдите в любой магазин и убедитесь, что в нем очень много товаров. Если бы они не были систематизированы, все лежало бы в беспорядке, и вам было бы трудно найти то, что вы ищете. Нарисуйте картинку или напишите о том, как вещи в магазине упорядочены по категориям.



Зайдите в библиотеку, например школьную. В каждой библиотеке много книг, и все они разные. Если бы они не были организованы по темам, они лежали бы в беспорядке, и вам было бы трудно найти то, что вы ищете. Ниже нарисуйте картинку или напишите о том, как книги в библиотеке, которую вы посетили, упорядочены по категориям.



Встаньте в дверях своей комнаты и осмотритесь. В вашей комнате много вещей. Когда в комнате беспорядок, вещи разбросаны как попало и вам трудно найти то, что вы ищете. Нарисуйте картинку или напишите, как вы можете навести порядок в своей комнате и разложить всё по местам.



## Задание

Опишите ситуации, когда неорганизованность заставляла вас беспокоиться.

---



---

Какие изменения вы могли бы внести, чтобы это больше не повторилось?

---



---

Какие категории вещей в вашей комнате наиболее важны для вас и почему?

---



---

Опишите другие места, которые вам нужно организовать.

---



---

Один из способов быть организованным — это поддерживать порядок. Навести порядок один раз — это только начало. Вам нужно научиться поддерживать порядок постоянно. Представьте, что в воскресенье вечером вы сделали уборку в своей комнате. В понедельник днем, когда вы возвращаетесь из школы, мама дает вам вашу выстиранную одежду, чтобы вы отнесли ее в свою комнату и разложили по полкам в шкафу. У вас в руках два больших рисунка, которые вы сделали на уроке рисования, и три новых учебника. Войдя в свою комнату, вы бросаете рюкзак на пол, чтобы найти номер телефона одноклассника, с которым вы вместе делаете лабораторную работу. Опишите, что и когда вам нужно будет сделать, чтобы в вашей комнате был порядок.

---



---

# 37 Тайм-менеджмент (управление временем)

## Что надо знать

Отсутствие времени на какие-то дела и постоянные опоздания — это привычки, которые повышают уровень тревоги. Научитесь правильно распоряжаться своим временем, и вам будет легче сохранять спокойствие.

Марисса часто тревожится, потому что постоянно опаздывает. Она состоит в фан-клубе и в студенческом совете, играет в футбольной команде и участвует в деятельности экологической ассоциации. Еще она подрабатывает, присматривая за детьми, и преподает в воскресной школе. У нее есть обязанности по дому: она должна поддерживать порядок в своей комнате, чистить пылесосом весь дом и выносить мусор. Марисса так загружена, что для того, чтобы успеть сделать все свои дела, она вынуждена очень поздно ложиться спать. Из-за этого ей трудно просыпаться по утрам, поэтому она часто опаздывает в школу. После того как ее три раза оставляли на отработку за опоздание на первый урок, помощница директора, мисс Барнс, позвала Мариссу в свой кабинет. Они поговорили о ситуации Мариссы, и мисс Барнс сказала, что Мариссе нужно научиться управлять своим временем. Она рассказала Мариссе о четырех шагах в тайм-менеджменте (управлении временем).

### Шаг 1. Составляйте расписание

Прежде чем начать строить планы или взять на себя новые обязанности, проверьте свое расписание. Посмотрите, что еще вы делаете в этот день. Есть ли у вас время на дополнительные задачи? Беритесь только за то, на что у вас точно есть время.

**Шаг 2. Записывайте**

Выберите инструмент планирования, в котором вы будете записывать все, что вам нужно сделать. Инструменты планирования — это календари, электронные органайзеры, ежедневники, школьный дневник. Всегда проверяйте свое расписание, прежде чем составить план, и как только вы что-то запланируете, запишите это.

**Шаг 3. Проверяйте**

Каждое утро, встав и умывшись, проверяйте свое расписание, чтобы увидеть, что вы должны сделать в этот день. Если вам нужна дополнительная помощь в запоминании, пишите заметки с напоминаниями и оставляйте на видных местах. Всякий раз, планируя какое-то дело, проверяйте расписание, чтобы убедиться, что у вас на это есть время. Проверьте свое расписание по нескольку раз в день, чтобы убедиться, что помните все свои обязанности.

