

Павел Федоренко Илья Качай
Скорая помощь от тревоги. Как избавиться от напряжения,
волнения и обрести спокойствие



ISBN 9785448565632

Аннотация

Данная книга – эффективное пошаговое руководство по преодолению тревожности. В книге раскрыты теоретические аспекты тревоги и представлены практические техники, направленные на выработку адаптивного отношения к тревоге, изменение искажённого мышления и преодоление избегающего поведения. Основу работы составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, опирающейся на доказательную медицину. Книга адресована психологам, психиатрам, психотерапевтам и всем желающим обрести спокойствие.

Скорая помощь от тревоги Как избавиться от напряжения, волнения и обрести спокойствие

Павел Федоренко
Илья Качай

© Павел Федоренко, 2017

© Илья Качай, 2017

ISBN 978-5-4485-6563-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Тревога – ощущение, знакомое абсолютно каждому человеку. В основе тревоги лежит *инстинкт самосохранения*, который достался нам от далёких предков. Этот древнейший инстинкт проявляется в виде защитной реакции организма *«Беги или сражайся»*, срабатывающей в ответ на внешнюю или внутреннюю опасность, когда человек катастрофически интерпретирует собственные ощущения или мысли. Иными словами, тревога не возникает на пустом месте, а имеет под собой эволюционные основания. Если во времена, когда человеку постоянно угрожала опасность в виде нападения саблезубого тигра или нашествия враждебного племени, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живём *в самое безопасное время*, однако инстинкты продолжают работать на доисторическом уровне, создавая многие проблемы. Говоря иначе, тревога – это не Ваш личностный недостаток, а *выработанный эволюцией механизм*, который больше не актуален в современных условиях. Некогда необходимые для выживания тревожные импульсы в настоящий момент времени утратили целесообразность, превратившись в невротические проявления, существенно ограничивающие жизнь тревожных людей.

В частности, повышенный уровень тревоги может приводить к таким проблемам, как симптоматика так называемой *вегетососудистой дистонии*, *панические атаки*, *навязчивые мысли и действия*, *страхи и фобии*. В свою очередь, высокая тревожность возникает из-за *длительного перенапряжения* и *регулярных стрессов*. Поэтому борьба с вышеуказанными проявлениями тревоги абсолютно бесполезна и даже вредна: попытка устранить пугающие симптомы, к числу которых относятся паники и навязчивости, ведёт лишь к их усилению. Так возникает *порочный круг тревоги*: пугаясь собственных неприятных ощущений, Вы начинаете сильнее тревожиться и напрягаться, из-за чего эти симптомы усиливаются. Стало быть, чтобы избавиться от них, нужно устранить их *причину* – *повышенную тревожность*,

а также изменить искажённое мышление, постоянно порождающее тревогу, заставляющую Вас использовать избегающую модель поведения.

Действительно, интенсивность тревоги зависит не от ситуации, а от её интерпретации, поэтому постепенно меняя искажённое тревожное мышление на рациональное, апеллирующее к фактам, можно поменять и восприятие тех или иных событий. Немаловажным ключом к победе над тревогой является и закрепление рациональных мыслей поведенческими экспериментами, в ходе которых человек получает возможность *проживания тревоги в безопасном контексте*. Говоря иначе, только через погружение в пугающие ситуации и столкновение с дискомфортной тревогой Вы можете осознать иллюзорность своих страхов и избавиться от страха собственной тревоги. Следует также понимать, что в основе тревоги лежат *иррациональные убеждения*, которые оказывают негативное влияние на мышление и поведение, в связи с чем нужно раз за разом выявлять и прорабатывать эти неразумные верования. Но обо всём по порядку.

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

§1. Что такое тревога?

Важно понимать, что *повышенный уровень тревожности не является психическим заболеванием* и представляет собой поведенческую проблему, которая поддаётся эффективному разрешению. Высокая тревога является результатом *чувствительной и истощённой вегетативной нервной системы* и абсолютно не говорит о сумасшествии или шизофрении. Если *страх* всегда существует в настоящий момент времени и обусловлен наличием внешней опасности, то *тревога* является следствием катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?»

Иными словами, тревога возникает только тогда, когда мышление оторвано от реальности и целиком и полностью погружено в будущее. Следует понимать, что тревога не может существовать в настоящем моменте времени, в который необходимо уметь возвращаться. Если Вы хотите оценить уровень своей тревожности, воспользуйтесь шкалой тревоги Аарона Бека, основателя когнитивной психотерапии. Она находится в Приложении 4. В свою очередь, *фобия* является устойчивым и необоснованным страхом перед вещами и явлениями, которые не представляют реальной опасности, но субъективно воспринимаются человеком в качестве угрозы.

Важно помнить, что тревогу создаёт только сам человек, и поэтому только сам человек может её преодолеть. Но тревога является *естественным* состоянием человека, оберегающим его жизнь, если проявляется ситуативно. Однако когда тревога мешает повседневной жизни человека, тогда мы имеем дело с *невротической* тревогой. Именно эту повышенную и «беспричинную» тревожность, возникающую из-за постоянной катастрофизации ситуаций, можно и нужно прорабатывать. Если Вы будете верить всему, что говорит Вам Ваша тревожность, то она поймает Вас в свою ловушку, спрячет от мира и парализует. Однако у тревожности нет над Вами никакой законной власти!

§2. Каковы симптомы тревоги?

Следует помнить: чрезмерная тревожность приводит к возникновению разнообразных симптомов. *Замкнутый круг тревожности* состоит в том, что чем больше Вы боитесь своей симптоматики, тем сильнее она проявляется, поскольку её источником выступает тревога. Необходимо также помнить о том, что при неизменном уровне тревоги *симптоматика может меняться*, а также о том, что *с понижением уровня тревоги симптомы будут постепенно исчезать*. К симптомам, порождаемым повышенным уровнем тревоги, могут относиться:

– тахикардия и аритмия;

- экстрасистолия и кардиалгия;
- дереализация и деперсонализация;
- головокружение и дурнота;
- неустойчивая походка и слабость в ногах;
- скачки артериального давления и предобморочное состояние;
- ощущения удушья и нехватки воздуха;
- затруднённое и поверхностное дыхание;
- стеснение в груди и одышка;
- утрата автоматизма дыхания и «ком» в горле;
- тошнота и рвота;
- диарея и понос;
- метеоризм и частое мочеиспускание;
- тяжесть и боль в желудке;
- сухость во рту и отрыжка;
- онемение и покалывание конечностей (парестезии);
- мышечные подёргивания и судороги;
- ухудшение и помутнение зрения;
- «мушки» в глазах и шум в ушах;
- жар и озноб в теле;
- резкие боли в шее и позвоночнике;
- внутренняя дрожь и тремор;
- остеохондроз и синдром раздражённого кишечника;
- повышенная температура (неинфекционный субфебрилитет);
- страх упасть в обморок, умереть, сойти с ума или потерять контроль;
- панические атаки, навязчивые мысли и действия, бессонница и др.

Поэтому если Вы прошли медицинское обследование, по результатам которого у Вас не было выявлено существенных отклонений от нормы, то смело относите свою симптоматику к проявлениям тревоги и начинайте работать над снижением её уровня. Для этого нужно формировать новый навык правильной работы с тревожностью путём регулярного выполнения предлагаемых в данной книге практических рекомендаций и упражнений.

§3. Каковы источники тревожности?

Многие люди, испытывающие те или иные проявления тревожности, обладают *тревожно-мнительным характером* – привычкой определённого мышления и поведения, которую необходимо постепенно менять. При этом следует понимать, что *полностью избавиться от тревоги невозможно и не нужно*, поскольку тревога является следствием инстинкта самосохранения, а стремление к этому приведёт лишь к разочарованию. Однако преодолеть мешающую невротическую тревогу и её последствия под силу каждому человеку. А сейчас мы обратимся к двум основным источникам тревожности. Первым из них является *тревога из-за наличия самой тревоги*, назовём её «грязной тревогой», порождающей рассмотренный выше замкнутый круг тревожности. В этом случае человек постоянно задаётся вопросами: «За что это со мной?», «Почему я?», «В чём причина моих страхов?», «Почему у других людей всё хорошо, и только один я страдаю?» и прочими.

Такое неверное отношение к проблеме лишь усиливает тревожность, подавленность и депрессивность, что приводит к симптомам и избегающему поведению. Поэтому первостепенной задачей в работе над тревожностью является *изменение отношения к своей тревоге*, уменьшение переживаний по поводу самих переживаний и отказ от самокопания и поиска причин Вашей проблемы. Вторым фактором, способствующим повышенной тревожности, является *тревожно-мнительный характер*, проявляющийся через различные виды тревожности, которые мы рассмотрим далее.

§4. Каковы виды тревожности?

К первому виду тревожности относится *личностная тревожность*, связанная с неуверенностью в себе и нестабильной самооценкой, зависимой от обстоятельств. Так, человек чувствует себя уверенно только в том случае, если обладает новым телефоном, крутой машиной, дорогим костюмом и, напротив, ощущает себя не в своей тарелке, когда выходит на улицу с грязными волосами, когда не получает чужого одобрения или при отсутствии рядом других людей. Нестабильная самооценка формируется в детстве, если родители проявляли по отношению к ребёнку так называемую условную любовь. Если *безусловная* любовь характеризуется принятием ребёнка таким, какой он есть, безо всяких условий, что способствует стабильной самооценке ребёнка, то *условная* любовь зависит от позитивных или негативных с точки зрения родителей поступков ребёнка, что порождает у него нестабильную самооценку. Сравним два случая обращения родителя к ребёнку: «Ты разбил вазу, это плохой поступок, но я всё равно люблю тебя» и «Ты разбил вазу, это плохой поступок, потому что ты плохой».

Вторым видом тревожности является *наследственная тревожность*, которая путём воспитания передаётся ребёнку от тревожных родителей, формируя у него установку опасного мира. Многие из нас в детстве слышали, казалось бы, поучительные родительские наставления: «Не подходи к собаке, иначе загрызёт», «Не подходи к незнакомцам, а то украдут», «Не ходи без шапки, а то заболеешь и умрёшь». Наследственная тревожность является следствием гиперопеки и катастрофизации родителей, которые воспитывают ребёнка в тепличных условиях и ограничивают его, диктуя свои потребности и желания, что порождает его несамостоятельность и боязнь ошибочного принятия решения. При этом родители забывают о том, что ребёнок может стать личностью только через собственный негативный опыт. В этой связи следует помнить и о том, что дети полностью перенимают и как губка впитывают родительскую модель поведения. Из этого можно сделать вывод о том, что воспитывать детей бесполезно: нужно воспитывать самого себя, а не компенсировать свою неудовлетворённость от жизни за счёт ребёнка.

Следующим видом тревожности необходимо обозначить *тревожность из-за неопределённости*. Поясним истоки её возникновения на примере двух ситуаций. Ситуация первая. Находясь дома, ребёнок начинает капризничать, в ответ на что родитель всячески его успокаивает. Ситуация вторая. Ребёнок капризничает в набитом людьми автобусе, что вызывает противоположную реакцию родителя, который начинает кричать на него, демонстрируя всем «процесс воспитания» из-за боязни того, что другие подумают, что он плохой родитель. Вернувшись домой, родитель начинает испытывать чувство вины из-за того, что прилюдно отругал своё чадо, и пытается загладить свою вину прежним ласковым отношением к ребёнку. Вследствие различной реакции родителя на одно и то же поведение ребёнка, последний теперь каждый раз вопросительно и напряжённо ожидает реакции окружающих людей на своё поведение, что постепенно повышает уровень его тревожности.

Нельзя обойти стороной и такой вид тревожности, как *тревожность из-за нестабильности*, которая является результатом неуверенности человека в завтрашнем дне. Иными словами, по причине отсутствия тех или иных навыков человек постоянно боится, например, потерять работу и тем самым лишиться источника доходов. В этом отношении показательны советские времена, когда тревожность из-за нестабильности попросту отсутствовала, поскольку будущее людей было более определённым: после учёбы им была гарантирована работа по распределению, а за достижения в работе им могли подарить квартиру или машину. Поэтому данный вид тревожности убирается путём приобретения навыков в какой-либо области, т.е. через постепенное становление востребованным специалистом.

Очередным видом тревожности является *тревожность из-за прошлого опыта*, например, из-за автомобильной аварии или укуса собаки, которая прорабатывается только

повторным проживанием аналогичных ситуаций, например, через езду на автомобиле или игру с собакой. Существует также *тревожность из-за ожидания приступа сильной тревоги*, о способах работы с которой речь пойдёт далее. К последнему виду относится *тревожность как следствие внутреннего конфликта*, т.е. конфликта потребностей внутри личности. Примером таких внутрличностных конфликтов, порождающих напряжение, могут служить вынужденная жизнь с нелюбимым человеком, вынужденная учёба на нелюбимой специальности и многие другие ситуации.

Действительно, различные симптомы и даже болезни могут возникать вследствие неосознанности и неудовлетворённости потребностей человека, которые могут вступать в конфликт *друг с другом* или *с внешним миром*. В первом случае одна потребность вступает в противоречие с другой, что порождает напряжение. Скажем, потребность в разводе, будучи истинным и неосознаваемым желанием, сталкивается с потребностью в муже, которая является долженствованием. Образующееся напряжение рождает множество проблем, если не находится решения в пользу одной из потребностей. Во втором случае потребность человека вступает в конфликт с внешней средой, которая блокирует удовлетворение потребности, порождая напряжение. К примеру, потребность в деньгах вступает в конфликт с ситуацией разорения. В этой связи важно прорабатывать как нестабильную самооценку, которая проявляется в разных долженствованиях и невротических потребностях, так и собственный характер, о чём более подробно Вы можете узнать из книг «Психотерапия тревожно-фобических расстройств» и «Уверенность в себе».

§5. Каковы правила тревожности?

Тревога всегда функционирует по определённым *правилам*. И если Вы желаете продолжать испытывать тревогу по любому поводу и даже без него, Вам следует придерживаться правил этой игры. Но Вы всё равно проиграете. Однако если Вы хотите встать на путь постепенного преодоления высокой тревожности, Вам необходимо постоянно нарушать эти правила и подвергать сомнению те *иррациональные убеждения*, которые лежат в основе каждого из этих правил. Итак, перейдём к рассмотрению правил тревоги и неразумных верований, которые их поддерживают.

Правило тревоги 1. Поиск опасностей – постоянное «сканирование» мира на наличие опасностей с целью их предотвращения, устранения или избегания. В основе указанного правила лежат *иррациональные убеждения*, которые можно выразить в следующих предложениях: «Я должен предвидеть любые возможные угрозы и опасности. Если мне это удастся, то я получу возможность влиять на ситуацию. И вообще, лучше придумать как можно больше несуществующих опасностей, чем прокараулить одну настоящую».

Правило тревоги 2. Катастрофизация опасностей – автоматическая трактовка возможной опасности как невыносимой катастрофы. Фундаментом данного правила являются *иррациональные верования*, выраженные в таких утверждениях: «Все потенциальные опасности и все негативные прогнозы непременно реализуются, и в этом случае я не смогу этого пережить. Даже сами мои тревожные мысли могут причинить мне вред, поэтому малейшее чувство тревоги говорит о том, что моя безопасность под угрозой. К тому же существуют только крупные неприятности, а мелких просто не бывает, и с любой потенциально опасной ситуацией мне нужно разобраться как можно скорее».

Правило тревоги 3. Гиперконтроль – попытка постоянного контроля всех явлений мира с целью обуздания тревоги. Это правило подпитывается *неразумными убеждениями*, которые могут быть сформулированы таким образом: «Я способен повлиять на то, чтобы негативные события никогда не случались. В моей власти также находятся мои мысли, эмоции и ощущения. Если я перестану постоянно контролировать внешний и внутренний мир, то всё разрушится, и я обреку себя на опасность. В то же время я беспомощный, потому

как неспособен вынести ни одну жизненную трудность и справиться с проблемами в будущем. Любая неопределённость грозит катастрофой».

Правило тревоги 4. Избегание и бегство – избегание пугающих ситуаций или бегство из них. Данное правило тревожности основывается на *искажённых верованиях*, которые выражены в таких предложениях: «Любые риски можно сгладить, если попросту избегать встреч с ними, поскольку возможные негативные результаты моего решительного поведения намного страшнее, чем последствия ничегонеделанья. И если что-то пойдёт не так, я буду жалеть об этом всю оставшуюся жизнь. Поэтому я не буду действовать, пока не обрету уверенность в безопасности, готовность и спокойствие».

§6. Каковы правила спокойствия?

Чтобы преодолевать повышенный уровень тревожности, необходимо раз за разом нарушать порочные правила тревоги посредством формирования новых правил – правил спокойствия – и постоянного следования им. Итак, *четыре правила спокойствия*, опровергающие морально устаревший квартет правил тревожности, выглядят следующим образом.

Правило спокойствия 1. Опирайтесь на факты реальности:

– Использовать всю позитивную и нейтральную информацию и не концентрироваться только на негативе. Такой реалистичный подход не гарантирует успеха, но позволяет гармоничнее смотреть на вещи: *«Я и раньше справлялся с этим, значит, справлюсь и сейчас»*.

– Использовать факты, а не ощущения при построении прогнозов. Ощущения часто нас обманывают, а факты никогда не врут: *«Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией»*.

– Относить мысли по типу «А что если» к фантазии, а не к реальности: *«Ни одно из моих „А что если“ никогда не сбылось»*.

– Опирайтесь на вероятности, а не на возможности: *«Возможно всё, но какова реальная вероятность исхода пугающей ситуации?»*

Правило спокойствия 2. Оценивать реальные последствия:

– Опирайтесь на прошлый опыт, игнорируя доводы ложной тревоги: *«В прошлый раз я тоже думал, что случится ужасная катастрофа, но всё закончилось нормально»*.

– Осознать наихудший вариант развития событий из всех вероятных сценариев: *«Самое ужасное, что может случиться – я испытаю сильный дискомфорт, но я смогу это пережить»*.

– Оценить степень плохости наихудшего варианта развития событий: *«Даже если произойдёт самое плохое из всех вероятных сценариев, это не приведёт к какому-то фатальному исходу»*.

– Понимать, что катастрофические мысли – это не факты, а продукт воображения, который нужно воспринимать лишь как фоновый шум: *«Моя тревога подобна неисправной сигнализации, срабатывающей в неподходящее время, поэтому я попросту не буду обращать на неё внимания, и тогда она перестанет меня донимать»*.

Правило спокойствия 3. Отпускать ситуацию:

– Осознать, что попытка контролирования тревоги лишь усиливает её, поскольку тревога, по сути, является противостоянием тревоге: *«Я постоянно преувеличиваю свою способность всё контролировать, что ведёт меня к излишнему напряжению»*.

– Отстранённо наблюдать за своими мыслями и ощущениями: *«Мои мысли и ощущения – это всего лишь потоки воды, омывающие берег, на котором я нахожусь»*.

– Безоценочно наблюдать за тем, что происходит вокруг: *«Здесь и сейчас я вижу белую фарфоровую кружку с синей надписью»*.

– Погружаться в тревогу, намеренно вызывая и усиливая симптомы: *«Пусть моя тревожность полностью захватит меня, а я не стану ей противиться»*.

