

18+

Илья Качай

15 КЛЮЧЕЙ К СВОБОДЕ ОТ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ

секреты преодоления эмоционального стресса

ИК
Илья Качай

Илья Качай

**15 ключей к свободе от тревоги
и депрессии. Секреты преодоления
эмоционального стресса**

«Издательские решения»

Качай И. С.

15 ключей к свободе от тревоги и депрессии. Секреты преодоления эмоционального стресса / И. С. Качай — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-552328-0

Данная книга — эффективное практическое пошаговое руководство по преодолению избыточной тревоги и подавленности. В теоретическом разделе работы освещается роль мышления в формировании чрезмерных стрессовых эмоций и специфика психотерапевтической работы с ними, а также рассматривается природа тревоги и депрессии. Практическая часть книги представляет собой серию последовательно выстроенных ключей, каждый из которых открывает одну из дверей в эмоционально сбалансированную и насыщенную жизнь.

ISBN 978-5-00-552328-0

© Качай И. С.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ	8
ГЛАВА 1. РОЛЬ МЫШЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ	8
Мысли – источник эмоций	8
Мысли – начало поступков	8
Всё связано со всем	9
ГЛАВА 2. БАЗОВЫЕ ПОСТУЛАТЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ	10
Ключевая переменная	10
Вторичные нарушения	11
Взаимоусиление мыслей и эмоций	11
Азбука жизни	12
Замена стрессовых эмоций их здоровыми аналогами	13
Утоление эмоций	13
Подавление эмоций	13
Компенсация эмоций	14
Размысливание эмоций	14
Критерии отличия здоровых и стрессовых эмоций	14
ГЛАВА 3. СПЕЦИФИКА ПСИХОТЕРАПИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ	16
Психология жертвы	16
Осознанный выбор эмоций	16
Грамотные акценты	16
Человек – творец своей жизни	17
Свободный и ответственный выбор	17
Страдания – это выбор	18
Две большие разницы	18
Неволебные вопросы	19
ГЛАВА 4. ПРИРОДА ТРЕВОГИ	20
Современные данные о тревоге	20
Связь тревоги и эволюции	20
Сигнальная функция тревоги	20
Связь тревоги и воспитания	21
Тревога – следствие мыслей	21
Отличия тревоги и страха	21
Элементы тревожного мышления	22
Формула тревоги	22
Элементы антитревожного мышления	23
Отличия тревоги и волнения	24
Телесные симптомы тревоги	24
Когнитивные симптомы тревоги	26
Эмоциональные симптомы тревоги	26
Поведенческие симптомы тревоги	26
Группы симптомов тревоги	27
Порочный круг избыточной тревоги	27
Большой порочный круг избыточной тревоги	28

Квартет вредных и полезных правил	29
Правило тревоги №1. Искать опасности во внешнем и внутреннем мире	29
Правило спокойствия №1. Опирайтесь на факты и вероятность	29
Правило тревоги №2. Катастрофизировать опасности	30
Правило спокойствия №2. Оценивать реальные последствия	30
Правило тревоги №3. Контролировать внешний и внутренний мир	30
Правило спокойствия №3. Принимать и отпускать ситуацию	30
Правило тревоги №4. Избегать тревогу и дискомфорт	31
Правило спокойствия №4. Искать и проживать тревогу и дискомфорт	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**15 ключей к свободе
от тревоги и депрессии
Секреты преодоления
эмоционального стресса
Илья Качай**

© Илья Качай, 2021

ISBN 978-5-0055-2328-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее издание представляет собой эффективное практическое пошаговое руководство по преодолению избыточной тревоги и депрессивных состояний, выстроенное на основе когнитивно-поведенческой психотерапии, являющейся самым эффективным направлением психотерапии при работе с различными эмоциональными расстройствами. Методологической основой этой работы являются труды и материалы выдающихся представителей когнитивно-поведенческого подхода – Роберта Лихи и Дэвида Бернса, а также некоторых других специалистов этого направления психотерапии. Бережно и с большим уважением к авторам приводимые технические приёмы адаптированы под русскоязычного читателя и дополнены и расширены собственным видением и знаниями, полученными из самых разных надёжных источников, включая многолетнее обучение когнитивно-поведенческой психотерапии.

Теоретический раздел книги раскрывает роль мышления в формировании эмоциональных расстройств, освещает базовые постулаты когнитивно-поведенческой терапии, разъясняет специфику психотерапии эмоциональных расстройств, а также описывает природу, структуру, источники и проявления тревоги и депрессии. Практическая часть работы представляет собой серию последовательно выстроенных ключей, каждый из которых может пригодиться вам для того, чтобы отпереть запертые вами же самими двери в счастливую жизнь без избыточных негативных эмоций и чрезмерных стрессовых переживаний.

Приятного чтения, интересных открытий и продуктивной работы!