**Шаг 4. Планируйте наперед**

Думайте наперед. Не ждите до последней минуты, чтобы что-то сделать. Убедитесь, что у вас достаточно времени для выполнения каждого задания.

На следующий день Марисса попробовала этот четырехэтапный план. Когда ее подруга Бекка предложила пойти в кино, первой мыслью Мариссы было согласиться. Но потом она достала свой ежедневник и увидела, что у нее уже запланировано собрание студенческого совета и к тому же ей надо подготовиться к экзамену по математике. Затем она посмотрела на два дня вперед и увидела, что вечер пятницы у нее свободен. Поэтому они с Беккой решили пойти в кино в пятницу. Марисса сразу записала это в своем ежедневнике. Она также записала, что должна в пятницу идти домой сразу же после футбольной тренировки, а не отправиться с командой есть пиццу, как у них это принято. Марисса поняла, что если она пойдет в пиццерию, у нее не будет времени принять душ, переодеться и собраться к тому моменту, когда Бекка за ней зайдет, чтобы идти в кино. Просто чтобы удостовериться, что она об этом не забудет, она написала себе записку и положила ее в сумку, которую всегда

брала на футбольную тренировку. Марисса почувствовала, что уровень ее тревоги уже снизился благодаря правильному планированию времени: теперь ей не придется торопиться.

## Инструкции

Сделайте семь копий этой страницы ежедневника. В течение следующей недели попрактикуйтесь в планировании всех своих обязательств, начиная с дат контрольных и заканчивая внешкольными занятиями и делами.

День _____ Дата _____
5:00
6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
24:00

## Задание

Опишите, что вы чувствовали, заполняя страницы ежедневника.

---

---

---

Как заполнение страниц ежедневника повлияло на уровень вашего беспокойства?

---

---

---

Какой из четырех шагов тайм-менеджмента вам легче всего выполнить и почему?

---

---

С каким из четырех шагов тайм-менеджмента вам труднее всего справиться и почему?

---

---

Опишите, что вы можете сделать, чтобы справиться с самым трудным для вас шагом тайм-менеджмента.

---

---

---

Какой инструмент планирования лучше всего подходит вам и почему?

---

---

---

# 38 Невыраженный гнев

## Что надо знать

Когда люди злятся, они носят с собой свой гнев до тех пор, пока у них не появляется возможность его выразить — прямо, косвенно, словами или действием. После того как вы выплескиваете свой гнев, он исчезает. Гнев, который вы не осознали или не проявили, не исчезает бесследно. Он продолжает оставаться в теле и эмоциях и может проявиться позже как чувство тревоги. Изучение опыта с гневом может помочь вам избавиться от чувства тревоги.

Люди выражают гнев по-разному. В семье Кейт гнев выражают криком и агрессивными действиями. Кейт это не нравится, и поэтому она, как правило, игнорирует или сдерживает свой гнев.

В семье Эвана тому, кто сердился, предлагают вынести свой гнев на улицу к баскетбольному кольцу или на беговую дорожку в подвале. Эван научился избавляться от гнева во время занятий спортом в школе.

В семье Ванессы никто не проявляет гнев. Все держат свои чувства в себе. Ванесса не знает, что делать, когда злится. Обычно она пишет об этом в своем дневнике, а иногда просто плачет.

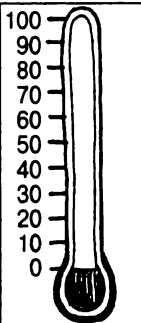
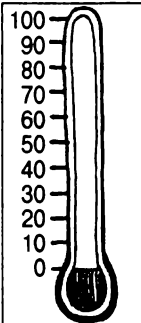
Гнев должен выражаться безопасными способами — словами, физическими действиями, спортивными упражнениями, на письме, в рисовании или в музыке. Научившись осознавать свой гнев и выражать его безопасно и полностью, вы обнаружите, что уровень вашей тревоги снижается.