– Устранить ритуальное поведение путём совершения диаметрально противоположных действий: *«Я думаю, что если крепко сожму сидение, то самолёт не разобьётся, но от моих действий ничего не изменится, поэтому я каждый раз тренируюсь отпускать сидение, а заодно и ситуацию».*

– Понимать, что ритуалы создают лишь иллюзию безопасности, но на самом деле лишь усиливают ощущение опасности: *«Я воспринимаю поддержание иллюзии безопасности за саму безопасность».*

– Перестать обесценивать свою способность решать проблемы: *«Я каждый день решаю множество задач, но, несмотря на это, упрямо продолжаю верить в свою беспомощность».*

Правило спокойствия 4. Искать и проживать тревогу:

– Действовать, несмотря на тревогу: *«Я буду действовать по принципу „глаза боятся – руки делают“, действовать вопреки тревожным домыслам. Тревога больше не руководит моей жизнью».*

– Специально искать дискомфорт и радоваться любым неудобствам: *«Я не стану отсиживать дома, а намеренно пойду в пугающее место, чтобы на полную мощь ощутить все „прелести“ тревоги».*

– Воспринимать свою тревогу как сигнал к действию и действовать, не дожидаясь момента готовности: *«Наконец-то тревога! Она говорит мне о том, что пора пойти ей навстречу, чтобы в очередной раз прожить её и доказать своему мозгу иллюзорность опасностей!»*

– Идти только на разумные риски: *«Посчитало ли большинство людей опасным действие, которое я хочу совершить?»*

– Оставаться в тревожащей ситуации как можно дольше, проживая тревогу, и тревожиться до тех пор, пока это не надоест: *«Тревога сильна лишь поначалу. Она обязательно пойдёт на спад. Мне нужно спокойно дожидаться момента, когда она ослабнет, и лишь тогда покидать пугающую ситуацию, чтобы закрепить положительный рефлекс».*

– Помнить, что умение делать то, что тревожит, уменьшает тревогу, ослабляет контроль и увеличивает уверенность в себе: *«Проживание тревоги – единственный способ постепенного избавления от неё. Чем чаще я буду делать то, что мне нужно, невзирая на тревогу, тем меньше я буду волноваться, и тем скорее тревога исчезнет».*

Таким образом, Вы вправе выбирать, придерживаться ли Вам старых правил тревоги и продолжать оставаться в своей проблеме, или, начиная с сегодняшнего дня, постоянно нарушать порочный свод правил тревоги, тем самым шаг за шагом устраняя волнение и обретая спокойствие. Для большей наглядности ещё раз сопоставим эволюционно устаревшие правила тревоги и новые правила спокойствия. Какие из них выберете Вы? Какова Ваша цель?

1. Повсеместно искать опасности или опираться на факты реальности?
2. Катастрофизировать угрозы или оценивать реальные последствия?
3. Пытаться постоянно всё контролировать или отпускать ситуацию?
4. Избегать пугающих ситуаций или искать и проживать тревогу?

§7. Каковы иррациональные убеждения, питающие тревогу?

Помимо вышеуказанных иррациональных убеждений, которые лежат в основе рассмотренного квартета правил тревожности, существует ещё ряд неразумных верований, поддерживающих тревогу и негативным образом влияющих на Ваше мышление и поведение. Обратимся к некоторым из них и попытаемся их опровергнуть.

– **«Мне не стоит волноваться».** Тревога – это неотъемлемый элемент жизни абсолютно всех людей. Однако важно отличать, когда тревога свидетельствует о реальной опасности, а когда попросту врёт.

– **«Тревожиться стыдно».** Все люди время от времени волнуются и переживают. И в повышенной тревожности нет ничего аморального. Тревога подобна простуде, за которую никто никого не осуждает.

– **«Тревожность говорит о сумасшествии».** Тревога – это проявление инстинкта самосохранения, позволяющего человеку выживать, она – достижение эволюции.

– **«Тревога опасна».** В моменты тревоги организм человека наиболее жизнестоек и находится в большей безопасности, чем в спокойном состоянии.

– **«Тревога невыносима».** Тревога весьма неприятна, но временна. И если не подкармливать её катастрофическими мыслями о будущем, то она сама уйдёт через несколько минут. Тревога – такое же нервное возбуждение, как и секс, только дискомфортное.

– **«Я должен перестать волноваться».** Борьба с тревогой и попытки от неё избавиться лишь усиливают её. Обрести спокойствие – значит не избавиться от тревоги, а научиться жить с ней и быть счастливым, несмотря на тревогу. Тогда она постепенно исчезнет.

– **«Я должен поступать разумно».** Эмоции должны руководить человеком, т.к. помогают разуму создавать и корректировать цели.

– **«Я теряю контроль над тревогой».** Попытки контролирования тревоги неизменно оборачиваются провалом, поскольку контроль лишь усиливает тревожность. Нужно сдаться тревоге и позволить ей делать всё, что она захочет. Только так она будет ослабляться.

– **«Я должен полностью избавиться от тревоги».** Стремление к тому, чтобы абсолютно избавиться от любых тревожных ощущений, ведёт к излишнему напряжению, которое провоцирует тревожность.

– **«Моя тревога самая невыносимая».** На самом деле все люди испытывают примерно одинаковые ощущения.

§8. Каковы пути работы с повышенной тревожностью?

Одним из ключевых способов снижения уровня тревожности является **принятие**. Говоря иначе, нужно принимать все свои состояния и разрешать себе все свои чувства, поскольку борьба с тревогой и попытка отвлечения и избавления от неё только возвращает её словно тушение костра бензином. Борьба с тревогой сродни заталкиванию резинового мячика под воду или сжиманию пружины, что рождает излишнее напряжение. Пытаясь избавиться от тревоги, Вы каждый раз всё сильнее погружаете себя в болото. Поэтому нужно постепенно выбираться из порочного замкнутого круга тревожности, лишив её подпитки в виде сопротивления. Только тогда она утихнет и умрёт. Сама природа подсказывает человеку, как жить в гармонии: когда дует ветер, деревья не противятся ему, иначе бы сломались. Точно также вода обтекает камень, а не пытается проникнуть сквозь него. Запомните: *сопротивление и противостояние тревоге, борьба с ней и попытка её подавить, стремление избавиться, спрятаться и отвлечься от неё делает тревогу только сильнее.*

Иными словами, важно смириться со своими чувствами, позволить им быть и искренне верить в возможность избавления от тревожности. Такой подход преобразует проблему в преимущество и вернёт Вам энергию, ранее растрачиваемую на бесполезную борьбу с тревогой. Обретение уверенности в себе и своих силах будет более быстрым, если Вы не станете мешать себе самокопанием, поиском причин своей тревожности и волшебного способа её преодоления. Такого рода борьба лишь подпитывает тревогу, лишая Вас возможности вырваться из замкнутого порочного круга тревожности. Это можно сравнить с тем, как если бы постоянно спрашивать спящего человека: «Ты спишь?» Смирение со своим состоянием каждый раз приближает Вас к победе над тревожностью, поскольку, борясь со своей тревогой, Вы боретесь с самим собой, что лишь усиливает Ваше напряжение. По сути, у Вас нет выбора – принимать или не принимать тревогу: она у Вас пока что есть. Поэтому смиритесь со своим состоянием и не боритесь с тревогой.

Важнейшим методом постепенного преодоления высокой тревожности является **проживание**. При каждом возникновении тревоги нужно проживать её через тело, концентрируясь на своих ощущениях и направляя внимание в ту часть тела, где расположена тревога. У большинства людей тревога проявляется в груди, животе, голове и ногах. При этом нужно описывать её местоположение, размер, цвет, форму и прочие характеристики, но ни в коем случае не избегать и не отвлекаться – это только усиливает тревогу. Тревога представляет собой сгусток энергии, наблюдение за которым растворяет её по телу, а блокирование – увеличивает. Не следует бежать и прятаться от своих чувств, ибо отступление даёт мозгу сигнал об опасности, в то время как в тревоге нет ничего ненормального, особенно при утомлённой нервной системе.

Действительно, тревога основывается на ложном убеждении в том, что она представляет угрозу Вашему самочувствию, здоровью или жизни. Но на самом деле опасность существует только в Ваших мыслях и чувствах, а поэтому следует постоянно нарушать правила тревоги, проживая тревогу в пугающих местах и ситуациях, что позволит понять иллюзорность тревоги, а главное – ощутить себя в безопасности. Иными словами, чтобы преодолеть тревогу, нужно как можно чаще встречаться с ней лицом к лицу, полностью погружаясь в неё и отдаваясь ей. Проживание тревоги прекратит подачу топлива в её бездонные баки и научит Вас тому, что Вы способны пережить любой дискомфорт. В то же время избегание дискомфорта и потенциальных опасностей подвергает Вас ещё большей угрозе – снижению качества жизни. Идя навстречу переполняющей тревоге и намеренно проживая дискомфорт, Вы проходите суровую школу реальности, закаляете свой характер и шаг за шагом возвращаете в себе мужественность, поэтому не забывайте хвалить, поддерживать и поощрять себя, поскольку это действительно непросто.

Весьма продуктивной техникой работы с тревожностью предстаёт **безразличие**. Всё, что нужно делать, – это перестать что-либо делать для избавления от тревоги и равнодушно относиться к ней: есть ли тревога, нет ли тревоги – всё равно. Опасливое отношение к тревоге лишь провоцирует нервозность. Нужно просто жить при всех ощущениях и позволить им быть. Путём переживаний ничего изменить нельзя, поэтому нужно взять в качестве жизненного девиза фразу: «Я прекращаю беспокоиться и начинаю жить». Живите обычной жизнью и избегайте избеганий, ведь избегание тревоги приносит лишь ситуативное облегчение, однако в долгосрочной перспективе только усиливает общее состояние тревожности. Не следует отказываться от предстоящих событий из-за боязни дискомфорта. Не медлите жить, надеясь, что желание придёт к Вам позже. Не нужно идти на поводу у своих страхов, ведь зачастую человеку мешают только необоснованные предчувствия, попросившись с которыми можно добиться неожиданных и очень приятных достижений. Хватит ныть и жалеть себя – пора действовать!

Важной методикой работы с тревогой является **усиление**. В моменты сильной тревоги нужно желать её усиления и полностью отдаваться всем своим ощущениям, стремясь ощутить их как можно ярче и красочнее. Ещё один метод, применяемый для постепенного снижения уровня тревожности – это **дружба**. Нужно выработать навык дружественного отношения к тревоге, дав ей смешное имя, например, «Тревожка». Выгуливайте свою «Тревожку» как можно чаще и приглашайте её в гости в любое удобное для неё время. Воспринимайте свою тревогу как неуклюжего гостя, с которым нужно быть вежливым и которого стоит просто перетерпеть. Позвольте ему находиться в квартире Вашего организма: пусть он хозяйничает, а Вы отстранённо и с интересом наблюдаете за ним, не принимая его выходки на свой счёт. Какой бы ужасной не казалась тревога, она – временный гость. Тревога, отчаяние и разочарование не будут длиться вечно, даже если иногда в процессе работы над собой Вы будете ощущать себя хуже: у организма всегда найдётся ресурс для самоисцеления. Ваша задача – смотреть увлекательное кино с участием главных героев – тревожных мыслей – и не пытаться изменить сценарий.

Таким образом, ключевыми тактиками при работе с тревожностью являются **принятие, проживание, усиление, безразличие** и **дружба**. Однако принимать, проживать, усиливать

тревогу, безразлично к ней относиться и дружить с ней необходимо не с целью избавления от неё, а просто так, ради желания почувствовать себя совершенно по-другому. В противном случае будет происходить возврат к постоянной борьбе, поскольку если желать избавления от тревоги, то она будет возвращаться, однако если желать её наличия, то она постепенно уйдёт. Также важно чётко уяснить для себя, что *нет таких людей, которые не смогли бы избавиться от тревоги*. Интересно, что большинство тревожных людей – порядочные, добрые и творческие люди, но почему-то воспринимающие себя в негативном ключе. Запомните: повышенная тревожность – это не личностный недостаток и не проявление неполноценности. Тревога – это правильная реакция в неправильное время. И не более.

§9. Каковы пути работы с рецидивами и «откатами»?

После нескольких дней отличного настроения и отсутствия тревоги может наступить ощущение, что всё вернулось назад. В этом случае не стоит переживать и расстраиваться, ведь *процесс «выздоровления» волнообразен и состоит из подъёмов и спадов*. «Выздоровление» состоит из удач и неудач, поэтому не нужно ждать и требовать от себя удачного дня после такого же предыдущего. Любые ухудшения временны и вовсе не говорят о том, что Вы вернулись к начальной точке своего пути. Мозг тревожного человека часто обесценивает уже имеющиеся достижения, поэтому вспомните, что Вам уже удалось сделать. Более того, рецидивы, напротив, являются показателем того, что Вы находитесь на верном пути.

Однако если рецидив всё-таки случился, его нужно принять и особенно активно работать над собой в такие моменты. Важно помнить, что временные ухудшения нормальны, а причина проблем состоит лишь в повышенной тревожности, которая создаёт симптомы и страхи. В моменты рецидивов стоит чётко понимать, что состояние вскоре снова продолжит улучшаться, что точка «взлёта» будет становиться всё выше, и что возможные будущие рецидивы обязательно сменятся новым прогрессом. Иными словами, тенденция к улучшению не изменится, если не отчаиваться из-за некоторых временных «сбоев». При этом не следует пугать временные ухудшения, постоянно чередующиеся с улучшениями по принципу *«два шага вперёд, один назад»* с так называемыми *откатами, которые возможны только после нескольких месяцев стабильно хорошего самочувствия*. Но и откаты не являют собой ничего плохо. Они временны, их необходимо просто принять.

Запомните: чтобы избавиться от тревоги, нужно постоянно работать над собой, ведь самое страшное – это не тревога, а бездействие. Как только в вашей жизни возникает просвет в виде отсутствия тревоги, у Вас появляется выбор: либо продолжать работать, либо начинать «скатываться» обратно. Поэтому повышенная тревожность даётся человеку не в качестве наказания, а для осознания себя и осуществления выбора – либо сдаться, обвиняя всех в своей проблеме, либо выйти из неё победителем. Многие люди, победившие свою тревожность, впоследствии благодарили жизнь за то, что она у них была, поскольку в противном случае они так бы и оставались несчастными, продолжая злоупотреблять различными вредными привычками. Однако самые вредные привычки находятся внутри человека: невротические тактики поведения, искажённое мышление и многое другое, о чём мы ещё упомянем.

Затронем ещё один важный момент, который часто встречается на пути преодоления тревожности. С понижением тревоги у Вас может возникнуть *состояние пустоты и тревога из-за отсутствия тревоги*. Это связано с тем, что Ваш мозг постепенно избавляется от привычки постоянно тревожиться, но ещё не выработал новую привычку спокойствия. Иными словами, если раньше Ваша жизнь строилась вокруг борьбы с тревогой, то когда тревога снижается, Вы можете начать тревожиться из-за отсутствия привычного состояния тревоги. Возникает пустота, которую необходимо заполнять постоянными делами, увлечениями, хобби. Говоря иначе, такие состояния тоже важно принимать и продолжать работу над собой.

§10. Каковы пути работы с постоянной утренней тревогой?

Утренняя тревога – обычное явление, которое не будет продолжаться вечно и которого не следует пугаться. Для преодоления утренней тревоги Вам нужно сделать несколько простых шагов.

Шаг 1. Принятие, проживание и безразличие. Не стоит заострять внимание на своём самочувствии сразу после пробуждения. Напротив, нужно принять тревогу и не расстраиваться из-за её наличия, поскольку только восприятие тревоги, только отношение к тревоге определяет её длительность.

Шаг 2. Физическая нагрузка. Потягивания, зарядка и выполнение любых физических упражнений моментально снизит напряжение и тревогу. Постепенно увеличивайте физические нагрузки. Они формируют привычку чувствовать себя комфортно в состоянии повышенной активности, которое идентично состоянию сильной тревоги, сопровождающемуся учащённым сердцебиением, поверхностным дыханием и обильным потоотделением. Физические упражнения заменяют внутреннее напряжение естественным напряжением, высвобождают негативные эмоции и сжигают избыточный адреналин, накапливающийся в течение дня.

Шаг 3. Контрастный душ. После того как Вы выполнили физические упражнения, примите контрастный душ, который создаст непередаваемые ощущения, понизит тревогу и успокоит нервную систему. Контрастность температуры воды лучше увеличивать постепенно. Нужно переключаться с горячей воды на холодную до первых ощущений лёгкого дискомфорта.

Шаг 4. Завтрак. После принятия контрастного душа позавтракайте. Правильное питание стоит выстроить на основе увеличения потребления углеводов, вырабатывающих *серотонин*, который способствует успокоению. К таким продуктам относятся овсянка, коричневый рис, цельная пшеница. Не менее важно увеличение потребления продуктов, которые вырабатывают *триптофан*, способствующий расслаблению. Среди такого рода продуктов – нежирные молочные изделия, овёс, кунжут. На первых порах стоит сократить потребление алкоголя, кофе, чая и сахара. Кофе поначалу лучше заменять стаканом горячей воды с лимоном. Полезно употреблять другую здоровую пищу, уменьшающую тревогу – нежирные белки, фрукты и овощи.

Шаг 5. Отсутствие безделья и спешки. После утреннего пробуждения важно не бездельничать, но и не спешить. При отсутствии планов на утро обязательно придумайте себе занятие, иначе ум будет концентрироваться на тревоге. Но любые занятия не следует осуществлять с целью отвлечения и избавления от тревоги, иначе происходит возврат к бессмысленной борьбе. Нужно просто жить, занимаясь своими повседневными делами, стараясь не обращать на свою тревогу абсолютно никакого внимания. Равным образом спешка лишь добавляет телесное напряжение, поэтому гораздо эффективнее делать всё спокойно, продумав на день чёткий план действий, чтобы успеть его выполнить.

§11. Каковы пути работы с бессонницей?

Бессонница является одним из частых симптомов повышенного уровня тревожности. Но кроме высокого уровня тревоги причин бессонницы может быть немало, поскольку даже люди, не страдающие излишней тревожностью, иногда не могут заснуть, например, перед важным экзаменом, не говоря уже о тревожном человеке. Даже сам факт того, что за окном полночь, а сна ни в одном глазу, у многих людей вызывает беспокойство, порожаемое мыслями о том, что отсутствие полноценного сна скажется на работоспособности на следующий день. Так образуется замкнутый круг: если перед сном человек боится, что будет долго засыпать, то, скорее всего, так и случится, поэтому для начала необходимо изменить своё отношение к бессоннице и понять, что главную роль в нормальном отдыхе играет не количество часов сна, а его качество.

Помимо этого, бессонница может быть связана с гиподинамией, т.е. с малоподвижным образом жизни, или, напротив, с переутомлением. При этом важно понимать, что привычка к беспокойному сну формируется в течение определённого времени, поэтому не следует ждать быстрых результатов в избавлении от бессонницы. А теперь перейдём к рекомендациям, выполнение которых будет способствовать более быстрому и лёгкому засыпанию.

– **Принятие** – не нужно заставлять себя спать, поскольку так человек только создаёт лишнее напряжение, мешающее засыпанию, поэтому лучше ложиться спать с установкой «будь что будет» и разрешить мозгу делать то, что он хочет, не пытаясь ничего контролировать.

– **Выписывание переживаний** — чрезмерная активность мозга ведёт к постоянному анализу прошедшего и обдумыванию завтрашнего дня, поэтому полезно перед сном выписывать все свои мысли на бумагу до тех пор, пока не наступит утомление и не придёт осознание того, что прямо сейчас решить все волнующие проблемы не получится.

– **Повторение тревожных мыслей** – если тревожные фантазии не утихают, полезно медленно прокручивать их в голове до тех пор, пока они не наскучат.

– **Оспаривание тревожных мыслей** — тирания катастрофических мыслей о будущем ослабнет, если усомниться в их истинности, давая на них рациональные ответы.

– **Принятие тёплой ванны** – вечернее купание в воде с добавлением нескольких капель масла лаванды поможет успокоиться.

– **Чтение художественной литературы** – перед выключением света можно почитать художественную литературу, которая стимулирует правое полушарие мозга, отвечающее за воображение, и делает менее активным левое аналитическое полушарие.

– **Воспоминания о желании спать** – во время бессонницы полезно до мельчайших деталей вспоминать ситуации, когда очень хотелось спать, но нужно было бодрствовать, после чего подумать о том, что сейчас можно укрыться одеялом и заснуть, и о том, как много, порой, можно отдать, чтобы иметь такую хорошую возможность.

– **Соблюдение режима сна** – важно засыпать и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от ощущения утомления.

– **Отсутствие дневного сна** – дневной сон нарушает суточные ритмы.