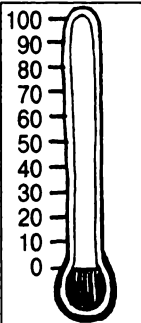
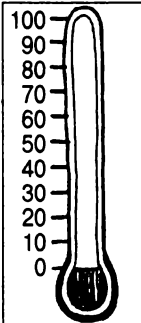


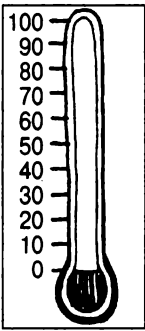
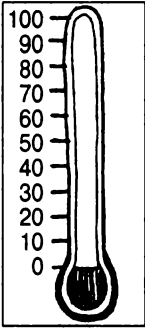
## Инструкции

В каждой строке внизу напишите названия вещей, имена людей или ситуации, которые вас злят. Для каждого пункта раскрасьте ртуть в термометре слева, чтобы показать уровень вашего гнева, и цвет ртути в термометре справа, чтобы показать количество гнева, который вы выражаете по соответствующему поводу.

Если вам кажется, что вас ничего не злит, спросите себя: "Если бы что-то меня разозлило, что бы это было?" Затем заполните поля и раскрасьте термометры в соответствии с вашим ответом.

<p>Насколько сильно я разгневан</p>		<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>Насколько сильно я выражаю гнев</p>
---	---	--	---	--

<p>Насколько сильно я разгневан</p>		<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>Насколько сильно я выражаю гнев</p>
---	--	--	--	--

<p>Насколько сильно я разгневан</p>		<hr/> <hr/> <hr/>	<p>Насколько сильно я выражаю гнев</p>
<p>Насколько сильно я разгневан</p>		<hr/> <hr/> <hr/>	<p>Насколько сильно я выражаю гнев</p>

## Задание

Опишите, как количество гнева, которое вы испытываете по каждому пункту, соотносится с количеством гнева, который вы выражаете.

---

---

---

Опишите, как в вашей семье принято выражать гнев.

---

---

---

Опишите, как вы обычно выражаете гнев.

---

---

---

Невыраженный гнев может проявляться в виде беспокойства, головных болей, спазмов в животе и других эмоциональных или физических симптомов. Если вы не выражаете весь свой гнев, опишите, каким образом он, по вашему мнению, проявляется в вас.

---

---

---

Что еще вы могли бы сделать, чтобы выпустить свой гнев, который не может быть выражен?

---

---

---

Опишите, что вас может разозлить даже незаметно для вас.

---

---

---

# 39 Управление страхами и фобиями

## Что надо знать

Фобия — это сильный постоянный страх перед конкретным объектом или ситуацией, который вызывает быстрое нарастание беспокойства. Некоторые распространенные фобии — это клаустрофобия, или страх перед закрытыми пространствами; акрофобия, или боязнь высоты; агорафобия, или боязнь многолюдных общественных мест; авиофобия, или страх перед полетом на самолете, и гемофобия, или боязнь крови. Люди обычно пытаются справиться с фобиями, просто избегая объекта или ситуации, вызывающей тревогу. Фобии также можно ослабить или полностью устранить с помощью метода, называемого систематической десенсибилизацией.

Хейли очень переживает из-за того, что ей предстоит работать вожатой в летнем лагере. Ей очень хотелось помогать девочкам, плавать, ходить под парусом и заниматься разными интересными вещами, но она не знала, сможет ли справиться со своей непреодолимой боязнью пауков. В прошлом году в лагере паук заполз в чемодан Хейли и устроился в ее футболке. Когда она надела эту футболку, паук оказался на ее коже, и она закричала. Хейли это так расстроило, что она уехала из лагеря за два дня до окончания смены.

Мать записала Хейли на прием к социальному педагогу, которая специализировалась на помощи людям с тревогой, страхами и фобиями. Социальный педагог сказала Хейли, что поможет ей, используя систематическую десенсибилизацию. Эта техника должна помочь девушке чувствовать себя спокойной и не испытывать страх при мыслях о пауках или при встрече с ними. Для начала Хейли составила список ситуаций

с пауками, которые заставляли ее бояться. Затем ей надо было проранжировать эти ситуации по уровню вызываемого страха. Социальный педагог назвала этот список иерархией. Иерархия Хейли выглядела так.

*Ситуации с пауками (от самых безопасных до самых страшных)*

*Паук ползет по траве, за пределами моей палатки*

*Паук ползет внутри моей палатки*

*Паук ползет возле моей кровати*

*Паук ползет по моей кровати*

*Паук ползет по моей одежде*

*Паук ползет по моей коже*

*Паук ползет по моей шее или по лицу*

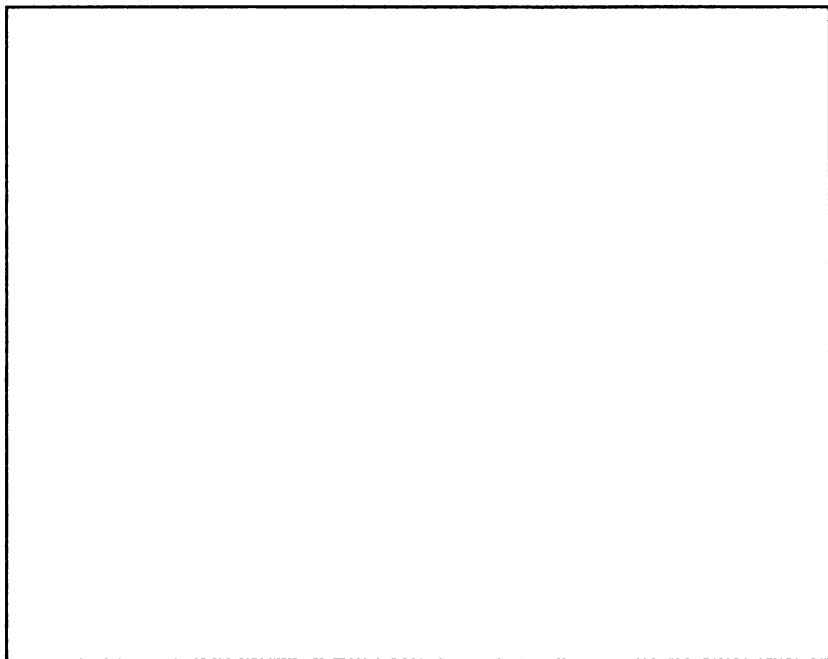
На следующей сессии социальный педагог предложила Хейли устроиться поудобнее, закрыть глаза и оценить уровень своей тревоги по шкале от 0 до 10, где 0 — совершенно спокоен, а 10 — очень тревожный. Хейли оценила свое состояние на 5. Социальный педагог помогла Хейли расслабить все ее мышцы одну за другой. Затем она предложила Хейли визуализировать в воображении безопасное и спокойное место. Уровень беспокойства Хейли снизился до 0. Затем социальный педагог попросила ее представить паука, ползущего возле палатки. Уровень беспокойства Хейли вырос до 3. Хейли расслабила мышцы и снова представила себе безопасное, спокойное место. Она продолжала сосредоточиваться на расслаблении, пока не смогла представить паука за пределами своей палатки и удерживать свое беспокойство на уровне 1. Затем она перешла к следующей ситуации — паук, заползший в ее палатку.

Хейли продолжала переходить от расслабления к визуализации паука и обратно. Ей пришлось повторить упражнение несколько раз в течение нескольких сеансов консультирования, но в конечном итоге Хейли смогла представить паука, ползающего возле ее лица, и сохранить свой уровень тревоги на уровне 1. Хейли продолжала выполнять упражнение дома и вскоре пришла к выводу, что сможет снова поехать в лагерь.

## Инструкции

Лучше всего планировать и проводить упражнение по систематической десенсибилизации с помощью другого человека. Подумайте, с кем вам было бы удобно поговорить об этом, и, если возможно, попросите этого человека помочь вам выполнить это упражнение.

Нарисуйте картинку или напишите о своем страхе или фобии в квадрате ниже.



Напишите свою иерархию утверждений о страхе или фобии.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Еще раз прочитайте, в каком формате проходило упражнение по систематической десенсибилизации Хейли, чтобы ознакомиться с процессом. Затем следуйте тем же шагам, которые делала она, перемещаясь между глубоким расслаблением и визуализацией опасного объекта или ситуации, пока не сможете с комфортом визуализировать каждый шаг в своей иерархии, не повышая уровня своего беспокойства.

Во время практики у вас практически наверняка появится желание пересмотреть свою иерархию. Как правило, поначалу все делают ступени иерархии слишком большими или слишком общими. Сделайте свои ступени иерархии небольшими — это сделает упражнение более эффективным.