– **Использование кровати только для сна** – в кровати не стоит есть, смотреть телевизор, разговаривать по телефону и т. д.

– **Избегание нервного возбуждения** – за час до сна стоит заняться спокойным или скучным делом и отключить все гаджеты.

– **Избегание питья** – перед сном не стоит употреблять чрезмерно много жидкости во избежание позывов сходить в туалет.

– **Подъём с кровати через 15 минут** – при невозможности уснуть на протяжении четверти часа стоит встать с кровати и перейти в другое место.

– **Попытка не спать** – при бессоннице можно намеренно позволять себе не спать как можно дольше.

– **Мытьё полов** – при отсутствии сна нужно начать мыть пол и делать это на протяжении часа, как бы сильно не хотелось спать, после чего снова лечь спать, однако если сон не приходит, нужно снова и снова повторять эту процедуру.

– **Тишина и сканирование организма** – безоценочное наблюдение за своими мыслями, совмещённое с перекатыванием воображаемого шарика от одной части тела к другой и концентрацией на приятных ощущениях в теле позволит расслабиться.

– **Суточное бодрствование** – при сильной бессоннице можно не спать на протяжении 24 часов, после чего спать минимальное количество времени, каждую ночь увеличивая длительность сна на 15 минут.

– **Необязательность восьмичасового сна** – осознание факта, что не всем людям нужно спать 8 часов, освободит от лишнего напряжения.

Таким образом, воплощая в жизнь все вышеописанные эффективные техники по работе с бессонницей можно постепенно нормализовать свой сон, что существенным образом повлияет на снижение уровня тревожности и значительно улучшит качество жизни. Притом не стоит пытаться применить все эти рекомендации одновременно – это лишь создаст дополнительное напряжение, которое только ухудшит Ваше состояние. Гораздо продуктивнее спокойно

и планомерно выполнять эти рекомендации, чтобы отыскать для себя наиболее подходящую комбинацию рассмотренных техник.

§12. Какова роль антидепрессантов в работе с тревогой?

Необходимо раз и навсегда осознать тот факт, что различного рода концепции, пропагандирующие лекарственные средства как единственный способ избавления от повышенной тревожности, несостоятельны, поскольку тревога – следствие искажённого мышления и неадаптивного поведения. Поэтому такие теории зачастую лоббируют производители успокоительных препаратов. Однако в отдельных случаях, когда уровень тревожности крайне высок, лекарства на первых порах могут играть роль «костылей», которые помогают человеку обрести большую ясность мышления. Но важно помнить, что *таблетка не учит человека мыслить и вести себя по-новому*, в отличие от техник и упражнений, которые представлены в этой книге, ведь их основу составляют принципы *когнитивно-поведенческой психотерапии*, являющейся более эффективной, чем многие лекарства, и дающей более длительный и устойчивый результат. Равным образом и бумажка с диагнозом сама по себе не даёт целебного эффекта, как её не прикладывай к разным частям тела.

Медикаментозная терапия может помочь на какое-то время облегчить симптоматику, которая может вернуться после отмены приёма препаратов, большинство из которых к тому же обладают массой побочных эффектов, зачастую превосходящих их лечебный эффект. Не стоит забывать и о том, что некоторые успокоительные средства усиливают действие других и плохо сочетаются с прочими лекарственными препаратами, в связи с чем любые манипуляции с противотревожными средствами, будь то регулирование дозы или прекращение применения, необходимо осуществлять *под наблюдением* опытного и квалифицированного врача-психиатра или врача-психотерапевта. Иными словами, медикаментозное лечение подбирается индивидуально для каждого случая. Однако важно помнить также и о том, что многие средства, используемые для искусственного притупления или подавления тревоги, *ослабляют эффективность поведенческих техник* проживания тревоги как главного способа её преодоления.

Чтобы помочь Вам разобраться в калейдоскопическом разнообразии противотревожных средств, кратко обрисуем их основные группы и опишем специфические особенности каждой из них.

– **бензодиазепиновые транквилизаторы** – противотревожные средства, срабатывающие в течение 30 минут и ведущие к кратковременному облегчению состояния.

– **селективные ингибиторы обратного захвата серотонина** – средства, начинающие действовать спустя несколько недель и применяющиеся для лечения депрессивных и тревожных состояний.

– **ингибиторы моноаминоксидазы** – препараты, требующие строгой диеты и осторожного применения с другими средствами по причине возможных сильных побочных эффектов и используемые в лечении депрессивных и тревожных расстройств.

– **трициклические антидепрессанты** – устаревший класс лекарств, используемый для ослабления тревожности и редко назначаемый из-за различных побочных эффектов.

– **бета-блокаторы** – препараты, применяющиеся для снижения уровня кровяного давления и нервного возбуждения.

– **нейролептики** – средства, используемые для снижения нервного возбуждения и уменьшения количества сильных навязчивых мыслей.

§13. Какова роль психотерапевтов в работе с тревогой?

Очень многие люди, страдающие от повышенного уровня тревожности, рассматривают психотерапевта как волшебную таблетку, которая должна принести мгновенный результат. Однако психотерапия – это длительный процесс, задачей которого является демонстрация человеку того, что *все его проблемы создаёт только он сам*. Поэтому большинство людей при работе с психотерапевтом получают результат позже, чем ожидают, поскольку только с течением времени осознают бесполезность поиска волшебной таблетки и необходимость работы над собой как главный путь решения своих проблем. В этом отношении 70% успеха в психотерапии

зависит от непосредственной работы самого человека. Иными словами, психотерапия представляет собой временной интервал между встречами клиента с психотерапевтом, в рамках которого человек активно и последовательно *работает над собой*, в то время как психотерапевт лишь даёт эффективный инструмент и корректирует путь решения проблемы пациента.

Опытный психотерапевт подводит тревожного человека к мысли о том, что необходимо прожить такую жизнь, ради которой можно и пострадать. Но действительно хороших психотерапевтов, к великому сожалению, единицы. Большинство психотерапевтов «проповедают» какое-то одно направление психотерапии и «подгоняют» пациента под это направление, вместо того, чтобы исходить из проблемы клиента. Человек может попасть к специалисту, который без разбора ставит любому пациенту один и тот же диагноз. Таких врачей так и называют: «шизофренологи». Не стоит забывать и о том, что сегодня есть огромное количество шарлатанов от психологии, единственная цель которых – обогащение за счёт клиента. Такие «психологи-скороспелки» и «психологи-самоучки» обещают человеку полное «исцеление» от тревоги за пару сеансов, потакая желанию клиента в получении волшебной таблетки. Естественно, что максимальным результатом таких сеансов является лишь эффект плацебо.

Главный парадокс заключается в том, что люди зачастую остаются недовольны работой с хорошим психотерапевтом, поскольку им не нравится осознание того, что для избавления от повышенной тревожности необходима активная, самостоятельная и достаточно длительная работа по изменению мировоззрения, которая, тем не менее, приносит хорошие промежуточные результаты. Всё как в известной шутке: «Не пойду к психотерапевту – этот шарлатан опять скажет, что ответственность за мою жизнь лежит только на мне». Самое интересное, что такие люди недовольны не психотерапевтом, а жизнью в целом, что и удерживает их в проблеме. Они упорно продолжают искать волшебное средство моментального избавления от высокой тревоги, что раз за разом приводит их к псевдоспециалистам, которые, несмотря на неэффективность их методов работы, пользуются колоссальным спросом, поскольку психика человека устроена так, что чем наглее ложь, тем больше человек склонен ей доверять.

Постоянные обращения к таким неквалифицированным специалистам, обещающим стопроцентную гарантию результата, приводят к тому, что человек утопает в большом потоке противоречивой информации, лишая себя движения по одному эффективному пути. Нельзя обойти стороной и тот факт, что многие современные врачи очень жалуют доверчивых клиентов с повышенным уровнем тревоги, ведь они ради моментального избавления от проблемы готовы выкладывать любые суммы. Поэтому врачи назначают им всё новые и новые обследования, зарабатывая деньги на чужих проблемах. Таким образом, крайне важно осознать, что только сам человек является творцом своей жизни и, в том числе, своих проблем и что только сам человек может справиться со своим тревожным состоянием. Но для этого необходима постоянная работа над собой и принятие ответственности за результаты этой работы. В заключение этого параграфа в качестве иллюстрации к последним словам приведём ещё одно известное юмористическое высказывание: «Не тратьте деньги на одежду, тратьте на психотерапию. Какая разница, сколько лет Вашим кедам, если все вокруг виноваты».

§14. Какова специфика работы с телом?

Телесные симптомы тревоги, какими бы неприятными они ни были, являются не признаком реального заболевания, а следствием искажённого мировосприятия, напрягающего Ваш организм. Поэтому эффективная работа по избавлению от тревожности раздваивается как на *внутреннюю работу с мышлением*, т.е. с характером и мировоззрением, так и на *внешнюю работу с телом*. Говоря иначе, для преодоления повышенной тревожности нужен комплексный подход. С одной стороны, важно задействовать *психический уровень*, включающий в себя выработку правильного отношения к тревоге и выполнение практических методик, которые мы рассмотрим во второй части этой книги, а с другой стороны – *телесный уровень* посредством увлечения физической активности.

Говоря о работе с телом, мы имеем в виду необходимость занять *активную жизненную позицию*, которая включает в себя такие элементы, как физические нагрузки и занятия спортом, здоровый сон и правильное питание, осознанный отказ от вредных привычек и временное исключение алкоголя и кофеина. Также важно укреплять мышцы спины и позвоночника,

посещать массаж и бассейн, выполнять пробежки и прогулки на свежем воздухе, делать релаксацию лица и диафрагмы, заниматься расслабляющим дыханием животом и медитативными практиками. И пусть Вас не пугает этот перечень. Не стоит хвататься за всё сразу и ставить чемпионские рекорды: это приведёт к излишнему напряжению, чувству вины и раздражению. Только поначалу Вам будет казаться, что Вам ни за что не осилить всех рекомендаций этой книги. Но, шаг за шагом внедряя их в жизнь, Вы почувствуете кураж и уже не сможете остановиться в работе над собой.

Итак, мы выяснили, что физическая нагрузка благотворно влияет на снижение уровня тревожности. При этом первые результаты от выполнения физических упражнений будут ощущаться практически сразу. Что говорить о ежедневных и планомерных физических нагрузках, способных обеспечить длительный позитивный эффект. Однако, как и большинству людей, на пути регулярного выполнения физических упражнений, Вам могут встретиться преграды в виде лени, сопротивления и внутренних отговорок. В этом случае необходимо развивать осознанный подход и рационально отвечать на свои искажённые мысли, подрывающие Вашу дисциплину:

– **Занятость** – полчаса в день найдётся у каждого человека.

– **Недоступность тренажёрного зала** – существует множество упражнений, которые можно делать на улице или не выходя из дома.

– **Медицинские противопоказания** – существует множество техник, не требующих сильного напряжения, но поддерживающих форму.

– **Глупый вид** – никто и никогда не обращает пристального внимания на людей, занимающихся спортом.

– **Отсутствие желания** — желание появится в ходе выполнения техник.

– **Усталость** — утомление поддерживается отсутствием нагрузок.

– **Прокрастинация** — «подходящее время» никогда не наступит.

– **Бесполезность** – одними физическими нагрузками проблему не решить, но это крайне важный компонент работы над тревожностью.

§15. Какова специфика работы с мышлением?

Большинство людей убеждены в том, что эмоции в них порождают не они сами, а другие люди или какие-то события или ситуации. Именно от таких людей мы часто слышим: «Ты меня обидел», «Это он меня разозлил», «Она меня пристыдила». Однако если исходить из такого миропонимания, то можно прийти к выводу, что человек абсолютно неспособен управлять своей жизнью, поскольку его чувства определяются только тем, что происходит вокруг. Но если мы опросим сотню человек, которых, скажем, только что уволили с работы, то наглядно убедимся в том, что все они будут испытывать разные эмоции. Кто-то расстроится, полагая, что больше не сможет найти такой же работы, кто-то легкоотреагирует на эту ситуацию, понимая, что такого специалиста как он оторвут с руками и ногами в любом другом месте, а кому-то вообще будет всё равно.

Значит, между событием и эмоцией существует нечто, позволяющее каждому человеку индивидуально реагировать на разные внешние стимулы. Это «нечто» и есть *мышление*, определяющее *отношение* человека к той или иной ситуации. Отныне следует понимать, что другой человек не может Вас обидеть, разозлить или встревожить, равно как и никакое событие само по себе не вызывает в Вас страха или радости. Только Ваше мышление, только Ваше отношение к людям или событиям создаёт Ваши эмоции. Однако если Вы испытываете негативные эмоции, главными из которых являются тревога, гнев, обида, стыд и вина, значит в Ваше мышление закрались искажения, которые нужно активно выявлять и искоренять.

Именно Ваше *искажённое мышление* порождает в Вас *негативные эмоции* тревоги, гнева, обиды, стыда и вины, на которые Ваше тело всегда откликается разными *симптомами*: учащением сердцебиения, дрожью рук, повышением давления, покраснением лица. Однако помимо *эмоциональной и телесной* реакций, источником которых всегда является Ваше мышление, существует ещё и *поведенческая*. Действительно, если Вы испытываете тревожность, то Ваше поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер, но если Вы разгневаны, то Ваши действия будут решительными. Несомненно, Ваше поведение

приводит Вас к определённому *результату*, который может быть позитивным и негативным. В различных несчастьях, т.е. в отрицательном результате своей деятельности, многие люди настойчиво обвиняют внешние события и других людей, вместо того чтобы осознавать, что лишь их мышление приводит их к неудовлетворительным последствиям, и что только они сами являются творцами собственной жизни.

Таким образом, истоком и первопричиной телесных, эмоциональных и поведенческих реакций человека всегда является *мышление*. Понятно, что, будучи искажённым, мышление порождает негативные эмоции, которые телесно проявляются в виде неприятной симптоматики. В свою очередь, эти негативные эмоции ведут к неадаптивному поведению, следствием которого является негативный результат. Но хорошая новость заключается в том, что если изменять мышление, искореняя из него различные искажения, можно со временем в положительную сторону изменять свои эмоции и поведение, избавляясь от симптомов и добиваясь положительных результатов. Поэтому в работе над собой крайне важно смещать акцент с события и других людей на себя и своё мышление.

§16. Какова специфика негативных эмоций?

Существует пять негативных эмоций человека, доставляющих Вам множество проблем. К ним относятся *обида, гнев, вина, стыд и тревога*. Любая негативная эмоция — это *результат рассогласования реальности и человеческих представлений об этой реальности*. Так, *обида* представляет собой несоответствие поведения другого человека Вашим ожиданиям и является следствием требований к близкому человеку: «Моя жена должна была приготовить мне борщ». *Гнев* также рождается из-за несоответствия поведения другого человека Вашим ожиданиям, однако является следствием требований уже не к близкому, а к чужому человеку или какой-то ситуации: «Начальник должен был оценить мой труд», «Пробки и дождя сегодня не должно быть».

Чувство *вины* возникает, когда уже Ваше собственное поведение не соответствует чужим ожиданиям, и является следствием обесценивания себя: «Я должен был вести себя по-другому». Эмоция *стыда* раскрывается как несоответствие Вашего поведения Вашим же ожиданиям, иными словами – как несоответствие Вашего поведения Вашему идеальному образу самого себя: «Я должен был поступить как настоящий мужчина». Наконец, *тревога* является следствием катастрофических мыслей по типу «А что если?» и возникает тогда, когда Ваше мышление оторвано от реальности и постоянно находится в будущем. Самое интересное, что будущего, которое Вы себе представляете, не только не существует, но никогда и не будет существовать в силу Ваших чрезмерно катастрофических фантазий.

Стоит заметить, что полностью избавиться от негативных эмоций не получится ни у одного человека в мире. Однако сделать эти негативные эмоции менее выраженными и длительными под силу каждому. В этой связи важно не подавлять, а *гасить* эмоции путём проработки мышления, тем самым сокращая время, в которое негативная эмоция управляет Вами. Говоря иначе, необходимо учиться вести себя и мыслить по-другому в ситуациях, вызывающих напряжение. Это будет способствовать тому, что постепенно Вы научитесь заменять неоправданные эмоции их здоровыми аналогами. Например, вместо *тревоги* Вы будете испытывать лишь *лёгкое беспокойство* и *волнение*, вместо *вины* – *раскаяние* и *сожаление*, вместо *стыда* – *огорчение* и *разочарование*, а вместо *обиды* и *гнева* – *раздражение* и *недовольство*. Альтернативные эмоции не будут вызывать такого же сильного напряжения, какое Вы испытываете из-за негативных эмоций. Поэтому крайне важным в работе над собой является постепенное *гашение негативных эмоций* путём проработки различных видов искажённого мышления, речь о которых пойдёт прямо сейчас.

§17. Каковы виды искажённого мышления?

1. Фильтрация – концентрация на негативных сторонах ситуации, вытесняющих её позитивные моменты и прошлый позитивный опыт, навешивание на себя, других людей и события негативных ярлыков, сожаление о произошедшем без учёта возможности действий сейчас, а также излишне эмоциональная интерпретация событий.

– **Например:** «Мой сын всегда ведёт себя плохо», «Я бы познакомился с ней, если бы не её ужасные духи», «Меня окружают плохие люди», «Я беспомощный», «Она непорядочная», «Я

никому не нравлюсь», «Если бы я был умнее, этого бы не произошло», «Мне не стоило так себя вести», «Я плохо выступил с докладом, значит я неудачник».

– **Что делать?** Направить внимание на позитивные стороны ситуации и на поиск путей решения проблемы, смотреть на события с разных точек зрения.

– **Ключевые слова:** «ужасно», «отвратительно», «невыносимо» и др.

2. Поляризация – чёрно-белое видение мира, в котором все явления бывают хорошими или плохими, прекрасными или ужасными, и где нет места для компромиссов и полутонов, поскольку существуют только крайности.

– **Например:** «Я должен всегда выглядеть идеально, или это будет позор», «Либо я сразу стану успешным человеком, либо всю жизнь буду неудачником», «Я не должен ошибаться, иначе буду выглядеть посмешищем», «Я впустую потерял двадцать лет своей жизни».

– **Что делать?** Перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций, оценивать события в процентном отношении, постепенно снижая уровень своего максимализма и перфекционизма.

– **Ключевые слова:** «или, или», «либо, либо», «всё или ничего» и др.

3. Сверхобобщение – неоправданные обобщающие выводы и правила из-за единожды произошедшего негативного случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на все события и явления.

– **Например:** «У меня никогда ничего не получается», «Я никому не нужен», «Все мужики – козлы», «Все богатые люди – воры».

– **Что делать?** Опирайтесь на факты и доказательства, а также заменить негативные определения на нейтральные.

– **Ключевые слова:** «все», «никто», «всё», «ничто», «никогда» и др.

4. Чтение мыслей – убежденность в том, что человек знает чувства и мысли других людей или в том, что другие люди должны знать все желания человека.

– **Например:** «Он думает, что я странная», «Она хочет от меня только денег», «Она должна понимать, что сейчас я хочу отдохнуть».

– **Что делать?** Понимать невозможность точного знания того, о чём думают и что чувствуют другие люди, и невозможность обратной ситуации, подтверждать свои подозрения реальными фактами.

– **Ключевые слова:** «он думает», «она считает», «должны знать» и др.

5. Катастрофизация – постоянное ожидание самых худших и ужасных сценариев развития событий и предсказание негативного будущего.

– **Например:** «А что если мой самолёт разобьётся?», «А вдруг на мою дочь нападут бандиты?», «А если я заболею и не смогу работать?», «Если я опозорюсь, это будет невыносимо», «Я этого не переживу».

– **Что делать?** Не раздувать из мухи слона, оценивать вероятность осуществления события и критически анализировать свои мысли.

– **Ключевые слова:** «а что если...», «а вдруг...», «да, но», «кошмар», «катастрофа», «невыносимо» и др.

6. Гиперболизация – масштабирование проблем и минимизирование позитивных явлений.

– **Например:** «Стоять в очереди невыносимо!», «Я не переживу, если она мне откажет!», «Ужасно, что мы опаздываем на день рождения!»

– **Что делать?** Не преувеличивать размеры трудностей, видеть их реальные масштабы, т.к. человек может пережить практически всё.

– **Ключевые слова:** «ужасный», «невыносимый», «непомерный» и др.

7. Персонализация – уверенность в том, что слова и действия других людей являются их непосредственной реакцией на человека, а также принятие ответственности за события и чувства других на себя.

– **Например:** «Эти девушки смеются, значит со мной что-то не так», «Мой муж не в духе – это я его разозлила», «Я всё испортил», «Это я разрушил нашу семью».

– **Что делать?** Найти доказательства своим предположениям, смотреть на ту или иную ситуацию глазами независимого наблюдателя.

– **Ключевые слова:** «я», «меня», «мной», «мне», «обо мне» и др.

8. Сравнение – постоянное сравнение себя с окружающими людьми, опирающееся на завышенные и нереалистичные стандарты.

– **Например:** «Я не такой везучий, как мой брат», «Она гораздо лучше меня решает проблемы», «Мне не достичь таких результатов, каких достиг мой отец», «Если я начну петь, я не добьюсь успеха».

– **Что делать?** Отказаться от сравнений как источника нестабильной самооценки, понимать, что у всех людей есть свои сильные и слабые стороны, а также принимать себя и других такими, какие они есть.

– **Ключевые слова:** «лучше», «хуже», «успешнее», «сильнее» и др.

9. Долженствования – необоснованно завышенные требования к себе, другим людям и миру в целом, отступление от которых невозможно.

– **Например:** «Я должен быть хорошим любовником», «Я не должен испытывать страданий», «Все должны меня одобрять», «Сегодня не должно быть плохой погоды», «Всё должно быть так, как я хочу».

– **Что делать?** Признавать уникальность других людей, допускать возможность ошибок и заменять долженствования пожеланиями по типу: «Мне бы хотелось..., но это вовсе не означает...».

– **Ключевые слова:** «должен», «обязан», «следует», «нужно» и др.

10. Обесценивание – отрицание важности происходящих событий через «сглаживание» своих недостатков, самообман и оправдывание себя, а также обесценивание позитивности своих и чужих действий.

– **Например:** «Мне задержали зарплату, ну и ладно!», «Мне бросила девушка, значит так и должно быть», «Это меня не касается!», «Кому какая разница?», «Мне слишком легко досталась эта работа, поэтому это не является успехом», «Она любит меня, потому что я её муж».

– **Что делать?** Понимать реальную значимость событий, реалистично оценивать свои и чужие индивидуальные качества.

– **Ключевые слова:** «ничего страшного», «так и должно быть», «ну и что», «это не считается» и др.

11. Непереносимость дискомфорта – нетерпимость любых неприятных состояний, ведущая к избеганию дискомфортных ситуаций.

– **Например:** «Вставать утром ужасно», «Я должен сейчас поесть, или это будет невыносимо», «Если мне откажут, я этого не переживу».

– **Что делать?** Опирайтесь на предшествующий позитивный опыт аналогичных ситуаций, понимать реальную степень дискомфорта.

– **Ключевые слова:** «невыносимо», «нетерпимо», «ужасно» и др.

§18. Каковы пути анализа эмоционально окрашенных ситуаций?

Обобщая вышерассмотренные фильтры искажённого мышления, иначе именуемые паттернами ограниченного мышления, или иррациональными верованиями, стоит ещё раз заострить внимание на том, что именно эти виды искажённого мышления привели Вас к проблеме, день за днём «подтачивая» Ваше состояние. Такого рода группы автоматических неосознанных мыслей, заслоняющих от Вас реальность словно покрывало Майя, приводят к тому, что Вы постоянно живёте будто с закрытыми глазами или смотря на мир сквозь искажающие действительность линзы. Посему крайне важно замечать и правильно определять у себя вышеуказанные когнитивные заблуждения и опровергать эти неразумные верования. Постепенно вырабатывая у себя этот навык, Вы сможете существенно снизить уровень своей тревожности, а также длительность и интенсивность других негативных эмоций. Подобного рода

работу над своим мышлением Вы можете производить путём ежедневного выполнения разборов разных ситуаций, ассоциирующихся у Вас с эмоциями тревоги, гнева, обиды, вины и стыда.

Чтобы более эффективно ориентироваться в проблемных ситуациях, связанных с Вашими негативными эмоциями, крайне важно уметь правильно различать *события*, автоматические *мысли*, возникающие по поводу этого события, и *эмоции*, порождаемые этими мыслями. Следует понимать, что мысли, которые появляются в Вашей голове относительно того или иного события, часто не осознаются Вами и далеко не всегда логично вытекают из фактов, которые Вы интерпретируете на основе своего прошлого жизненного опыта. Как же правильно делать разборы, чтобы выявлять автоматические мысли, которые порождают наши негативные эмоциональные реакции? Мы будем придерживаться определённой схемы разборов, используя которую Вы сможете каждый раз разбирать различные ситуации. При этом необходимо понимать, что Ваша задача – не искоренить и подавить Ваши автоматические мысли, а всего лишь проверить степень их правдоподобности и вероятности.

1. Выписываем событие или ситуацию так же объективно, как бы это фиксировала видеокамера: *«Что, где, когда и с кем произошло или произойдёт? Может ли это попасть в объектив видеокамеры?»*

С: Завтра буду выступать с докладом перед однокурсниками.

2. Определяем негативную эмоцию или эмоции, а также степень их интенсивности в процентах: *«Какие эмоции я сейчас испытываю? Насколько сильно они выражены?»*

Э1: Тревога (80%).

Э2: Стыд (50%).

3. Выявляем первые автоматические мысли, возникшие в сознании непосредственно перед эмоцией, выписываем их в утвердительной форме без цензуры, определяем степень их правдоподобности, т.е. вероятности в процентах, а также выявляем фильтры искажённого мышления на каждую автоматическую мысль: *«О чём я подумал перед тем, как испытать эту эмоцию? Насколько сильно я верю в эту мысль? Готов ли я поставить деньги на то, что она правдива? К каким видам искажённого мышления она относится?»*

М1: Я облажаюсь! (70%) – катастрофизация.

М2: Я этого не переживу! (80%) – непереносимость дискомфорта.

М3: Я всегда плохо держусь на людях (60%) – свехобобщение.

М4: Я скучный человек (40%) – фильтрация.

М5: Все будут думать, что я неудачник (40%) – чтение мыслей.

4. Ищем доказательства своим автоматическим мыслям, которые бы показывали правдоподобность убеждений и подтверждали их: *«Какие аргументы и факты доказывают истинность мыслей?»*

Д1: Я всегда волнуюсь, когда выступаю на публике.

Д2: В такие моменты моя симптоматика просто зашкаливает.

Д3: Если на меня смотрят много людей, я всегда краснею.

Д4: Меня никто не слушает, когда я выступаю публично.

Д5: Люди часто смеются во время моих выступлений.

5. Ищем опровержения своих автоматических мыслей, которые бы показывали ложность убеждений и опровергали их: *«Какие аргументы и факты доказывают ложность мыслей?»*

О1: Почему я решил, что всё пройдёт ужасно? Недавно я справился.

О2: Даже если что-то пойдёт не так, я смогу это пережить.

О3: Далеко не всегда я волнуюсь, когда выступаю прилюдно.

О4: Я не могу назвать себя скучным, т.к. многим я интересен.

О5: Я не могу знать, о чём думаю другие люди, да это и неважно.

6. Определяем наихудший сценарий из всех возможных: *«Что самое ужасное может произойти?»*

ХС: Я прерву доклад и в панике выбегу из класса, осмеянный.

7. Определяем последствия осуществления наихудшего сценария: *«С чем мне придётся иметь дело в случае негативного исхода?»*

ПХС: Мне будет дискомфортно, но скоро все об этом забудут.

8. Определяем наилучший сценарий из всех возможных: *«Что самое лучшее может случиться?»*

ЛС: Я блестяще выступлю с докладом и сорву аплодисменты.

9. Определяем наиболее вероятный сценарий развития событий: «*Каков наиболее реалистичный исход ситуации?*»

ВС: Я буду волноваться, но всё же смогу так или иначе выступить.

10. Формулируем здоровое убеждение: «*На самом ли деле это ужасно и является проблемой? Что бы я посоветовал другу, если бы он оказался в такой ситуации? Как бы на моём месте рассуждал мой авторитетный знакомый? Как можно по-другому взглянуть на это событие?*»

ЗУ: «Мне бы хотелось меньше волноваться и выступить хорошо, но даже если у меня случится приступ сильной тревоги, я смогу с этим справиться, тем более я владею многими техниками и знаю, что тревога практически незаметна со стороны.»

11. Повторно оцениваем степень вероятности, т.е. правдоподобности автоматических мыслей в процентах: «*Насколько сильно я теперь верю в свои мысли?*»

***М1:** Я облажаюсь! (50%).

***М2:** Я этого не переживу! (40%).

***М3:** Я всегда плохо держусь на людях (30%).

***М4:** Я скучный человек (10%).

***М5:** Все будут думать, что я неудачник (20%).

12. Повторно оцениваем степень выраженности, т.е. интенсивности эмоций в процентах: «*Насколько сильно я теперь испытываю эти эмоции?*»

***Э1:** Тревога (40%).

***Э2:** Стыд (20%).

13. Определяем возможные поведенческие эксперименты и совершаем их, после чего сопоставляем ожидание и реальность: «*Теперь мне нужно сделать обратное тому, о чём я думаю, и поступить так, как будто я не верю своим автоматическим мыслям!*»

ПЭ: Выступил с докладом, всё прошло хорошо, хоть и переживал.

Основные выводы

– В основе тревоги лежит *инстинкт самосохранения*, проявляющийся в виде древней защитной реакции организма «*Беги или сражайся*», сопровождающейся выделением из надпочечников адреналина.

– Тревога – это не личностный недостаток, а *выработанный эволюцией механизм*, который больше не актуален в современных условиях, ведь современное время – *самое безопасное* в истории человечества.

– Повышенный уровень тревоги может приводить к таким проблемам, как *симптоматика вегетососудистой (нейроциркуляторной) дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, страхи и фобии.*

– Высокая тревожность возникает из-за *перенапряжения и стрессов* и является причиной различных телесных симптомов.

– *Борьба с симптоматикой бесполезна*, ведь чем больше человек боится своих неприятных ощущений и чем сильнее пытается их побороть, тем сильнее напрягается и тревожится, из-за чего симптомы усиливаются.

– *Замкнутый круг тревожности* состоит в том, что чем больше человек боится своих симптомов, тем сильнее они проявляются, поскольку их источником выступает тревога.

– При неизменном уровне тревоги *симптоматика может меняться.*

– С понижением уровня тревоги *симптомы будут исчезать.*

– Чтобы избавиться от симптомов, необходимо *понизить тревожность, изменить искажённое мышление*, ведущее к излишне интенсивным невротическим эмоциям (тревоге, гневу, обиде, вине и стыду), а также *преодолеть избегающую модель поведения.*

– *Ключ к преодолению повышенной тревожности* – проживание тревоги в безопасном контексте и оспаривание иррациональных убеждений, поддерживающих неадаптивное мышление и избегающее поведение.

– Повышенный уровень тревожности – *не психическое заболевание*, а *поведенческая проблема* вследствие *истощённой нервной системы.*

– *Тревога* – следствие катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?»

– *Полностью избавиться от тревоги невозможно* и не нужно, но можно преодолеть мешающую полноценной жизни невротическую тревогу.

– Существует два источника тревоги – *тревога из-за наличия тревоги* и *тревожно-мнительный характер*, проявляющийся в различных видах тревожности (личностная, наследственная, из-за неопределённости, из-за нестабильности, из-за прошлого опыта, из-за ожидания приступа сильной тревоги, как следствие внутреннего конфликта).

– *Правила тревожности*: повсеместно искать опасности, постоянно катастрофизировать возможные опасности, неустанно контролировать любые явления внутреннего и внешнего мира, избегать пугающих ситуаций или совершать бегство из них.

– *Правила спокойствия*: опираться на факты реальности, оценивать реальные последствия, отпускать ситуацию, искать и проживать тревогу.

– Сопротивление и противостояние тревоге, борьба с ней и попытка её подавить, стремление избавиться, спрятаться и отвлечься от неё делает тревогу только сильнее.

– *Пять шагов преодоления тревоги*: принятие, проживание, безразличие, усиление и дружба.

– *Процесс «выздоровления» от тревоги волнообразен* и состоит из подъёмов и спадов.

– *Рецидивы* говорят о том, что *тревога постепенно ослабевает*.

– *Откаты* возможны после нескольких месяцев хорошего самочувствия.

– С понижением уровня тревоги может появиться *состояние пустоты* и *тревога из-за отсутствия тревоги*.

– *Полезные шаги во время утренней тревоги*: принятие, проживание и безразличие; физическая нагрузка; контрастный душ; завтрак; отсутствие безделья и спешки.

– *Полезные шаги при бессоннице*: принятие; выписывание переживаний; повторение тревожных мыслей; оспаривание тревожных мыслей; принятие тёплой ванны; чтение художественной литературы; воспоминания о желании спать; соблюдение режима сна; отсутствие дневного сна; использование кровати только для сна; избегание нервного возбуждения; избегание питья; подъём с кровати через 15 минут; попытка не спать; мытьё полов; тишина и сканирование организма; суточное бодрствование; необязательность восьмичасового сна.

– Успокоительные лекарственные препараты не учат человека мыслить и вести себя по-новому, в отличие техник и упражнений, выстроенных на основе *когнитивно-поведенческой психотерапии* – самой эффективной в работе с различными тревожными и депрессивными расстройствами.

– Многие средства, используемые для искусственного притупления или подавления тревоги, *ослабляют эффективность поведенческих техник* проживания тревоги как главного способа её преодоления.

– Любые манипуляции с противотревожными средствами необходимо осуществлять *под контролем опытного и квалифицированного врача-психиатра или врача-психотерапевта*.

– Психотерапия – это длительный процесс, задачей которого является демонстрация человеку того, что *все его проблемы создаёт только он сам*.

– Психотерапия – это временной интервал между встречами клиента с психотерапевтом, в рамках которого человек последовательно *работает над собой*.

– Сегодня существует огромное количество шарлатанов от психологии – *«психологов-скороспелок»* и *«психологов-самоучек»*, обещающих человеку полное «исцеление» от тревоги за пару сеансов и имеющих своей единственной целью обогащение за счёт клиента.

– Эффективная работа по избавлению от тревожности раздваивается на *внутреннюю работу с мышлением* (выработка правильного отношения к тревоге путём проработки искажённого мышления и регулярного выполнения техник, снижающих тревожность) и на *внешнюю работу с телом* (увлечение физической активности и формирование активной жизненной позиции).

– *Отговорки при необходимости выполнения физических упражнений*: занятость; недоступность тренажёрного зала; медицинские противопоказания; глупый вид; отсутствие желания; усталость; прокрастинация; бесполезность.

– Эмоции определяются не внешним событием и не другими людьми, а *мышлением*, т.е. отношением к этим событиям и людям.

– *Искажённое мышление* порождает *негативные эмоции* тревоги, гнева, обиды, вины и стыда, которые всегда проявляются *телесно* в виде различной *симптоматики* и которые влияют на *поведение*, ведущее к позитивным или негативным *результатам*.

– *Пять главных негативных эмоций*: *обида* (несоответствие поведения близкого человека своим ожиданиям); *гнев* (несоответствия поведения чужого человека своим ожиданиям); *вина* (несоответствие своего поведения чужим ожиданиям); *стыд* (несоответствие своего поведения своим ожиданиям); *тревога* (следствие катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?»).

– *Здоровые аналоги негативных эмоций*: для *тревоги* – беспокойство и волнение, для *вины* – раскаяние и сожаление, для *стыда* – огорчение и разочарование, для *обиды и гнева* – раздражение и недовольство.

– Важно не подавлять, а *гасить* эмоции путём проработки различных видов искажённого мышления.

– *Фильтры искажённого мышления*: фильтрация, поляризация, свехобобщение, чтение мыслей, катастрофизация, гиперболизация, персонализация, сравнение, долженствования, обесценивание, непереносимость дискомфорта.

– Схема разбора ситуаций, отправной точкой для выполнения которых являются интенсивно испытываемые эмоции тревоги, гнева, обиды, вины и стыда:

С – объективно выписываем событие.

Э – определяем эмоции и степень их интенсивности в процентах.

М – определяем автоматические мысли и степень их правдоподобности в процентах, а также фильтры искажённого мышления.

Д – доказываем свои автоматические мысли.

О – опровергаем свои автоматические мысли.

ХС – определяем наихудший сценарий из всех возможных.

ПХС – определяем последствия реализации наихудшего сценария.

ЛС – определяем наилучший сценарий из всех возможных.

ВС – определяем наиболее вероятный сценарий развития событий.

ЗУ – формулируем здоровое убеждение.

***М** – повторная оценка степени вероятности мыслей в процентах.

***Э** – повторная оценка степени интенсивности эмоций в процентах.

ПЭ – определение и совершение поведенческих экспериментов с целью сопоставления ожиданий и реальности.

ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА, ПРАКТИКА И ЕЩЁ РАЗ ПРАКТИКА

Три правила поведения

Для преодоления проблем, связанных с высоким уровнем тревожности, будь то симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия или различные страхи и фобии, Вам с сегодняшнего дня нужно постоянно соблюдать три простых правила. Первое из них – это **обет молчания**, который подразумевает полное исключение обсуждения Ваших симптомов и страхов, чтения медицинской литературы, просмотра разных интернет-форумов и социальных сообществ, посвящённых Вашей проблеме. Вам нужно перестать фокусироваться на различных источниках информации, прекратить поиск причин своего состояния и устранить самокопание, часто сопровождающееся вопросами: «За что мне это?» «Почему именно я?», «В чём причина?»

Также необходимо избегать подкрепления своей проблемы в семье, поскольку родные поначалу начинают проявлять жалость, беспокойство, чрезмерное внимание, что ведёт к закреплению в Вашем тревожном сознании ложного убеждения в том, что Вы действительно больны, а затем, понимая, что Вы, вероятнее всего, просто придуриваетесь, начинают ругаться на Вас. Но отсутствие поддержки со стороны близких рождает желание показать, что Вам на самом деле плохо, что вызывает ещё более яркие приступы тревоги. Поэтому с родными и близкими нужно вести себя так, как будто проблемы вообще не существует, тем более что это отчасти так. К тому же «обычный» человек никогда не поймёт Ваших состояний, поэтому всё,

что Вы можете от него услышать – это типичные фразы: «Не забивай себе голову глупостями!», «Тебе надо просто отдохнуть!» Иными словами, «здоровый» человек никогда не поймёт того, как обычная поездка на автобусе и поход в парикмахерскую могут быть сродни настоящему подвигу, сопоставимым с полётом в космос или получением золотой олимпийской медали. При этом рассказ о Вашей проблеме специалисту не является нарушением обета молчания. Более того, Вам нужно пройти полное медицинское обследование, чтобы понять, что Вы здоровы и что причиной Ваших состояний является только повышенный уровень тревожности.

Вторым правилом, без которого невозможно преодоление тревожности, является тактика «**Победитель**». Она означает полное исключение просьб о помощи в виде вызовов скорой и звонков близким в моменты острой тревоги. В противном случае Вы убеждаете свой мозг в том, что с Вами не случилось ничего ужасного только потому, что Вы попросили о помощи, в то время как тревога безопасна, и Вы можете её прожить самостоятельно. Научившись самостоятельно переживать свои приступы тревожности, Вы на 80% от них избавляетесь, поскольку они держатся лишь на страхе, что Вы с ними не справитесь. Таким образом, тактика «Победитель» позволит Вам осознавать, что Вы можете не только справляться с тревогой, но и выходить победителем из любой ситуации.