## Задание

Почему, по вашему мнению, у вас появился страх перед этим конкретным объектом или ситуацией?

---

---

---

Опишите, как вы себя чувствовали во время расслабляющей части упражнения.

---

---

---

Расскажите, что может помочь вам расслабиться еще больше.

---

---

---

Опишите, что вы чувствовали, визуализируя свой страх или фобию.

---

---

---

На какой ступени иерархии вам было труднее всего расслабиться?

---

---

---

На какой ступени расслабиться было легче всего?

---

---

---

Как может измениться ваша жизнь, если вы сможете преодолеть этот страх?

---

---

---

Помните, что вам может потребоваться выполнить это упражнение несколько раз, прежде чем вы обнаружите уменьшение своего страха. Наберитесь терпения и знайте, что это вполне нормально.



# Как справиться с паникой 40

## Что надо знать

Паническая атака — это короткий период очень сильной тревоги, вызывающий серьезный дискомфорт. Однако можно научиться управлять приступами паники, следуя нескольким простым рекомендациям. Если у вас регулярно случаются панические атаки, обязательно сообщите об этом взрослым, а также врачу.

Первая паническая атака возникла у Тони, когда он навещал свою мать в больнице, где та лежала после операции по удалению опухоли. Когда Тони вошел в палату и увидел, что его мать спит на больничной койке, бледная, с трубками в венах, он почувствовал, что у него кружится голова. У него заколотилось сердце, свело живот, все тело покрылось потом и начали неметь руки. Отец Тони заметил, что с ребенком что-то не так. Он усадил Тони на стул и вызвал медсестру. Медсестра велела Тони медленно и глубоко дышать, что он и делал в течение нескольких минут, пока неприятные ощущения не исчезли. Вскоре он почувствовал себя лучше, но был потрясен случившимся. Физический дискомфорт возник очень быстро — это было страшно. Тони не знал, почему это произошло, и боялся, что это может повториться. На следующий день Тони нервничал и не хотел идти в школу, но отец настоял, чтобы он пошел. Все утро Тони чувствовал себя беспокойно и во время обеденного перерыва пошел в кабинет школьной медсестры.

Когда Тони рассказал школьной медсестре о том, что произошло днем ранее, она объяснила, что он, похоже, пережил паническую атаку. Она сообщила, что у людей могут быть приступы паники, когда они испытывают сильный стресс, и вид матери Тони, хрупкой и слабой, в больнице, безусловно, мог

стать причиной такого стресса. Она сказала Тони, что панические атаки не опасны и что с ними очень просто справиться. Наконец, она дала Тони листовку с перечнем мер, которые он может предпринять, если снова почувствует панику. Тони успокоился, узнав, что тому, что с ним произошло, есть название и что он сможет с этим справиться, если это случится снова.

В листовке, который школьная медсестра дала Тони, было написано следующее.

### ***Использование разума и тела для управления паническими атаками***

#### **Использование разума**

1. Напомните себе, что вы не в опасности. У вас просто преувеличенная форма нормальной реакции на стресс.
2. Напомните себе, что вы можете справиться с неприятными ощущениями.
3. Вместо того чтобы думать "О, Господи, это ужасно! Что со мной будет?", подумайте "Я понимаю, что со мной происходит, и знаю, что нужно сделать, чтобы избавиться от неприятных ощущений, и я сделаю это сейчас".

#### **Использование тела**

1. Найдите место, где вы можете присесть. Если вы на улице, обопритесь обо что-то.
2. Начните замедлять дыхание, делая глубокие, длинные вдохи. Помните, что глубокое дыхание насытит вашу кровь кислородом, замедлит сердцебиение и устранил онемение или головокружение.
3. Посмотрите вокруг и обратите внимание на то, что вокруг продолжается нормальная жизнь. Сосредоточьтесь на окружающем, чтобы отвлечься от симптомов страха. Так они быстро исчезнут.
4. Чтобы облегчить симптомы, сделайте что-нибудь приятное для себя. Кто-то пьет холодную воду, кто-то ложится и закрывает глаза, кому-то помогает прохладная ткань, приложенная к затылку.