Третьим правилом продуктивной работы над тревогой является тактика «**Охотник**». Её смысл состоит в том, что Вам нужно постоянно охотиться за Вашими избеганиями, проще – избегать любых избеганий, только которые и удерживают страхи. Иными словами, отныне Вам не следует избегать похода куда-либо, попадания в те или иные ситуации, перемещения без людей рядом и других пугающих событий. Вам нужно перестать избегать мест, людей, вещей, пищи, фильмов, одним словом, не создавать новых избеганий. А в случае избеганий говорить себе, например: «Сейчас я избегаю поездки на автобусе или встречи с другом и тем самым делаю себе только хуже, ведь страхи держатся только на избеганиях». Также следует избегать мысленных избеганий, например, просить брата купить хлеб, чтобы самому не выходить из дома. О том, как правильно преодолевать избегания, мы поговорим далее.

Следует понимать, что каждый представленный в этой книге элемент, будь то теоретическая рекомендация, практическое упражнение или техника, составляют единое целое, только которое и способно привести к настоящему результату. Поэтому Вы обязательно получите хорошие результаты, но лишь при должном усердии и постоянной работе над собой. При этом к техникам следует относиться не как к методу избавления от Вашей проблемы, а просто как к приятному и полезному времяпрепровождению, которое позволяет Вам ощущать себя по-новому. В противном случае будет происходить возврат к борьбе, которая и удерживает Вашу тревожность. Приятным моментом в рассмотренных трёх правилах поведения является то, что они не потребуют от Вас никакого времени, но принесут эффект.

Цель преодоления

Первый шаг, который Вам необходимо сделать на пути преодоления высокой тревожности, – это правильно сформулировать цель преодоления. Для этого Вам нужно подробно расписать, для чего Вам избавляться от этой проблемы. Вам следует осознать, какой будет Ваша жизнь после решения данной проблемы: чем Вы сможете заниматься, как Вы будете проводить время, кем захотите работать, с кем Вы будете общаться и прочее. Без правильной постановки цели преодолеть тревогу практически невозможно, ибо в этом случае не будет мотивации, а значит будут включаться лень или сопротивление.

При этом цель преодоления следует формулировать в позитивном ключе, поскольку, согласно физиологическим законам, *цель, находящаяся в будущем, целиком и полностью определяет восприятие и поведение человека в настоящем*. Из этого следует, что всё, что человек имеет в настоящем, будь то тревожность или счастливая жизнь, является его целью. Иными словами, *каждый момент времени человек проживает только то, что является его целью*. Поэтому если Вы поставите в качестве своей цели «избавление от тревоги, чтобы не испытывать неприятных симптомов», то в настоящем времени Вы только и будете заниматься тем, что бороться с тревогой и испытывать симптомы. К тому же наш мозг не воспринимает частицу «не».

Примером правильной постановки цели может быть следующее: «Я хочу решить проблему для того, чтобы спокойно перемещаться по городу, с удовольствием читать лекции студентам,

работать над своим проектом и успешно его защитить, спокойно выступать на публике, весело проводить время с друзьями, что сделает мою жизнь насыщенной и интересной». Конечно, у Вас могут быть собственные цели, которые нужно правильно сформулировать и ежедневно напоминать себе о них.

Таблица мотивации

Также Вам необходимо составить таблицу мотивации, куда занести все предстоящие жизненные перемены и оценить их от 0 до +10 по степени их важности для Вас. Например:

- теперь могу сам ходить в магазины: **+7**;
- теперь могу сам ездить на автобусе: **+8**;
- теперь могу проводить время с друзьями: **+7**;
- теперь могу ходить на работу: **+9**;
- теперь могу публично выступать: **+7**;
- теперь могу поехать отдохнуть на море **+10**.

В эту же таблицу также заносятся последствия неизменности, которые оцениваются от 0 до —10. Например:

- приходится посылать в магазин знакомых: **-5**;
- приходится ездить на такси, что затратно: **-6**;
- вынужден лишаться себя радости встреч: **-9**;
- вынужден лишаться себя карьерного роста: **-10**;
- вынужден отказываться от выступлений: **-8**;
- приходится сидеть летом в душном городе: **-9**.

Таким образом, одна часть таблицы будет содержать пользу от перемен, т.е. описание того, как Вы будете жить после преодоления повышенного уровня тревожности, а другая часть таблицы – текущие ограничения, т.е. описание того, чего Вы сейчас не делаете, но хотели бы сделать. По сути, таблица мотивации представляет собой более детальное изложение Вашей цели преодоления.

Таблица избеганий

Как мы уже знаем, у людей с высокой тревожностью прослеживается избегающая модель поведения. Говоря иначе, тревога порождает механизм, состоящий из избеганий, которые человек встраивает в свою жизнь, чтобы не испытывать неприятных переживаний. Тем самым человек ограничивает свою жизнь, сужая мир до узкого пространства. К таким избеганиям могут относиться как места (например, парикмахерская, кинотеатр или кафе), так и ситуации (скажем, свидание, очередь или публичное выступление). При этом мозг человека устроен так, что, испугавшись какой-то одной ситуации, он распространяет этот страх на аналогичные места и события. А это значит, что устойчивая привычка тревожиться полностью ломается вместе с проработкой всех избеганий.

Поэтому для того чтобы начать постепенное избавление от тревоги, Вам необходимо с сегодняшнего момента *избегать избеганий*, т.е. полностью прекратить избегать пугающих мест, событий и ситуаций. Говоря иначе, нужно перестать создавать новые избегания, начав плавное вхождение в тревожащие места и ситуации. В противном случае следует каждый раз говорить себе: «Сейчас я избегаю и делаю себе хуже, усиливая свой страх». Действительно, избегание ситуаций не позволяет Вам удостовериться в том, что не случится тех ужасов, которые Вы себе представляете, а поэтому из-за избеганий Ваша тревожность только увеличивается. Крайне важно убирать все избегания и не думать, что можно жить с каким-то одним избеганием, поскольку именно оно рано или поздно проявится в виде тревоги на ранее проработанных избеганиях. Стоит помнить о том, что избавиться от страха, не прожив его в реальной ситуации, невозможно, а также о том, что страх прошлого опыта убирается только повторным переживанием, и чем чаще будет это переживание, тем быстрее страх перестанет Вами управляться.

Важно чётко осознавать, что преодолеть тревожность без столкновения с дискомфортом невозможно. Но проработка избеганий позволяет получить практический опыт безопасности проживания пугающих ситуаций. При этом уход из пугающего места нужно только тогда, когда страх миновал свой пик и пошёл на спад, что произойдёт в любом случае, т.к. тревога имеет тенденцию снижаться. Однако если Вы идёте на поводу у своих страхов и избегаете

покидать «безопасную зону», то Ваш страх только усиливается. А весь фокус заключается в том, что «безопасная зона» является иллюзией, т.к. в страхе нет ничего опасного, а значит, Вы везде находитесь в одинаковой безопасности. В случае с тревогой Вас обманывает Ваш мозг, который со временем выработал привычку думать, что лишь «безопасная зона» является безопасной, и придумал тому объяснения, от которых Вы и зависите. В этом связи единственной опасностью тревожности может являться невозможность жить полноценной жизнью, которая восстанавливается в новых красках посредством постепенного и постоянного преодоления избеганий.

Однако многие люди, испытывающие разные проявления тревожности, полагают, что перед непосредственным избавлением от проблемы, нужно сначала избавиться от своих страхов, понизить уровень своей тревожности и только потом входить в пугающие места. Но такого рода тактика априори проигрышна, т.к. человек только на практике может освоить, как управляться со своими страхами, а это значит, что практиковаться следует в тех самых пугающих ситуациях. В этом смысле избегание даёт ложноположительное подкрепление того, что какая-то ситуация является опасной, что приводит к тому, что в следующий раз Вам будет гораздо труднее в неё входить и гораздо быстрее захочется из неё убежать в «безопасное место». Поэтому важно погружаться в пугающие места, чтобы понять, что того, чем Вы сами себя пугаете, попросту не существует.

В этом отношении можно смело сказать, что не столько страхи мучают Вас, сколько Вы сами мучаете свои страхи. И вместо того, чтобы постепенно входить в полноценную жизнь, пусть даже и испытывая поначалу некоторые неприятные ощущения, Вы усердно продолжаете, словно глупый пингвин, робко прятать своё не менее робкое тело в утёсах иллюзорного «безопасного места». Девизом Вашей жизни становится постоянно повторяемая в мыслях фраза: «Лучше застрелите меня здесь, я туда не пойду!» Но следует чётко понимать, что проработка избеганий – это не терпение ужасных страданий, а постепенное осознание того, что все Ваши тревоги и страхи надуманы Вами же самими. Постепенно погружаясь в пугающие места, Вы раз за разом даёте своему мозгу понять, что страдания вызывает не сама реальность, а только то, как Вы к ней относитесь. Иными словами, прорабатывая свои избегания, Вы погружаетесь не в страдание, а в реальность, к которой автоматически привязываете свои страдания. Но поскольку привычка всё время тревожиться формируется не за один день, то и её преодоление займёт какое-то время, поэтому Вам не стоит тешить себя иллюзиями, что Вам сразу станет хорошо. Однако, каждый раз отказываясь от избеганий, Вы приближаете момент победы над тревогой, сопровождающей Вас при выходе из «безопасной зоны».

Таким образом, Вы постоянно делаете выбор между двумя «тяжело»: ухудшать своё состояние, продолжая избегать пугающих мест и оставаясь в комфортном дискомфорте, или шаг за шагом увеличивать свою уверенность, преодолевая избегания и сталкиваясь с дискомфортом изменений к лучшему. Стоимость этих вариантов одинаковая, но последствия абсолютно разные. Если в первом случае Вы добровольно лишаете себя положительного опыта переживания пугающих ситуаций, то во втором – постепенно вырабатываете новую привычку поведения, каждый раз доказывая мозгу иллюзорность Ваших страхов. Поэтому единственным человеком, способным преодолеть тревожность, являетесь Вы сами. И искреннее желание избавления от своих страхов уже составляет половину успеха.

Теперь перейдём к непосредственным действиям, которые Вам нужно совершить, чтобы вступить на путь постепенного преодоления тревожности. Сначала выпишите на листок бумаги как можно больше своих избеганий, т.е. мест, ситуаций и событий, попадание в которые вызывает у Вас напряжение, тревогу и беспокойство. При этом не имеет значения, насколько длинным или коротким окажется Ваш список. Главное понять, что для избавления от тревожности Вам придётся убрать абсолютно все выписанные избегания. После составления списка избеганий определите свой уровень тревоги для каждой ситуации в процентах. Например, визит к другу может вызывать у Вас 15% тревоги, а публичное выступление оцениваться в 90% страха. Затем проранжируйте каждое избегание по степени тревоги, начиная с наименее пугающих избеганий и заканчивая самыми тревожащими. Теперь Вам нужно начать плавное вхождение в каждую ситуацию, начиная с самых слабых избеганий и переходя к более сильным. Так мозг будет постепенно приобретать уверенность, получая опыт безопасности проживания

пугающих событий. При таком подходе изначально кажущиеся страшными ситуации станут трактоваться как менее опасные.

Стоит помнить, что уходить из пугающего места или ситуации стоит лишь тогда, когда тревога пройдёт свой максимальный пик и начнёт спадать. Крайне важно не поддаваться желанию убежать из тревожащего события, поскольку именно такое избегающее поведение и привело Вас к проблеме. Каждое избегание прорабатывается столько раз, сколько Вам потребуется для того, чтобы больше не испытывать тревоги в этих местах или ситуациях. Прорабатывайте свои избегания ежедневно, и тогда Вы со временем будете получать гораздо больше удовольствия от жизни. Чем чаще и настойчивее Вы будете прорабатывать свои избегания, тем лучше будет становиться Ваше состояние и тем увереннее Вы будете себя ощущать. Безусловно, проживание избеганий – весьма дискомфортный процесс, однако необходимо понимать, что никто, кроме Вас, этого не сделает. Более того, Вы делаете это только для себя и ради постепенного обретения счастливой и свободной жизни.

Перед проработкой каждого избегания анализируйте и выписывайте свои мысли, вызывающие тревогу, а после проработки оценивайте реальную выраженность тревоги и сравнивайте её с тем уровнем тревоги, который Вы присвоили этому избеганию изначально. Полезно также выписывать число случаев, когда Ваше негативное ожидание осуществилось, и число случаев ошибочного прогноза. Так Вы сможете определить как процент правильных прогнозов, так и общую вероятность того, что Ваши негативные ожидания сбываются. Не останавливайтесь на достигнутом: сделайте проработанные ситуации частью своей жизни. Помните, что когда Вы проработаете все избегания, тревожность исчезнет! Таким образом, тревожность формируется через увеличение избеганий, т.е. за счёт уменьшения посещаемых ситуаций. Поэтому для преодоления тревожности Вам нужно двигаться в обратную сторону, постепенно убирая все избегания. Важно понять, что сроки полного избавления от тревоги индивидуальны для каждого человека, т.к. зависят от количества избеганий и степени выраженности страхов.

Затронем ещё один важный момент, осознание которого добавит Вам терпения на тернистом, но увлекательном пути преодоления тревоги. Дело в том, что формируя новые навыки работы с тревогой, Вы развиваете могучую внутреннюю силу, недоступную обычным людям. Стоит ли говорить о том, что победа над тревогой делает Вас гораздо более смелым и решительным человеком. Поэтому повышенная тревожность – это вовсе не наказание, а следствие неправильного отношения к жизни и уникальный шанс осознать себя, измениться к лучшему и стать совершенно другим человеком через преодоление дискомфорта. Следует раз и навсегда отказаться от ложного убеждения в том, что наличие повышенной тревоги означает отсутствие мужества, поскольку прорабатывая избегания, Вы совершаете для себя ежедневные подвиги. Более того, работая над своими избеганиями, Вы со временем научитесь получать удовольствие от элементарных вещей, которое раньше было Вам недоступно и которое сейчас недоступно многим другим людям, будь то бесконечное ожидание в коридоре больницы или длительное нахождение в общественном месте.

Упражнение 1. «Ответ»

В тревожном состоянии эмоции человека становятся сильнее, любые события воспринимаются обострённо, и маленькая проблема раздувается в большую. Тревожность – следствие выработки адреналина, выражающегося в страшных и необычных мыслях, которые на самом деле ничего не значат и которые нужно принять, что снизит их значимость и, в итоге, уничтожит. Необходимо игнорировать эти мысли и разрешить им приходиться в голову, воспринимая их с улыбкой и понимая, что они являются лишь следствием тревожности, подобной опьянению, не отражающему реальности. Но когда Вы пытаетесь уничтожить эти страшные мысли, они лишь усиливаются, хотя в действительности ничем Вам не грозят. Поэтому свобода от тревожных мыслей возможна только в том случае, если разрешать им себя посещать.

Тревога всегда начинается с искажённых мыслей о будущем по типу «А что если?», которые являются всего лишь развлечением разбушевавшейся фантазии. Поэтому при появлении любой пугающей мысли, влекущей за собой тревогу, нужно задать себе вопросы: «Какой ужас меня может ждать? На самом ли деле он случится? Имеет ли эта мысль основания?» Помимо этого,

при каждом возникновении тревоги необходимо задаваться вопросом: «Какая моя цель? Борьтсья или принимать?» Такими вопросами проверяется наличие искажённой цели и происходит настройка организма на уверенность. Правильным вариантом внутреннего диалога будет, например, следующий: «Какова моя цель? Борьтсья или принимать?» – «Моя цель – принимать, проживать и усиливать тревогу, безразлично к ней относиться и дружить с ней, но не сопротивляться, противостоять, бороться, подавлять, избавляться, прятаться и отвлекаться – последние тактики лишь усиливают тревогу».

Смысл упражнения «Ответ» состоит в рациональном объяснении своих катастрофических мыслей, что способствует снижению уровня тревожности. Поэтому при каждом появлении тревожных мыслей по типу «А что если?» нужно давать ответ по схеме: «Ну и что? Я знаю...». Это упражнение следует использовать в течение дня. После того, как Вы дали рациональный ответ на тревожные мысли, следует принимать тревогу, если она остаётся, в том числе и на уровне тела, а также продолжать выполнять дела, невзирая на тревогу. Итак, для того чтобы утихомирить разбушевавшуюся тревожную фантазию, нужно каждый раз заменять эти автоматические мысли на рациональные. Это будет ослаблять тревогу во время любых ситуаций. Сейчас мы рассмотрим те здоровые рациональные убеждения, которые Вы можете использовать, если чувствуете *приближение тревожности*.

– «Со мной всё будет в порядке. Мои эмоции не всегда рациональны, поскольку порождаются автоматическими искажёнными мыслями. Сейчас мне следует расслабиться, дышать животом и находиться в настоящем моменте времени».

– «Тревожность не представляет для меня абсолютно никакой угрозы, хоть и доставляет некоторый дискомфорт. Однако я вполне способен пережить эти ощущения, а значит, буду продолжать заниматься тем, чем я занимался».

– «Сейчас я испытываю приближение тревоги. Это означает, что мои надпочечники активно вырабатывают адреналин. И если я не стану подкармливать его своими катастрофическими мыслями, то от него в течение пяти минут не останется и следа – он попросту растворится в крови».

– «Хоть я и тревожусь, я вовсе не утратил способности рационально мыслить. А это означает, что сейчас мне необходимо выявить свои тревожные мысли уже знакомыми мне методами и в очередной раз удостовериться в том, что это лишь мысли, не имеющие никакого отношения к реальности».

– «Какую эмоцию я сейчас испытываю? Правильно, тревогу. Ну и что? Тревожился ли я ранее? Повлекло ли это за собой катастрофические последствия? Смог ли я так или иначе совладать со своей тревогой? Получится ли у меня сделать это и сейчас?»

Теперь обратимся к рациональным утверждениям, которые Вы можете доставать из своих мыслительных запасов в моменты *подготовки к какому-то волнительному событию*. Но чтобы во время стрессовых ситуаций Вам было что противопоставить Вашим тревожным домыслам, необходимо сформировать эти запасы, чем мы сейчас и займёмся.

– «Я уже справлялся с этим в прошлом. Я знаю, как и что мне делать в таких ситуациях. С чего я решил, что меня ожидает катастрофа?»

– «Волноваться перед такими мероприятиями вполне естественно. Но я знаю, что когда всё завершится, я буду необычайно горд за то, что смог пойти туда!»

– «В моей тревоге по поводу грядущего события нет никакого толка. Чем она мне помогает? Тревога – это лишь пустая иллюзия, поэтому я пройду сквозь неё и выйду с другой стороны победителем!»

– «Тревога – это попытка моих автоматических мыслей предугадать то, чего никогда не будет. Поэтому тревога сильна только перед событием. Во время самого события я буду находиться в настоящем моменте, а это означает, что моим тревожным домыслам попросту не останется места. Они рассеются, словно мираж в пустыне, и мне будет намного легче, чем сейчас».

– «Я уже работаю над тем, чтобы преодолевать свои старые привычки автоматического мышления. Я осваиваю многие техники, поэтому предстоящее событие – это отличный шанс, чтобы проверить их в деле и в очередной раз доказать моему мозгу иллюзорность моих переживаний».

Несмотря на Ваши старания максимально настроить себя на нужный лад, сильная тревога может настигнуть Вас в самый неподходящий момент. В этом нет ничего страшного, особенно в том случае, если Вы находитесь на начальном этапе работы со своей тревогой. Ведь для того чтобы обретенные привычки нового отношения к тревожности стали более стабильными, нужно определённое время. Однако *в те моменты, когда тревога достигает своего пикового уровня* и, как кажется, не хочет отступать, Вам будет необычайно полезен арсенал следующих здоровых мыслей, которые следует постоянно воспроизводить в своей голове в качестве альтернативы тревожным мыслям:

– «Я могу испытывать очень сильные тревожные чувства, но при этом продолжать делать то, что запланировал. Будучи лишь иллюзией, тревога не в силах разрушить мои реальные планы. Я буду идти до победного конца, а концентрация на интересных делах поможет мне не обращать никакого внимания на тревогу».

– «Тревога – лишь старая привычка моего искажённого мышления, на которую тело по привычке откликается различными вегетативными симптомами. Однако я уже знаю, что симптомы являются всего лишь следствием повышенной тревоги, поэтому я не буду поддаваться паническим настроениям, которым противопоставлю спокойствие».

– «Тревога всё меньше управляет мной. Это происходит потому, что я каждый раз отслеживаю тревожные мысли и учусь формулировать альтернативные здоровые мысли. Скоро я окончательно разберусь с проявлениями сильной мешающей тревоги».

– «Как мне следует вести себя в моменты сильной тревоги? Нужно ли мне бороться? Стоит ли мне отвлекаться? Продуктивно ли желать немедленного избавления от тревоги? Наверное, лучше принимать и проживать любые состояния, и тогда тревога со временем утихнет».

– «Я владею пятью шагами работы с тревогой: принятие, проживание, усиление, безразличие и дружба. Любой из этих шагов поможет мне перестать бороться с тревогой, тем самым только усиливая её, и шаг за шагом обретать спокойствие и уверенность».

Наконец, следует познакомить Вас с общими рациональными мыслями, которые пригодятся Вам в любых вышерассмотренных случаях, будь то ощущение приближающейся тревожности, подготовка к стрессовой ситуации или непосредственные моменты сильной тревоги. Итак, общие рациональные утверждения, которые Вы теперь можете в качестве здоровой альтернативы предъявлять своим катастрофическим искажённым мыслям, порождающим эмоцию тревоги, могут выглядеть следующим образом:

– «Когда тревога пожелает захватить меня в свой иллюзорный плен, я не стану сопротивляться ей и применю освоенные мной техники».

– «Я больше не намерен отдавать тревоге власть и кормить её борьбой, отвлечениями, избеганиями и поиском волшебной таблетки».

– «Теперь я буду всё время отвечать своей тревожности спокойствием и умиротворением, даже если это поначалу не будет получаться».

– «Я больше не позволю тревоге управлять моей жизнью и запугивать меня понапрасну: она и так отняла у меня много сил и времени».

– «Если раньше тревога ловила меня в свой замкнутый круг, то сейчас я знаю, что тревога из-за тревоги ведёт к ещё большей тревожности».

– «Я понял, что раньше не я управлял своей жизнью, а автоматические и искажённые тревожные мысли управляли мной».

– «Тревожность больше не будет меня обманывать, поскольку теперь я знаю о ней гораздо больше, чем она обо мне, а значит, я сильнее её».

– «Я не стану уделять своей тревоге слишком много внимания – она не заслуживает этого, в то время как я заслуживаю гораздо большего».

– «Автоматические тревожные мысли ведут к катастрофизации любой ситуации, но в действительности она гораздо легче, чем кажется».

– «Тревожные мысли – это кучка наглых обманщиков, возмнивших себя носителями истины, они не имеют ни ко мне, ни к реальности никакого отношения, поскольку всегда врут».

– «Я переживал подобное раньше, а значит, переживу и сейчас, ведь эти чувства временны и очень скоро закончатся».

– «Когда я перестану переживать, эти ощущения постепенно пройдут, поэтому я потрачу столько времени, сколько нужно для релаксации».

– «Это чувство неприятно, но я принимаю и проживаю его, ведь я могу выдержать даже очень неприятные ощущения».

Упражнение 2. «Медленная речь»

Тревожность – это следствие разогнавшихся автоматических мыслей, которые порождают негативные эмоции, затуманивают рассудок и приводят к усталости, оцепенению, невнятной и принуждённой речи. Что же можно противопоставить этим суетливым мыслям, заставляющим Вас хвататься то за одно, то за другое и переживать из-за невозможности сосредоточить своё внимание на чём-то одном, чтобы довести начатое дело до победного конца? Правильно! Рациональный ответ в виде здоровых мыслей и утверждений. Однако важен не только сам ответ, но и то, *как* мы его себе проговариваем. Дело в том, что тревожность хочет ускорить Ваши мысли и речь. Заметьте, что зачастую ей это удавалось, и тогда в разговоре с кем-либо Вы тараторили как заведённый. Это вполне естественно, ведь чем быстрее Вы думаете, тем неудержимее становятся мысли, и тем сильнее мозг наполняется страхом.

Поэтому отныне в моменты, когда тревога Вас настигает, Вам следует использовать технику «Медленная речь». Это значит, что Вы не станете реагировать на провокации своей тревожности и будете говорить и думать ясно, спокойно и неторопливо. Поначалу это может вызывать внутренний дискомфорт, ведь Ваш мозг уже привык работать на высоких скоростях. Но используя равномерный и спокойный разговор без ускорений, Вы сможете шаг за шагом понижать «передачу» Ваших мыслей и разговаривать на низкой скорости, испытывая удовольствие от комфортной и неторопливой «езды» по временному бездорожью Вашей тревожности. Действительно, медленная речь успокаивает сердцебиение, снижает давление, прерывает избыточный выброс адреналина и кортизола, снижает уровень тревожности и возвращает Вас к более спокойному образу мыслей.

Помимо этого, медленная речь звучит гораздо более профессионально и авторитетно, а это значит, что люди будут воспринимать сказанное Вами как ценную информацию и будут расположены слушать Вас. Медленная речь дарует Вам спокойствие и ясность мышления, что заметно другим людям. Самое интересное, что, ощущая Вашу уверенность, которую Вы возвращаете в себе посредством медленной речи, окружающие чувствуют себя рядом с Вами более комфортно и расслабленно. А это ведёт к тому, что любое Ваше общение становится более эффективным и полезным, прежде всего, для Вас самих. Однако для того чтобы достичь таких результатов, Вам необходимо ежедневно практиковать медленную речь до тех пор, пока она не станет новой привычкой Вашего мозга и Вашей второй натурой. Только постоянное использование техники «Медленная речь» будет приносить очень хорошие результаты. Всего лишь говоря более размеренно, Вы сможете налаживать взаимодействие с другими людьми, выстраивать более здоровые отношения в семье и на работе, что будет положительно влиять на Ваше физическое и душевное состояние и финансовое благополучие. Чудеса, да и только!

Упражнение 3. «Цунами»

Техника «Цунами» позволяет мысленно прожить пугающие ситуации и доказать своему мозгу иллюзорность опасностей, которые он Вам внушает. В чём же состоит суть упражнения «Цунами» и как его выполнять? Установите в телефоне ежедневный будильник *ровно на 30 минут в одно и то же время*. Когда будильник прозвенит, необходимо остаться в комнате наедине с собой, устроиться поудобнее и постараться почувствовать себя настолько плохо, насколько это возможно, сконцентрировавшись на наихудших фантазиях, относящихся к Вашим страхам. Необходимо начать воображать себе все наихудшие опасности и все наихудшие ситуации, в которых у Вас мог бы возникнуть ужас, страх, паника или острый приступ тревоги. Необходимо стараться почувствовать себя как можно хуже, намеренно провоцируя у себя кризис тревожности и представляя ситуации нашествия симптомов. Следует докручивать пугающие сцены в мыслях до катастрофического конца, пытаясь удерживать страх на одном уровне как можно дольше.

В «Цунами» важно проигрывать не симптомы, а страхи. Если страх связан с симптомом, то нужно подумать, что может произойти вследствие этого симптома и проигрывать эту ситуацию. Иными словами, «цунами» следует не симптом, а конечные страхи. Вы можете проигрывать несколько страхов, но поначалу обычно хватает и одного. При этом следует делать всё, что спонтанно хочется делать: плакать, кричать, рвать на себе волосы, кататься по полу. Но когда

будильник зазвонит, всё заканчивается. Нужно отставить все мысли и ощущения, которые были Вами вызваны, принять контрастный душ для тренировки сосудов и вернуться к выполнению своих дел, даже если тревожность осталась.

Техника «Цунами» формирует новое отношение к страхам и тревоге – принятие и проживание, а не отвлечение и избегание, последние из которых лишь усиливают тревожность. «Цунами» приучает не бороться со страхом, а идти ему навстречу, т.к. невозможно бояться того, чего Вы хотите и того, что Вы делаете постоянно. Это упражнение позволяет понять, что на границе страха находится не пропасть, а лишь иллюзия страха, пустышка, которая только кажется Вам опасной. «Цунами» помогает Вам осознать, что страхи не являются настоящими, ведь это только Ваш ум играет с Вами в игры, придумывая страхи на пустом месте. Кроме того, «Цунами» направлено на то, чтобы пускать в голову тревожащие мысли лишь на полчаса, а не в течение всего дня. Так Ваш мозг привыкает, что есть определённое время, когда можно от души потревожиться, а общая тревожность в течение всего дня постепенно снижается.

Выполнять «Цунами» необходимо *каждый день в одно и то же время*, выписывая свои мысли и ощущения на листок бумаги, который рвётся и выбрасывается после окончания упражнения. Во время прописывания нужно вживаться в собственный рассказ. Стоит понимать, что все люди по-разному реагируют на это упражнение: кто-то плачет навзрыд, а кто-то вообще не испытывает никаких эмоций – в любом случае упражнение идёт в зачёт, если Вы стараетесь вызывать и удерживать страх на протяжении всех 30 минут. Поэтому отсутствие ярко выраженной тревоги во время выполнения техники не является ошибкой: упражнение всё равно действует и тренирует Ваш мозг наконец-то правильно реагировать на тревогу. Наличие других эмоций во время «Цунами» (стыд, вина, обида, гнев) не является ошибкой, однако в этом случае нужно акцентировать своё внимание именно на тревоге.

Если «Цунами» вообще не вызывает тревоги, то попробуйте более детально представить пугающую ситуацию вплоть до одежды, запахов и прочих мелочей, чтобы придать картине большую реалистичность. При выполнении упражнения старайтесь чувствовать себя в реальном времени, ощущать, как Вы двигаетесь, в каком положении находится Ваше тело, как Вы смотрите и говорите, будто это происходит на самом деле и прямо сейчас. Чтобы усилить тревогу, Вы можете попытаться добавить или убрать какие-то детали из Вашего сюжета, поиграть со сценарием и как-то изменить его. Вы также можете поэкспериментировать со способом выполнения упражнения. Попробуйте делать «Цунами» в своём воображении, если до этого Вы выполняли его письменно, и наоборот.

Если упражнение больше не вызывает тревоги при выполнении дома, то следует переходить к выполнению техники в пугающих ситуациях, тем самым тренируя себя в «боевых условиях», что неприятно, но позволяет Вам формировать опыт безопасного проживания любых ситуаций. Это можно называть ситуативным цунами. Говоря иначе, нужно научиться правильному отношению к тревоге в мыслях и смело переходить в реальность. Обычно упражнение прекращается, когда тревоги практически нет, а от самого упражнения начинает «тошнить». В среднем «Цунами» нужно ежедневно и систематически практиковать 2—3 месяца. Пропуск хотя бы одного дня «Цунами» отбрасывает Вас на 5—10 дней выполнения упражнения назад.

В «Цунами» нет какой-то конечной цели, равно как и правильности или неправильности выполнения упражнения. Главное – сформировать новое отношение к тревоге и страху и научиться принимать их в настоящем моменте. Навредить себе этим упражнением никак нельзя, т.к. оно является общепринятым в мировой психотерапии: сотни тысяч людей выполняли его. «Цунами» позволяет перенести в сознание и проиграть до конца полные сценарии страхов, которые содержатся в Вашем подсознании. Этим Вы не привносите ничего нового, а лишь разрешаете всем страхам, которые есть у Вас внутри, выйти наружу. Обычно до сознания доходят крупницы страхов, с которыми человек борется, тем самым питая эти страхи, а в «Цунами» страхи выводятся на уровень сознания, за счёт чего очаги возбуждения постепенно уменьшаются и гаснут.

«Цунами» – не монотонное упражнение, а ежедневное формирование нового, более здорового отношения к тревоге, ведь избавиться от тревоги невозможно, с тревогой можно лишь подружиться. Не следует воспринимать «Цунами» как способ борьбы с тревогой, поскольку если желать избавления от тревоги, то она возвращается, но если желать её наличия, то она уходит. «Цунами» – это навык и мировоззрение. Выгодно выполнять эту технику с целью отдыха. Важно

помнить, что «Цунами» делается не для того, чтобы Вам в итоге стало лучше, а для того, чтобы просто радоваться тревоге, желать максимально сильно испытать и прожить все свои чувства.

Таким образом, ежедневное выполнение техники «Цунами» постепенно прерывает замкнутый порочный механизм тревожности, ломая связь между событием и тревогой. Упражнение позволяет формировать новое отношение к тревоге на уровне нейронных связей в мозгу, поэтому важно выполнять его систематически. Единственной ошибкой при выполнении «Цунами» является прекращение его выполнения при отсутствии быстрых результатов, а также выполнение упражнения с целью улучшения своего состояния, т.к. в этом случае «Цунами» воспринимается как способ борьбы со страхом, с которым можно только подружиться. Следует чётко понимать, что ситуации, которые Вы прокручиваете во время «Цунами» в своём воображении, никогда не материализуются. «Цунами» можно выполнять в любое удобное для Вас время. Главное, чтобы это время каждый день было одинаковым. Не следует выполнять это упражнения менее чем за три часа до сна.

Упражнение 4. «Волшебник»

Как Вы помните, *настоящее определяется целью, которая находится в будущем*, поэтому цель «бороться с тревожностью» приводит к постоянной бесплодной борьбе с ней в настоящем. В этой связи нужно поставить целью в жизни не то, чего бы не хотелось, скажем, «не испытывать тревогу», а то, чего бы хотелось, например, «быть уверенным». Стоит также помнить о том, что нельзя улучшить своё состояние, если постоянно пытаться его улучшить, поэтому стоит отказаться от цели «бороться и избегать» и сформулировать позитивную цель, например, «быть счастливым». При этом нужно чётко понимать, *что именно* для Вас означает быть уверенным или счастливым. Для осознания этого можете обратиться к Вашей таблице мотивации. Говоря иначе, нужно концентрировать внимание не на плохом, а на хорошем.

Именно этому и посвящено упражнение «Волшебник». Представьте, что к Вам прилетел волшебник, который готов исполнить все Ваши самые заветные желания. Однако для этого Вам нужно сформулировать свои цели в позитивном ключе. При этом стоит проигрывать сценарий, как будто он уже осуществился, и вживаться в это состояние. Упражнение занимает 3—4 минуты и выполняется утром, чтобы запрограммировать свой мозг на правильные цели на весь день. Примером этого упражнения может служить следующий текст, проигрываемый Вами в мыслях:

«Я чувствую себя хорошо, у меня хорошее настроение. Я ощущаю лёгкость в теле и энергичность. Я радуюсь новому дню, гуляю на улице и наслаждаюсь природой. Я добиваюсь успехов на работе, у меня хорошие отношения с людьми. Я с удовольствием хожу в магазины, в парки, в кино. Я встречаюсь со своими друзьями и хорошо провожу с ними время. У меня ясное сознание. Я занимаюсь своим любимым делом. Я всё сильнее уверен в себе, я спокойно выступаю на публике, я полон сил». Через некоторое время выполнения этого упражнения Вы заметите, как автоматически просыпаетесь с хорошим настроением и самочувствием.

Если во время выполнения техники «Волшебник» тревожные мысли не оставляют Вас, представьте все пугающие образы, ситуации, места и людей, в связи с которыми Вы тревожитесь, очень маленькими. Вообразите, как Вы справляетесь с этими людьми и ситуациями и как ощущаете себя уверенным и сильным в различных пугающих местах. Представьте, как из этих ситуаций Вы выходите победителем. Уменьшение и обессиливание пугающих образов в воображении сделает их менее угрожающими. Также можно поступать и с имеющимися проблемами, которые тревожат Вас своей серьёзностью. В этом случае продумайте рациональную реакцию на возможные трудности и пути их разрешения.

Упражнение 5. «Благодарность»

Упражнение «Волшебник» после пробуждения Вы можете дополнить выполнением техники «Благодарность». Для этого нужно кратко выписать на листок бумаги или проговорить в уме три момента, за которые Вы можете отблагодарить свою жизнь. Например: «Я благодарю жизнь за то, что меня окружают хорошие люди», «Я благодарю жизнь за то, что у меня было счастливое детство», «Я благодарю жизнь за то, что позавчера был классный выезд на природу». Каждое утро благодарности могут быть новыми, а могут и повторяться. Упражнение «Благодарность», равно как и «Волшебник», позволит Вам с самого утра переключиться на позитивное психологическое состояние и правильно сформулировать цели, определяющие настоящее.

Стоит понимать, что эффективность упражнения «Волшебник» связана не с материальностью мыслей, а с правильной концентрацией внимания. Таким образом, если упражнение «Цунами» направлено на формирование нового опыта проживания тревоги, а не избегания и отвлечения от неё, то упражнение «Волшебник» – на правильную постановку цели, определяющей поведение и мировосприятие человека в настоящем моменте времени.

Упражнение 6. «Позитивный дневник»

С этого момента Вам необходимо начать вести позитивный дневник. Ежедневно записывайте в него любые свои переживания и действия, которые принесли Вам радость и удовольствие. Не стесняйтесь выписывать туда даже самые маленькие победы и достижения в работе над тревожностью, ведь Вы находитесь с дневником один на один. Такое ведение дневника позволит Вам постепенно приобретать умение видеть в самом себе и других людях не только негативные, но и позитивные стороны и проявления. При заполнении дневника Вам следует избегать описания неприятных переживаний, а также оценки и сравнения между собой событий со знаком «плюс». Также можете спросить Ваших близких и знакомых о том, какие положительные стороны они могут в Вас отметить, и зафиксировать их высказывания в дневнике. Всё это крайне важно делать, поскольку научно обосновано, что постоянное обращение к поиску в себе позитивных черт способствует формированию целостного образа собственной личности. Записывайте и перечитывайте позитивные утверждения о себе, своих достижениях и своей жизни каждый вечер.

Упражнение 7. «Оглянитесь вокруг»

Вполне естественно, что во время тех или иных общественных событий или публичных выступлений Вы можете испытывать тревогу, порождаемую мыслями о том, что другие люди пристально наблюдают за Вами, стараясь не упустить ни единого Вашего физического проявления, будь то покраснение лица, дрожание рук или неловкий срыв голоса. Если эти мысли не дают Вам покоя, то крайне полезно обратиться к реальности, чтобы проверить, на самом ли деле окружающие постоянно наблюдают за Вами и оценивают Вас. Для этого просто медленно оглянитесь вокруг. Какова реальная вероятность того, что большое количество никак не связанных друг с другом людей выделят из толпы именно Вас?

Упражнение 8. «Здесь и сейчас»

Большинство людей постоянно находятся в своём мышлении, оценивая себя и других, думая о прошлом и будущем, но не находясь в настоящем. Этот разрыв между реальностью и мышлением приводит к тревоге, поэтому важно опираться на настоящий момент времени, на момент «здесь и сейчас». Постепенно вырабатывается привычка жить, а не думать, и испытывать удовольствие от элементарных вещей, не прилагая к этому никаких усилий. Конечно, постоянно находиться в моменте «здесь и сейчас» не получится ни у одного человека, поэтому нужно выполнять эту технику по мере того, как Вы о ней вспоминаете. Теперь перейдём к самой технике. Она достаточно проста.