## Инструкции

Обведите любой из перечисленных ниже симптомов, которые вы испытали во время приступа панической атаки.

Учащенное сердцебиение	Боли в груди	Потливость
Головокружение	Тошнота	Покалывание
Онемение	Страх смерти	Пространственная дезориентация
Проблемы с желудком	Озноб	Внезапное покраснение лица
Затрудненное дыхание	Лихорадка	Ощущение нереальности происходящего
Ощущение потери контроля над ситуацией	Ощущение удушья	Ощущение комка в горле

В отведенном ниже месте нарисуйте себя, когда вы спокойно управляете своими симптомами паники. В деталях изобразите удобную позу, которую вы приняли, расслабление мышц и дыхания, а также ясность ума. Добавьте “облачко” и впишите в него спокойные, обнадеживающие, уверенные слова, которые говорите себе, чтобы облегчить свое ощущение паники.

## Задание

Опишите, что произошло в последний раз, когда у вас случился панический приступ.

---

---

---

---

Какие ваши слова или действия усиливали симптомы?

---

---

---

---

Какие ваши слова или действия ослабляли симптомы?

---

---

---

---

Если у вас было больше одного панического приступа, постарайтесь вспомнить и перечислить время суток, дни недели и обстоятельства, при которых они произошли.

---

---

---

---

Замечаете ли вы какие-либо закономерности в информации, которую вы перечислили?

---

---

---

---

Если у вас регулярно случаются панические атаки, заведите дневник панических атак и запишите в него характеристики следующих пяти-десяти приступов. Опишите любые закономерности, которые обнаружите в этой информации.

---

---

---

---

Как вы можете использовать эту информацию, чтобы избежать панических атак в будущем?

---

---

---

---

Посмотрите на картину, на которой вы изобразили себя, спокойно управляющего паникой. Глядя на нее, дышите глубоко и воссоздавайте ощущение умиротворения в своем теле. Закройте глаза и представьте себя на своем рисунке, как вы спокойно справляетесь с паникой. Знайте, что вы можете сделать это, когда вам будет нужно.

# 41 Отделяйте себя от проблем других людей

## Что надо знать

Иногда трудно удержаться от чувства тревоги, когда люди, которых вы знаете или любите, испытывают беспокойство. Но когда вы принимаете близко к сердцу их проблемы, это только повышает вашу собственную тревогу, из-за чего вам становится трудно справиться с обуревающими вас чувствами.

У Жасмин есть компания близких друзей. Вместе они посещают одни и те же занятия и почти каждые выходные ходят в кино. Жасмин заботливая девушка и хороший слушатель, поэтому друзья часто приходят к ней со своими проблемами. Жасмин всегда с готовностью помогает им, давая советы или просто сочувствуя, но иногда сильно тревожится из-за проблем своих друзей в течение нескольких часов после того, как они с ней ими поделились. В таких случаях у нее возникает ощущение жжения в спине и плечах. Она рассказала об этом маме, и та сказала, что им лучше сходить к врачу.

Выслушав рассказ Жасмин и осмотрев ее, доктор сказал, что эти ощущения, скорее всего, связаны с нервами. Когда она слишком волнуется, происходит “нервная перегрузка”. Это обычная стрессовая реакция. Он сказал, что Жасмин нужно научиться “отпускать” проблемы своих друзей. Это не значит, что она должна отказываться их выслушивать или быть для них хорошим другом; это означает, что она должна перестать слишком сильно концентрироваться на их проблемах.

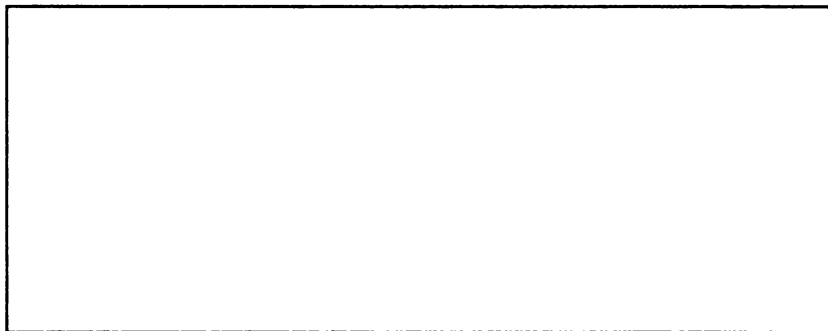
Врач дал Жасмин несколько советов, которые должны были ей в этом помочь.

1. Напомнить себе о бесполезности беспокойства.
2. Когда она не со своими друзьями и все еще думает об их проблемах, научиться останавливать мысли.
3. Когда друзья делятся с ней своими проблемами, представить, что ее окружает невидимый щит. Ее любовь и забота могут проходить сквозь этот щит, но он блокирует стресс из-за их проблем.
4. Попрактиковаться в визуализации, оставляя проблемы своих друзей с ними. Выслушав своих друзей и расставшись с ними, Жасмин может представить себе, как она растает и с их проблемами. Например, она может представить себе проблемы в виде маленьких гремлинов, которые стоят у ног ее друзей или сидят на их плечах. Поговорив по телефону с подругой, она может нарисовать в воображении картину, как проблемы находятся в телефонной линии и когда она кладет трубку, они оказываются в ловушке и уже не могут подобраться к ней.
5. Напомнить себе, что сочувствовать кому-то и заботиться о нем — это одно, а решать его проблемы — это совсем другое. Принимая на себя чужие заботы, Жасмин не помогает этим людям; эти заботы просто отнимает у нее энергию, которую она могла бы использовать, чтобы оставаться хорошим другом, но при этом сохранять свое здоровье.

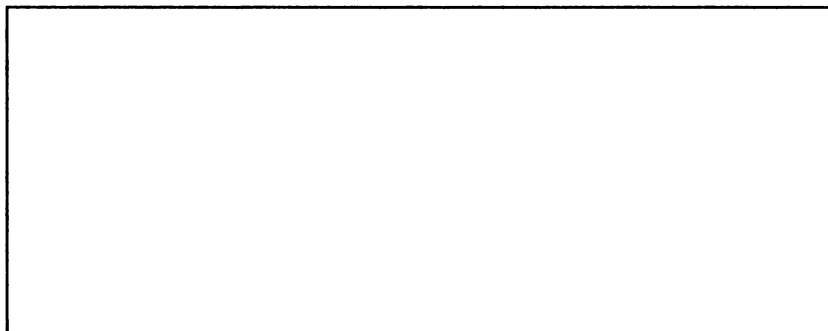
Жасмин попробовала некоторые из советов доктора. Сначала ей было трудно отделять себя от проблем друзей, но, в конце концов, ей стало лучше, и жжение в спине и плечах прошло. Она поняла, что может быть еще лучшим другом, если не испытывает чрезмерного стресса.

## Инструкции

Вспомните ситуацию, в которой вы беспокоились о чужих проблемах. В отведенном ниже месте нарисуйте себя и этого человека. Нарисуйте свое сердце, символизирующее вашу заботу о нем. Затем используйте линии, цвета или формы, чтобы показать беспокойство, которое окружает вас двоих.



Нарисуйте еще одно изображение себя и этого человека, но в этот раз отделив себя от его проблем. Снова нарисуйте свое сердце, которое символизирует вашу заботу, но на этот раз используйте линии, цвета или формы, чтобы показать, что тревога отдалена от вас на большое расстояние. Проведите жирную линию или барьер между собой и тревогой.



## Задание

Опишите, как вы себя чувствуете на первой картинке.

---

Когда вы ощущаете беспокойство, это каким-то образом помогает другому человеку? ☐ Да ☐ Нет

Опишите, как вы себя чувствуете на второй картинке.

---



Когда вы не ощущаете беспокойства, это как-то ранит другого человека? ☐ Да ☐ Нет

---

---

---

Посмотрите на свое сердце на обеих картинках. Как вы думаете, когда вы ощущаете беспокойство другого человека, это каким-то образом влияет на вашу способность заботиться о нем?

---

---

---

В следующий раз, когда вы будете беспокоиться о чьей-либо проблеме, попробуйте применить советы врача, которые он дал Жасмин. Опишите здесь свой опыт.

---

---

---

Применяйте один за другим способы из списка Жасмин, пока не найдете подходящий для себя. Можете придумать собственный метод отгородиться от беспокойства других людей. Опишите его здесь, а затем примените на практике.