Вам необходимо научиться *пить, есть и ходить*. Не удивляйтесь. Большинство людей осуществляют эти процессы абсолютно неосознанно, заглатывая пищу большими кусками под какой-нибудь сериал или постоянно находясь в своих мыслях во время любой прогулки. Попробуйте осознанно пить воду и принимать пищу, концентрируясь на вкусе, на процессах глотания или жевания. Не торопитесь. При ходьбе ощущайте касание Ваших стоп земли, наслаждаясь этим приятным ощущением. Помимо этого, можно *ежедневно по 15 минут утром и вечером* безоценочно сосредотачиваться на следующем:

– **предметы** – безоценочно наблюдайте за тем, что находится у Вас перед глазами, при этом мысленно проговаривая: «Здесь и сейчас я вижу...» на протяжении первой недели;

– **звуки** — безоценочно сосредотачивайтесь на окружающих звуках, вслушиваясь в пение птиц, в грохот проезжающих машин, поначалу мысленно проговаривая: «Здесь и сейчас я слышу» в течение второй недели;

– **внешние ощущения** – концентрируйтесь на ощущениях, которые возникают при касании разных предметов с закрытыми глазами всю третью неделю;

– **внутренние ощущения** – направляйте внимание внутрь себя, будто перекачивая воображаемый шарик от одной части тела к другой, что будет сопровождаться ощущениями тепла или покалывания, на которых и нужно концентрироваться в течение четвёртой недели.

Ещё один вариант выполнения этой техники — *час в день по 15 минут* поочередно сосредотачивайтесь на каждом элементе упражнения (предметы, звуки, внешние ощущения и внутренние ощущения). Начиная со второго месяца выполнения практики, Вы сможете совмещать все эти элементы воедино, по 15 минут утром и вечером находясь в моменте «Здесь и сейчас», одновременно разглядывая предметы, вслушиваясь в звуки, воспринимая текстуры разных вещей и сканируя свой организм. А в течение остального дня не забывайте осознанно пить, есть и ходить.

Упражнение 9. «Тишина»

Удобно сядьте, закройте глаза и начните наблюдать за своими мыслями, не оценивая их, *в течение 30 минут*. Упражнение можно делать *утром и вечером*. Поначалу Вас может «выбрасывать» из упражнения и уносить вместе с Вашими мыслями, ведь чем больше Ваша эмоциональная напряжённость, тем больше у Вас мыслей. В этом случае нужно, не ругая себя, снова начинать безоценочно наблюдать за мыслями. Постепенно время «тишины» между мыслями увеличится, а, в среднем, через 42 дня улучшатся концентрация внимания и память, увеличится степень осознанности, спокойствия и уверенности, уменьшится тревога. Упражнение «Тишина» формирует привычку нахождения в настоящем моменте времени, в моменте «здесь и сейчас». Оно позволяет учиться принимать реальность такой, какая она есть, а также отделять себя от своих мыслей. Посредством этой техники Вы успокаиваете свои автоматические мысли и очищаете свой разум.

Подобного рода гигиена ума важна потому, что человек постоянно «бомбардируется» разными средствами массовой информации, интернетом, социальными сетями, семьёй, работой, друзьями и видит во внешнем мире лишь проекцию своих мыслей. У большинства людей нет своей точки зрения, ведь люди чаще всего транслируют то, что когда-то услышали. Постоянная практика «Тишины» позволяет жить более осознанно, не привязываться к «своей» точки зрения, которая, к тому же, меняется в связи с развитием человека, поэтому нужно высказываться через свой, а не через чужой опыт. «Здоровому» человеку достаточно легко усидеть на одном месте 30 минут. Однако во время выполнения «Тишины» Вам может срочно захотеться заняться чем-то другим и не тратить время «зря», хотя «Тишина» – это как раз полезная «трата» времени на самого себя. В отличие от различного рода медитаций, в «Тишине» нет цели достижения какого-то определённого состояния: нужно просто сидеть и ничего не делать, наблюдая за своими мыслями. Во время «Тишины» полезно также сосредотачиваться на дыхании, а также на предметах и звуках, внешних и внутренних ощущениях, как при выполнении техники «Здесь и сейчас». Однако такая мультизадачность достигается по мере длительного выполнения практики.

Если во время выполнения «Тишины» мысли постоянно Вас «уносят», то в эти моменты можете задавать себе вопрос: «*Какова моя следующая мысль?*», после чего продолжать расслабленно наблюдать за своим мышлением, не пытаясь специально о чём-то думать. После постановки этого вопроса Вы заметите, что никаких мыслей у Вас не возникает. Таким образом, «Тишина» позволяет осознанно обнаруживать себя за рамками собственного мышления, т.е. не отождествлять себя со своими мыслями. При длительной практике этого упражнения Ваше восприятие жизни полностью изменится, появится больше радости, осознанности, покоя и уверенности.

Упражнение 10. «Диафрагмальное дыхание (животом)»

Естественное дыхание человека – это *дыхание животом*. Многие люди дышат грудью, а это суть неправильное, сбитое, тревожное дыхание. При восстановлении правильного дыхания тревожность будет уходить. Для этого нужно *один раз в день на протяжении 10 минут* или *два раза в день утром и вечером в течение 7 – 8 минут* дышать животом. При этом Вы вдыхаете одной ноздрей, зажимая другую пальцем, и выдыхаете другой ноздрей, зажимая первую пальцем. Затем вдыхаете ей же, удерживая первую ноздрю пальцем, и выдыхаете первой ноздрей при зажатой второй ноздре.

Дыхание должно быть полным, длительным и довольно размеренным. При дыхании двигается только живот, а грудь остаётся неподвижной. Такое дыхание стабилизирует работу полушарий, деятельность нервной системы и успокаивает тревожные привычки мышления. Дыхание направлено на общее оздоровление организма. Попеременное дыхание ноздрями или

простое дыхание животом можно со временем включить в упражнение «Тишина» и «Здесь и сейчас».

Упражнение 11. «Нервно-мышечная релаксация»

Постоянная тревога, являющаяся следствием привычки повсеместно искать опасности и катастрофически интерпретировать любые события, приводит к напряжению и утомлению организма, которые, в свою очередь, способствуют усилению тревожности, образуя порочный замкнутый круг. Нервно-мышечная релаксация позволяет понять и почувствовать чёткую разницу между напряжением и расслаблением. Суть нервно-мышечной релаксации состоит в том, что *на протяжении нескольких минут утром и вечером* Вам нужно *поочерёдно напрягать и расслаблять различные части тела*. Длительность каждого напряжения должна составлять 5 секунд, а последующего за ним расслабления – примерно 20 секунд. Поочерёдно напрягать и расслаблять различные группы мышц необходимо в приведённой ниже последовательности на фоне медленного дыхания животом.

- поднятие бровей (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- широкая улыбка (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- зажмуривание глаз (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- наклон головы назад (5 секунд) и возвращение (20 секунд);
- сжимание кулаков (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- сгибание рук (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- вытягивание рук перед собой (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- поднятие плеч (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- сведение лопаток (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- втягивание живота (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- прогиб поясницы вперёд (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- напряжение ягодиц (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- сжимание коленей вместе (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- оттягивание носков на себя (5 секунд) и расслабление (20 секунд);
- интенсивный массаж лица (1 минута) и расслабление (3 минуты).

Упражнение 12. «Фотография страха»

Суть упражнения «Фотография страха» заключается в том, что каждый раз при наступлении страха и нарастании тревоги, где бы и когда бы это не происходило, Вам необходимо записывать всё, что происходит, в заранее составленную таблицу, строго следуя порядку пунктов. Это упражнение нужно делать минимум *3 раза в день* в тот момент, когда наступает тревога. А если приступов тревоги не возникает, нужно спровоцировать их, скажем, специально погружаясь в пугающую ситуацию. Таблица составляется по примеру:

Событие: стою в пробке в автобусе.

Эмоция: тревога.

Мысли: «Сейчас мне станет плохо, кажется, я схожу с ума».

Поведение: звоню подруге, чтобы отвлечься и получить поддержку.

Пожелание: хотел бы самостоятельно справиться с тревогой.

Эти записи пригодятся Вам для того, чтобы понять, чего именно Вы боитесь. К слову сказать, наиболее частыми факторами страха являются:

- **неизбежность** – ощущение невозможности быстро покинуть место в случае наступления тревоги или паники.
- **замешательство** – боязнь неловких ситуаций и осуждения других.
- **отсутствие помощи** – отсутствие возможности получить помощь.
- **утрата самообладания** – страх сойти с ума, усиливающий тревогу.

Рассмотренные факторы страха Вам необходимо также фиксировать в вышепредставленной таблице последним пунктом, чтобы понимать, каким образом функционирует Ваша тревожность. Данные записи могут послужить основой для более глубоких разборов Ваших ситуаций, ассоциирующихся не только тревогой, но и с другими невротическими эмоциями – виной, стыдом, гневом и обидой. Полные разборы выполняются по схеме, которую мы уже рассматривали в заключение первой части этой книги.

Что нужно делать, чтобы оставаться тревожным человеком?

Мы рассмотрели эффективные техники, упражнения и практические рекомендации, выполнение которых позволит Вам постепенно понижать уровень Вашей тревожности. Но если Вы всё же захотите остаться в своей проблеме и стать полноценным членом сообщества тревожных людей, Вам необходимо постоянно соблюдать следующие «рекомендации»:

– **Ищите волшебную таблетку**, которая позволит Вам избавиться от Вашей тревоги в одночасье. Неважно, что Вы определённое время сами вели себя к своей проблеме и что необходимо некоторое время для изменения Вашего мышления и поведения. Продолжайте поиски чудодейственного средства от тревоги. Если о нём говорят некоторое «специалисты», значит оно существует.

– **Не следуйте одному эффективному пути**, представленному в этой книге, ведь существует множество других увлекательных способов – поиск причин симптомов в интернете, бесконечные обследования у разных врачей, тренинги личностного роста, духовные практики, популярная психология и псевдопсихотерапия. Лучше всего сразу охватить все эти направления, не боясь информационного перегруза и путаницы в сознании. Чем больше способов – тем эффективней.

– **Не отказывайтесь от своих предубеждений**, которые и привели Вас к проблеме. До последнего сопротивляйтесь описанной в книге информации и поддерживайте свои старые привычки мышления.

– **Выполняйте рекомендации поверхностно и время от времени**. Если Вы всё-таки решили выполнять рекомендации этой книги, то делайте это поверхностно и лишь время от времени. Ведь уже одного желания и простого знакомства с теоретическим материалом будет вполне достаточно, чтобы победить тревожность. Поэтому просто ждите «исцеления».

– **Прекращайте работу над собой при первом облегчении**, ведь лучше работать над собой в моменты постоянно возвращающихся критических моментов, чем систематически выполнять практики для того, чтобы избыточная тревога больше не возвращалась.

– **Не верьте в возможность преодоления тревоги**, поскольку Вы уже перепробовали практически все способы и потратили много времени и денег для решения проблемы, а значит эта книга не поможет.

– **Обсуждайте свои симптомы и страхи** – это позволит Вам понять, что не Вы одни страдаете от тревоги, и принесёт Вам облегчение. Ваша проблема действительно серьёзна, поэтому Вы нуждаетесь в жалости со стороны других людей.

– **Посещайте интернет-форумы** – там собираются специалисты, которые знают о чём говорят, ведь некоторые из них страдают от вегетативных симптомов не одно десятилетие и имеют большой опыт безуспешного решения проблемы неэффективными методами. Хотя люди, успешно справившиеся с повышенной тревожностью, туда больше не заходят, лучше посмотреть, на что жалуются лентяи.

– **Занимайтесь самокопанием и ищите причину тревожности** – это позволит Вам сэкономить энергию, которую Вы могли бы потратить на выполнение эффективных упражнений, и с головой окунуться в выявление психотравмы и внутренних конфликтов, тем более что Вы наверняка обладаете способностью изменить прошлое.

– **Жалуйтесь и обвиняйте себя**, ведь Вы виноваты в том, что стали тревожным человеком, а тревожного человека можно и пожалеть.

– **Выстраивайте свою жизнь вокруг борьбы с тревогой** – не следует начинать жить прямо сейчас, поскольку сначала Вам необходимо избавиться от тревоги. Для этого создайте плотный режим дня и всё своё время посвятите работе над тревогой. Только потом, когда на небе сойдутся все звёзды, начинайте входить в жизнь.

– **Относитесь к техникам, упражнениям и рекомендациям как к средству избавления от проблемы**, но ни в коем случае не как к приятному и полезному времяпрепровождению, которое позволит Вам день за днём ощущать себя по-новому.

– **Переключайте ответственность за свою жизнь на других людей**, ведь источником Вашей тревоги является кто угодно и что угодно, но только не Вы сами.

– **Отрицайте Вашу инфантильность**, поскольку Вы самостоятельный человек, обладающий опорой на себя. Где же тут инфантильность?

– **Соблюдайте правила тревоги** – повсеместно ищите опасности, катастрофизируйте любые потенциальные угрозы, контролируйте всё и вся, избегайте пугающих ситуаций.

Таким образом, соблюдая все эти «рекомендации», Вы в самом скором времени сможете стать по-настоящему тревожным человеком. Однако если Вы осознаёте, что данные «рекомендации» всё-таки являются негативными, то пора вступать на путь интенсивной работы по постепенному преодолению тревожности, руководствуясь техниками и упражнениями, представленными в этой книге. Стоит также заметить, что для более полноценной проработки Вашей тревоги Вы можете обратиться к опытному и квалифицированному когнитивно-поведенческому психотерапевту. Вы также можете получить поддержку в сообществе единомышленников, которым является тренинг «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» в рамках проекта «Система здорового мышления». В этой единственной в России социальной сети, функционирующей по определённым правилам, Вы сможете делиться своими даже самыми маленькими победами и оказывать поддержку другим участникам, тем самым формируя мотивирующую среду, которая определяет поведение человека. Кроме того, Вы сможете получать консультации авторов этой книги и других тренеров проекта «Система здорового мышления». Удачи!

ЧАСТЬ III. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. «Разговор со страхом»

Запишите на диктофон своим голосом или распечатайте нижеприведенный текст. И каждый день прослушивайте или прочитывайте его минимум один раз. Можно также делать это при попадании в тревожащие ситуации.

«Я молод и физически здоров. Врачебное обследование показало, что моё сердце и мои внутренние органы абсолютно здоровы, что мои сосуды эластичны, подвижны и свободны от атеросклеротических бляшек. Я физически здоров и крепок. Просто я заблуждаюсь, когда при очередном начале сердцебиения или головокружения впадаю в панику, которая вызывает ужасную мысль о том, что моё сердце сейчас остановится, и я умру от разрыва сердца. Дальше появляется целый ряд плохо переносимых психосоматических симптомов, которые убеждают меня в правильности моего предположения: «Сейчас я умру». И порочный круг замыкается. Паника провоцирует нарастание вегетативной симптоматики, она же, в свою очередь, усиливает панику! А ведь на самом деле – это лишь результат моей болезненной мнительности и логических заблуждений.

Действительно, все переживаемые мной во время приступа ощущения субъективно крайне неприятны, но теперь я знаю, что со мной абсолютно ничего не произойдёт. Приступ не угрожает моей жизни, он только очень неприятен и плохо переносится. Всё происходит как при внезапном испуге, когда кора надпочечников выделяет в кровь массу адреналина и норадреналина, которые и вызывают учащённое сердцебиение, головокружение, одышку, чувство страха и прочие симптомы. Я не нуждаюсь в момент приступа тревоги ни во врачебной помощи, ни в приёме таблеток, ни в инъекциях. Я должен просто, с одной стороны, постараться уменьшить выброс в кровь этих гормонов и нейтрализовать их избыток, а с другой стороны, увеличить продукцию гормонов счастья, так называемых эндорфинов и серотонина.

Для этого я разрешаю тревоге полностью захватить меня, я хочу, чтобы она полностью поглотила меня. Ведь я знаю, что это обычный страх, бегство от которого только усиливает его же. С этого момента я категорически решил, что больше не буду подчиняться страху. Ведь я знаю, что со мной ничего страшного не происходит, я физически абсолютно здоров, я молод, моя сердечная мышца сильна, мои коронарные сосуды эластичны и свободно проходимы для крови. Всё это только результат действия адреналина и моей мнительности. Я дышу глубоко, спокойно и свободно. Частота сердечных сокращений уже нормализовалась, давление крови достигло абсолютно нормальных величин – 120/80 миллиметров ртутного столбика, прекратилось головокружение. Я свободен от страха, я счастлив, что освободился от моего страха, я понимаю, что мои опасения умереть, сойти с ума, задохнуться – это результат моей неосведомлённости. Все тягостные и неприятные телесные ощущения исчезли, я спокоен, расслаблен, я в состоянии продолжить мою работу, учёбу, ходьбу, поездку в автобусе, троллейбусе или трамвае.

Я с улыбкой и иронией вспоминаю мои былые страхи. Я опять бодр, активен и полон жизненных планов. Теперь я понимаю, что мой постоянный страх, страх ожидания нового приступа и был, в значительной мере, причиной многих моих приступов тревоги. Я как бы сам себе внушал эти приступы, я ожидал их и непроизвольно вызывал их у себя. Я подсознательно

понимал, что мой страх необоснован, но всё же опасался, что во время очередного приступа сойду с ума, задохнусь, умру от разрыва или остановки сердца. Поэтому я избегал выходить из дома, избегал пользоваться общественным транспортом, избегал людных мест. Я боялся, что во время приступа никто не окажет мне помощь, и я умру. Теперь я понимаю, что от этих приступов никто не умирает, тем более я, молодой, физически здоровый и крепкий, с хорошими и эластичными сосудами и здоровым сердцем, человек. Все мои приступы я провоцировал сам, ожидая и опасаясь их. Теперь я понимаю, как безосновательны и ошибочны были мои страхи смерти, мои страхи выходить из квартиры, где всегда наготове телефон для вызова кареты скорой помощи.

Мои приступы безобидны, они напоминают приступы истерии, хотя они очень и очень неприятны. Но они абсолютно ничем мне не угрожают. Слава Богу! Я, наконец, понял это, освободился от страха ожидания приступа и самих приступов, хотя приступы иногда, особенно после стресса, могут ещё быть. Но панический страх перед ними ушёл навсегда. Я свободен от страхов, я думаю о приступах всё реже и реже, я не жду их больше. Даже если приступ, по привычке, и возникает, я знаю, что со мной ничего не случится. Я понимаю, что мне не стоит бояться покидать квартиру, избегать поездок в городском транспорте, посещений магазинов, вечеринок, пикников и загородных прогулок. Я не нуждаюсь во врачах скорой помощи, мне не нужны расположенные вблизи меня поликлиники и больницы. Со мной ничего страшного во время приступа не происходит. Я начинаю дышать диафрагмой медленно, глубоко и спокойно. Я представляю себе, как воздух медленно и свободно заполняет мои лёгкие и так же медленно и свободно выдыхается мной. Если приступ происходит на улице, я ускоряю шаг или бегу трусцой, тем самым сжигая избыток адреналина и уменьшая его содержание в крови. Я купирую приступ без приёма таблеток.

Раньше я не знал, как мне поступать в таких случаях, я всегда думал, что умру и поэтому боялся покидать квартиру, не знал, что мне делать, чтобы успокоиться. Теперь я спокоен, я владею техникой «Цунами» и, самое главное, я знаю, что не умру и не сойду с ума. Знаю, что мне не нужна врачебная помощь во время приступа. При правильном дыхании и соответствующих представлениях приступ купируется в течение нескольких минут без приёма таблеток и инъекций. Я знаю, что таблетки и инъекции действуют как плацебо. С ними или без них, результат один и тот же. Вся проблема лежит во мне самом. Только я сам могу себе помочь во время приступа. Доктора исключили у меня органические поражения сердца, мозга и сосудов. Теперь я начинаю тренировки, ежедневно выхожу из квартиры и удаляюсь от моего дома всё дальше и дальше, погружаюсь в ситуации, вызывающие страх, и постепенно преодолеваю его. Я вооружён техникой «Цунами», и, главное, пониманием того, что приступы не опасны, что раньше они вызывались безотчётно мной самим, моим сознательным страхом ожидания приступа и бессознательным страхом смерти. Теперь я просвещён и правильно информирован.