---

---

---

---

---

---

---

---

# 42 Будущие проблемы

## Что надо знать

Возможно, выполняя описанные в этой книге упражнения, вы освоили разные способы успешного совладания со своим чувством тревоги. Это не означает, что вы никогда больше не будете тревожиться и волноваться, но вы приобрели ценные навыки преодоления трудностей, которые помогут вам вести более спокойную жизнь.

Если вы взялись за изучение способов преодоления тревоги, значит, внутри вас произошли важные изменения. Вы освоили новые способы мышления и поведения, которые помогут вам удерживать чувство тревоги на более низком уровне, независимо от того, куда вы идете или чем занимаетесь.

Некоторые ошибочно полагают, что, поскольку они освоили эти навыки, они больше никогда не будут испытывать беспокойство. А если им доведется снова начать тревожиться, они говорят себе, что, должно быть, сделали что-то не так, и такая мысль повышает уровень их тревоги, грусти, разочарования или подавленности. Им кажется, что им не удалось справиться с тревогой.

Важно помнить, что управление тревогой и избавление от тревоги — это две разные вещи. Навыки совладания помогут вам позаботиться о себе и не допустить чрезмерного повышения уровня тревоги. Но использование навыков совладания не означает, что вы никогда больше не будете испытывать беспокойство. В вашей жизни будут новые ситуации и новые проблемы. Поэтому не стоит ожидать полного избавления от беспокойства. Подобный настрой заставит вас почувствовать себя неудачником, потому что полностью и навсегда избавиться от тревоги практически невозможно.

Использование полезных навыков совладания для поддержания уровня повседневной тревоги на более низком уровне и для контроля над чрезмерным беспокойством в случае его воз-

никновения — это ваша достижимая цель. Чем больше вы будете практиковать управление тревогой с помощью профилактики и вмешательства, тем легче и быстрее будете справляться с новыми тревожными ситуациями. Но помните, что на протяжении всей своей жизни вы по-прежнему будете сталкиваться с новыми вызовами, которые будут вызывать у вас беспокойство. Это не означает, что вы потерпели неудачу; это просто означает, что вы живой человек.

## Инструкции

Напишите текущий год на первом дорожном указателе на картинке ниже. На следующих указателях напишите следующий год, а потом годы, которые будут через два года, через пять и десять лет. В первом дорожном указателе напишите список проблем, с которыми вы сталкиваетесь сегодня. В следующих дорожных указателях составьте список возможных проблем, которые могут вас подстеречь в будущем в каждый из этих годов.



## Задание

Какие методы управления тревогой, которым вы научились благодаря этой книге, по вашему мнению, будут вам полезны в настоящее время?

---

---

Какие методы управления тревогой, по вашему мнению, будут самыми полезными для вас в будущем и почему?

---

---

О каких методах управления тревогой вы хотели бы узнать больше и почему?

---

---

---

Возможно, эта книга помогла вам освоить некоторые важные для вас навыки, но это только начало. Есть много других книг, рабочих тетрадей, методик и наставников, с помощью которых вы можете продолжать обучение. Какой метод является для вас самым простым и почему?

---

---

---

Вы многого достигли, работая с этой книгой. Вы потратили время и силы, чтобы понять, как себе помочь, и это одна из самых ценных инвестиций, которые вы только могли сделать. Она повлияет на вашу способность справляться со всеми прочими проблемами в вашей жизни. Похвалите себя за эту работу! И поделитесь своими достижениями, рассказав кому-то о том, что вы сделали.

# \* Книга на каждый день: пособие по преодолению тревоги и беспокойства у подростков

## В ЭТОЙ КНИГЕ:

- Упражнения, которые помогут справиться с тревогой и беспокойством
- Навыки контроля тревоги
- Уроки спокойствия перед лицом повседневных проблем
- Формирование позитивной самооценки
- Не бойтесь попросить помощи

## ОБ АВТОРЕ

Лайза Шаб — лицензированный клинический социальный работник с частной практикой в области консультирования. Она ведет колонку для родителей в журнале *Chicago Parent*, написала восемь книг и рабочих тетрадей по самопомощи для детей и взрослых, проводит семинары по самопомощи и релаксационной терапии, а также курсы профессиональной подготовки для психотерапевтов.