Я начинаю постепенно пользоваться автобусом, трамваем и троллейбусом, ежедневно увеличивая протяжённость маршрутов. Я посещаю магазины и скоро буду ходить в них даже в часы пик. Я знаю, что мои страхи необоснованны, я никогда не умру во время приступа и не стану инвалидом. Подсознательно я знал об этом и раньше, но всегда опасался, что в очередной приступ со мной произойдёт катастрофа. Теперь я полностью свободен от страха ожидания приступа и знаю, как с ним бороться. Знаю, что со мной ничего страшного не произойдёт. Я возвращаюсь к нормальной жизни, я вышел из добровольного заточения в квартире, я полноценный член общества. Я начинаю посещать работу, учёбу, магазины, концерты. Скопления людей больше не страшат меня, я пользуюсь общественным транспортом. Я ежедневно тренируюсь самостоятельно. Я стал опять свободным человеком и наслаждаюсь жизнью.

Ежедневно я проговариваю этот сеанс, ежедневно я выхожу из дома, посещаю магазины, друзей, пользуюсь городским транспортом и планирую следующий отпуск провести с выездом на море или в деревню. Мои приступы тревоги становятся реже и слабее, я вооружён знаниями и методом «Цунами». Ужасающий страх при мысли о приступе растаял как мираж в пустыне. Я всё реже и реже вспоминаю о приступах тревоги. У меня теперь другие интересы, я занят работой, учёбой, планами женитьбы, семьей. Я много времени посвящаю спорту и отдыху, имею много хобби. Я счастлив!»

Приложение 2. «Памятка паникёра»

Физический симптом: учащение сердцебиения.

Катастрофические мысли: «У меня случится сердечный приступ».

Медицинские факты. Здоровое сердце может совершать до 200 ударов в минуту на протяжении нескольких недель без негативных последствий. Сердце создано для того, чтобы справляться со стрессом. Пережить полчаса паники – это ничто по сравнению с тем, на что оно действительно способно. Чем сильнее человек беспокоится, тем быстрее бьётся его сердце, однако бояться сердцебиения не нужно, т.к. из-за этого сердце не может разорваться или остановиться.

Физический симптом: экстрасистолии.

Катастрофические мысли: «Похоже, у меня инфаркт или инсульт».

Медицинские факты. Экстрасистолии – дополнительные удары между регулярными сердечными сокращениями, которые абсолютно безвредны. Сердце – не часовой механизм, и ему свойственно изредка сбиваться с ритма. Сердце будет правильно функционировать и без контролирования, а постоянное наблюдение и беспокойство за него как раз и заставляет его биться сильнее. Если отвлечься от контроля за сердцем сложно, то нужно пройти обследование и поверить положительным результатам, а также позволить сердцу биться так быстро, как оно хочет. Организм человека совершенен, и каждый орган точно знает, как ему работать в определённый момент времени. Сердце никогда не будет биться чаще, чем надо, и чем быстрее Вы это поймёте, тем быстрее избавитесь от проблемы.

Физический симптом: головокружение, предобморочное состояние, головная боль.

Катастрофические мысли: «Я потеряю сознание за рулём или прямо на улице».

Медицинские факты. Головокружение возникает из-за снижения притока крови к головному мозгу и гипервентиляции. Даже при сильнейших панических атаках человек не теряет равновесие, ведь когда тело вертикально, крови легче поступать в голову. В момент панической атаки кровяное давление повышается, обмороки же, напротив, связаны с пониженным давлением. В момент панической атаки, когда адреналин выбрасывается в кровь, организм мобилизуется, поскольку думает, что ему грозит опасность, а поэтому не допустит потерю сознания. Если успокоиться сложно, то нужно присесть и сказать себе, что если обморок решил прийти, пусть делает это прямо сейчас, принять это и дать волю своему телу упасть в обморок. Нужно помнить, что никто не может упасть в обморок по своему желанию, поэтому страх быстро испарится, ведь он питается только беспокойством. Головная боль – следствие напряжения мышц головы, горла и спины. Чтобы избавиться от головной боли, нужно снизить тревожность, для чего подойдёт занятие спортом на свежем воздухе, горячая ванна или массаж шеи и плеч.

Физический симптом: слабость, онемение, покалывание конечностей.

Катастрофические мысли: «Я слишком слаб, чтобы идти, я упаду».

Медицинские факты. Учащение сердцебиения и ускорение тока крови нужно для поступления кислорода в жизненно важные области. Поэтому кровь отступает из менее необходимых областей (пальцев рук и ног, что вызывает онемение и покалывание) и приливает к более необходимым областям (в мышцы ног и бицепсы, чтобы бежать или сражаться, что вызывает слабость в конечностях). Реакция «Беги или сражайся» приводит к временному расширению кровеносных сосудов в ногах, что усиливает приток крови к большим группам мышц. На самом деле ноги сильны и удержат Вас.

Физический симптом: затруднённое дыхание, боль в груди, «ком» в горле.

Катастрофические мысли: «Я перестану дышать, и у меня случится сердечный приступ».

Медицинские факты. Реакция «Беги или сражайся» вызывает напряжение мышц груди и брюшной полости, из-за чего может возникнуть давление и мышечная боль в этой области, а также сокращение объёма лёгких. Чтобы это компенсировать люди обычно начинают учащённо дышать, что усугубляет неприятные ощущения. Учащённое дыхание – это непродолжительная и неопасная реакция. Никто и никогда не переставал дышать из-за

панической атаки. Какой бы дискомфорт человек ни испытывал, он получит достаточно воздуха. Необходимо позволить ощущениям быть, и через некоторое время они исчезнут. Ощущение «кома» в горле проходит с выплёскиванием эмоций, например, посредством пения.

Физический симптом: жар.

Катастрофические мысли: «А вот и паника».

Медицинские факты. Жар вызывается активным поступлением кислорода и кратковременными изменениями в системе кровообращения. Это безвредно и не может вызвать паническую атаку, если человек сам не начнёт воспринимать этот симптом как повод для тревоги.

Физический симптом: спутанность сознания, дереализация и деперсонализация.

Катастрофические мысли: «Я схожу с ума и теряю над собой контроль».

Медицинские факты. Эти ощущения также являются неопасными проявлениями реакции «Беги или сражайся», связанными с гипервентиляцией и снижением притока крови и кислорода к мозгу. Они временны и никогда не приведут к умопомешательству или потере контроля над своими действиями. Не зафиксировано случаев шизофрении, развившихся в результате панической атаки. Шизофрения характеризуется разрозненными мыслями, несвязной речью, странными убеждениями, галлюцинациями, имеет генетический компонент и не начинается внезапно. Потеря контроля над собой связана со страхом опозориться на публике, но это всего лишь страшные мысли, не имеющие абсолютно ничего общего с реальностью. Деперсонализация и дереализация – всего лишь следствие постоянного напряжения и тревоги, когда в организме накапливаются стрессовые химические вещества, тормозящие передачу информации в мозг, поэтому нужно принять эти состояния и верить, что они пропадут в ближайшее время с понижением уровня тревоги.

Физический симптом: тошнота и туалетная фобия.

Катастрофические мысли: «Я сейчас опозорюсь».

Медицинские факты. Тревога напрямую влияет на систему пищеварения, негативные проявления которого могут усиливать тревогу, вызывать страх рвоты и различных заболеваний. Нужно принять эти неприятные ощущения и позволить им быть, что позволит брюшным мышцам расслабиться. Туалетная фобия основана на страхе не иметь возможности сходить в туалет вовремя, что напрямую связано со страхом опозориться публично. При желании сходить в туалет во время нахождения в публичном месте не нужно подавлять эти мысли. Нужно сказать себе: «Я не боюсь своих мыслей и уверен в возможностях своего тела». Нужно посидеть некоторое время с уверенностью в собственном теле. Затем, когда тревога ослабнет, направиться в сторону туалета и, дойдя до него, обнаружить, что больше туда и не хочется. Отправляясь в туалет, когда тревога уже отступила, человек повышает уверенность в собственном теле, а посещая туалет при каждом желании, только закрепляет в себе свой страх.

Приложение 3. Перечень рациональных мыслей при тревоге

– «Со мной всё будет в порядке. Мои эмоции не всегда рациональны, поскольку порождаются автоматическими искажёнными мыслями. Сейчас мне следует расслабиться, дышать животом и находиться в настоящем моменте времени».

– «Тревожность не представляет для меня абсолютно никакой угрозы, хоть и доставляет некоторый дискомфорт. Однако я вполне способен пережить эти ощущения, а значит, буду продолжать заниматься тем, чем я занимался».

– «Сейчас я испытываю приближение тревоги. Это означает, что мои надпочечники активно вырабатывают адреналин. И если я не стану подкармливать его своими катастрофическими мыслями, то от него в течение пяти минут не останется и следа – он попросту растворится в крови».

– «Хоть я и тревожусь, я вовсе не утратил способности рационально мыслить. А это означает, что сейчас мне необходимо выявить свои тревожные мысли уже знакомыми мне методами и в очередной раз удостовериться в том, что это лишь мысли, не имеющие никакого отношения к реальности».

– «Какую эмоцию я сейчас испытываю? Правильно, тревогу. Ну и что? Тревожился ли я ранее? Повлекло ли это за собой катастрофические последствия? Смог ли я так или иначе совладать со своей тревогой? Получится ли у меня сделать это и сейчас?»

– «Я уже справлялся с этим в прошлом. Я знаю, как и что мне делать в таких ситуациях. С чего я решил, что меня ожидает катастрофа?»

– «Волноваться перед такими мероприятиями вполне естественно. Но я знаю, что когда всё завершится, я буду необычайно горд за то, что смог пойти туда!»

– «В моей тревоге по поводу грядущего события нет никакого толка. Чем она мне помогает? Тревога – это лишь пустая иллюзия, поэтому я пройду сквозь неё и выйду с другой стороны победителем!»

– «Тревога – это попытка моих автоматических мыслей предугадать то, чего никогда не будет. Поэтому тревога сильна только перед событием. Во время самого события я буду находиться в настоящем моменте, а это означает, что моим тревожным домыслам попросту не останется места. Они рассеются, словно мираж в пустыне, и мне будет намного легче, чем сейчас».

– «Я уже работаю над тем, чтобы преодолевать свои старые привычки автоматического мышления. Я осваиваю многие техники, поэтому предстоящее событие – это отличный шанс, чтобы проверить их в деле и в очередной раз доказать моему мозгу иллюзорность моих переживаний».

– «Я могу испытывать очень сильные тревожные чувства, но при этом продолжать делать то, что запланировал. Будучи лишь иллюзией, тревога не в силах разрушить мои реальные планы. Я буду идти до победного конца, а концентрация на интересных делах поможет мне не обращать никакого внимания на тревогу».

– «Тревога – лишь старая привычка моего искажённого мышления, на которую тело по привычке откликается различными вегетативными симптомами. Однако я уже знаю, что симптомы являются всего лишь следствием повышенной тревоги, поэтому я не буду поддаваться паническим настроениям, которым противопоставлю спокойствие».

– «Тревога всё меньше управляет мной. Это происходит потому, что я каждый раз отслеживаю тревожные мысли и учусь формулировать альтернативные здоровые мысли. Скоро я окончательно разберусь с проявлениями сильной мешающей тревоги».

– «Как мне следует вести себя в моменты сильной тревоги? Нужно ли мне бороться? Стоит ли мне отвлекаться? Продуктивно ли желать немедленного избавления от тревоги? Наверное, лучше принимать и проживать любые состояния, и тогда тревога со временем утихнет».

– «Я владею пятью шагами работы с тревогой: принятие, проживание, усиление, безразличие и дружба. Любой из этих шагов поможет мне перестать бороться с тревогой, тем самым только усиливая её, и шаг за шагом обретать спокойствие и уверенность».

– «Когда тревога пожелает захватить меня в свой иллюзорный плен, я не стану сопротивляться ей и применю освоенные мной техники».

– «Я больше не намерен отдавать тревоге власть и кормить её борьбой, отвлечениями, избеганиями и поиском волшебной таблетки».

– «Теперь я буду всё время отвечать своей тревожности спокойствием и умиротворением, даже если это поначалу не будет получаться».

– «Я больше не позволю тревоге управлять моей жизнью и запугивать меня понапрасну: она и так отняла у меня много сил и времени».

– «Если раньше тревога ловила меня в свой замкнутый круг, то сейчас я знаю, что тревога из-за тревоги ведёт к ещё большей тревожности».

– «Я понял, что раньше не я управлял своей жизнью, а автоматические и искажённые тревожные мысли управляли мной».

– «Тревожность больше не будет меня обманывать, поскольку теперь я знаю о ней гораздо больше, чем она обо мне, а значит, я сильнее её».

– «Я не стану уделять своей тревоге слишком много внимания – она не заслуживает этого, в то время как я заслуживаю гораздо большего».

– «Автоматические тревожные мысли ведут к катастрофизации любой ситуации, но в действительности она гораздо легче, чем кажется».

- «Тревожные мысли – это кучка наглых обманщиков, возомнивших себя носителями истины, они не имеют ни ко мне, ни к реальности никакого отношения, поскольку всегда врут».
- «Я переживал подобное раньше, а значит, переживу и сейчас, ведь эти чувства временны и очень скоро закончатся».
- «Когда я перестану переживать, эти ощущения постепенно пройдут, поэтому я потрачу столько времени, сколько нужно для релаксации».
- «Это чувство неприятно, но я принимаю и проживаю его, ведь я могу выдержать даже очень неприятные ощущения».
- «Моя тревога подобна неисправной сигнализации, срабатывающей в неподходящее время, поэтому я попросту не буду обращать на неё внимания, и тогда она перестанет меня донимать».
- «Я буду действовать по принципу „глаза боятся – руки делают“, действовать вопреки тревожным домыслам. Тревога больше не руководит моей жизнью».
- «Проживание тревоги – единственный способ избавления от неё. Чем чаще я буду делать то, что мне нужно, невзирая на тревогу, тем меньше я буду волноваться, и тем скорее тревога исчезнет».
- «Я не стану отсиживать дома, а намеренно пойду в пугающее место, чтобы на полную мощь ощутить все „прелести“ тревоги».
- «Тревога сильна лишь поначалу. Она обязательно пойдёт на спад. Мне нужно спокойно дожидаться момента, когда она ослабнет, и лишь тогда покинуть пугающую ситуацию».
- «Тревога – это неотъемлемый элемент жизни абсолютно всех людей. Все люди время от времени волнуются. В повышенной тревожности нет ничего аморального. Тревога – это лишь проявление инстинкта самосохранения, позволяющего человеку выживать».
- «В моменты тревоги организм человека наиболее жизнестоек и находится в большей безопасности, чем в спокойном состоянии».
- «Тревога весьма неприятна, но временна. И если не подкармливать её катастрофическими мыслями о будущем, то она сама уйдёт через несколько минут. Тревога – такое же нервное возбуждение, как и секс, только дискомфортное».
- «Борьба с тревогой и попытки от неё избавиться лишь усиливают её. Обрести спокойствие – значит не избавиться от тревоги, а научиться жить с ней и быть счастливым, несмотря на тревогу».
- «Попытки контролирования тревоги неизменно оборачиваются провалом, поскольку контроль лишь усиливает тревожность. Нужно сдаться тревоге и позволить ей делать всё, что она захочет».
- «Стремление полностью избавиться от всех тревожных ощущений ведёт к излишнему напряжению, которое провоцирует тревожность».
- «Тревога – это неуклюжий гость, с которым нужно быть вежливым и которого стоит перетерпеть. Я позволяю ему находиться в квартире моего организма: пусть он хозяйничает, я отстранённо и с интересом наблюдаю за ним, не принимая его выходки на свой счёт».
- «Я смотрю увлекательное кино с участием главных героев – моих тревожных мыслей – и не пытаюсь изменить сценарий».

Приложение 4. Шкала тревоги А. Бека

Шкала тревоги А. Бека – это клиническая тестовая методика, предназначенная для выявления тревоги и оценки степени её выраженности. Ниже указаны наиболее распространённые симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько Вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день.

Симптом №1. Ощущение онемения или покалывания в теле:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №2. Ощущение жара:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №3. Дрожь в ногах:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №4. Неспособность расслабиться:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №5. Страх, что произойдёт самое плохое:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №6. Головокружение или ощущение лёгкости в голове:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №7. Ускоренное сердцебиение:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №8. Неустойчивость:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №9. Ощущение ужаса:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №10. Нервозность:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №11. Дрожь в руках:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №12. Ощущение удушья:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №13. Шаткость походки:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №14. Страх утраты контроля:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №15. Затруднённая дыханием:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №16. Страх смерти:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №17. Испуг:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №18. Желудочно-кишечные расстройства:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №19. Обмороки:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №20. Прилив крови к лицу:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №21. Усиленное потоотделение, не связанное с жарой:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Теперь суммируйте все баллы, которые указаны рядом с каждым из выбранных утверждений.

Результаты теста интерпретируются следующим образом:

0 – 21 баллов – незначительный уровень тревоги;

22 – 35 баллов – средняя выраженность тревоги;

36 – 63 баллов – очень высокая тревога.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Таким образом, преодоление тревоги представляет собой единую картину, состоящую из нескольких пазлов: ежедневное выполнение техник, снижающих общий уровень тревожности, изменение искажённого мышления и формирование здоровых мыслей, погружение в избегающие ситуации и проживание в них тревоги, а также освоение навыков работы с тревогой. Каждый из этих пазлов составляет единое целое, только которое и способно привести к настоящему результату. Однако для более полноценной работы над собой Вам было бы очень полезно пройти тренинг «Счастливая жизнь без тревоги и страхов» в рамках социального

проекта «Система здорового мышления». Этот тренинг состоит из теоретических и практических занятий, на которых Вы сможете задавать любые свои вопросы в прямом эфире, в том числе авторам данной книги. Вы обязательно получите хорошие результаты, но только в случае должного усердия и постоянной работы над собой. Чтобы обобщить изученный практический материал, ещё раз кратко обозначим ключевые пазлы, иными словами, ежедневные удовольствия, способные привести Вас к счастливой жизни без тревоги, страхов и волнений. Для этого представим Вам примерное расписание, по которому Вы можете работать.

УТРО:

- Чтение цели преодоления, таблицы мотивации, рациональных мыслей при тревоге, «Разговора со страхом» и «Памятки паникёра» на фоне диафрагмального дыхания **(10 минут)**;
- Нервно-мышечная релаксация на фоне дыхания животом **(10 минут)**;
- Выполнение упражнений «Волшебник» и «Благодарность» на фоне попеременного дыхания ноздрями через живот **(7 минут)**;
- Выполнение упражнения «Здесь и сейчас» **(15 минут)**;
- Физическая нагрузка и контрастный душ **(15 минут)**;

ВЕЧЕР:

- Выполнение упражнения «Цунами» **(30 минут)**;
- Прогулка на свежем воздухе **(60 минут)**;
- Выполнение разборов ситуаций, связанных с эмоциями тревоги, гнева, обиды, вины и стыда по схеме: событие – эмоции – мысли – доказательства – опровержения – худший сценарий – последствия худшего сценария – лучший сценарий – вероятный сценарий – здоровое убеждение – переоценка мыслей – переоценка эмоций – поведенческий эксперимент **(30 минут)**;
- Заполнение и чтение позитивного дневника **(5 минут)**;
- Нервно-мышечная релаксация на фоне дыхания животом **(10 минут)**;
- Выполнение упражнения «Здесь и сейчас» **(15 минут)**;
- Выполнение упражнения «Тишина» с дальнейшим подключением сканирования организма и диафрагмального дыхания **(30 минут)**;

ВСЕГДА:

- «Здесь и сейчас», «Ответ», «Медленная речь», «Фотография страха», «Ситуативное цунами», «Оглянитесь вокруг»;
- Соблюдение 5 шагов работы с тревогой – принятие, проживание, безразличие, усиление и дружба;
- Соблюдение 4 правил спокойствия – опираться на факты реальности, оценивать реальные последствия, отпускать ситуацию, искать и проживать тревогу;
- Соблюдение 3 правил поведения – обет молчания (не жаловаться, не обсуждать проблему, не смотреть лишней информации и сайтов), «Победитель» (не просить о помощи), «Охотник» (избегать любых избеганий и охотиться на них согласно таблице избеганий);
- Постоянная работа над собой и периодическое отслеживание динамики изменений по шкале тревоги А. Бека.