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ

ГЛАВА 1. РОЛЬ МЫШЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

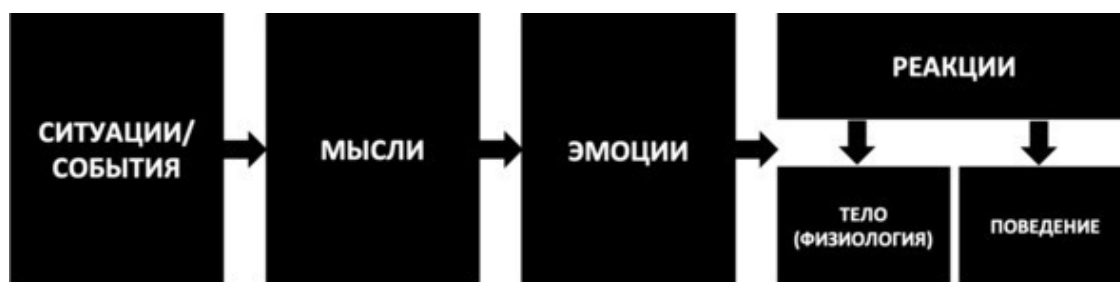
Мысли – источник эмоций

Большинство людей убеждены в том, что их эмоции создают не они сами, а другие люди или какие-то события («Ты меня обидел», «Он меня разозлил», «Экзамен меня пугает»). Однако если исходить из такого миропонимания, то можно прийти к выводу, что человек не способен управлять своей жизнью, поскольку его эмоции определяются лишь тем, что происходит вокруг. Но если мы опросим сто человек, которых, скажем, обсчитали в магазине, что они выяснили уже дома, то наглядно убедимся в том, что все они будут испытывать разные эмоции. Кто-то разозлится, полагая, что этого не должно было случиться ни в коем случае; кто-то расстроится, посчитав этот инцидент совсем необязательной потерей денег; кто-то начнёт тревожиться, осмыслив случившееся как плохой знак перед завтрашней финансовой сделкой; но кто-то будет спокоен: «Буду я ещё из-за непорядочных людей напрягаться!» Поэтому само по себе событие не вызывает у человека никаких эмоций: перед возникновением какой-либо эмоции человек всегда что-то думает по поводу события, даже если не замечает этих мыслей, и только потом возникает эмоция. Разные люди будут испытывать разные эмоции относительно одного и того же события, поскольку будут по-разному думать о нём. Да и один и тот же человек на схожие ситуации в разное время может реагировать по-разному. Таким образом, только мысли по поводу событий вызывают у нас те или иные эмоции.

Мысли – начало поступков

Однако мысли, которые появляются в нашей голове относительно того или иного события, часто не осознаются нами, поскольку возникают автоматически, мгновенно, и далеко не всегда являются логичными и реалистичными. И именно наше искажённое мышление порождает избыточные и неадекватные ситуациям негативные эмоции. Но помимо эмоциональных реакций, источником которых является мышление, существует ещё телесная и поведенческая реакции. На любую избыточную эмоцию наше тело откликается разными симптомами: учащением сердцебиения, дрожью рук, повышением давления, покраснением лица и т. д. Есть ещё и поведенческая реакция: если вы испытываете тревогу, то ваше поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер, если вы злитесь, ваши действия могут быть агрессивными, а при подавленности ваше поведение, скорее всего, станет пассивным. Итак, формулу жизни можно представить следующим образом: случается какое-то которое так или иначе нами; эти порождают те или иные на которые мы реагируем двояко – в виде и Таким образом, структуру человеческого поведения можно схематично изобразить в виде следующей формулы: (см. рис. 1). Важно ещё добавить, что в зависимости от своего поведения мы получаем определённые результаты в жизни. **событие, осмысливается мысли эмоции, телесных поведенческих реакций. событие – мысли – эмоция – реакции (телесные и поведенческие)**

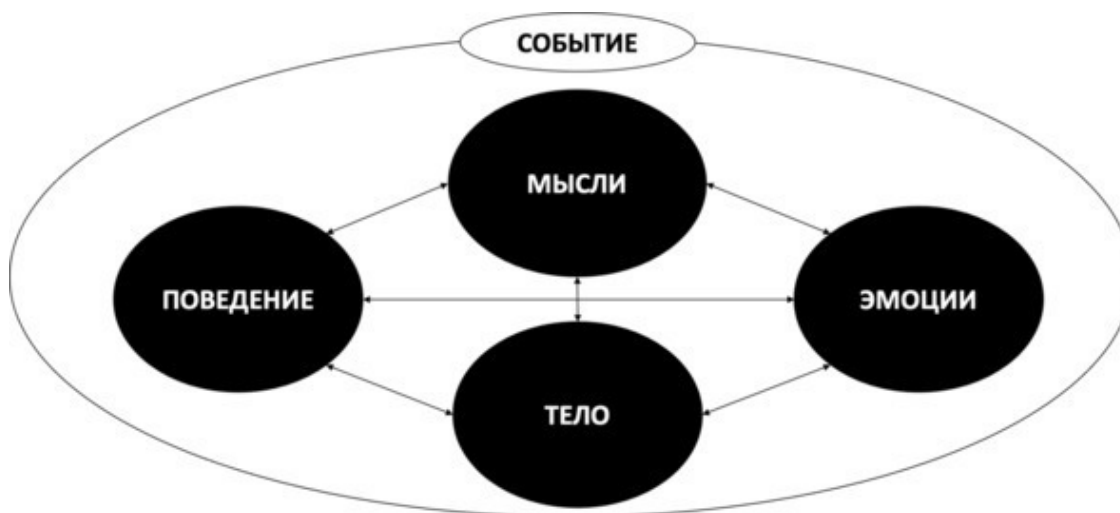
Рис. 1. Формула жизни



Всё связано со всем

Как вы уже поняли, автоматические мысли порождают разные эмоции, которые, в свою очередь, влияют на телесную и поведенческую реакции. Однако существует обратный цикл. Так, наши эмоции, например, тревоги, гнева или подавленности, могут сужать сознание за счёт эффекта тоннельного восприятия. В этом случае человек думает только об обидчике, испытывая гнев, об опасности, ощущая тревогу, о негативе, находясь в подавленном настроении. Физиологическое состояние, например, день менструального цикла или сильное мышечное напряжение, также может влиять на наши эмоции и мысли. Равным образом и поведение оказывает определённое воздействие на все элементы вышерассмотренной цепочки: то же избегание подкрепляет тревогу и мысли об опасности, но, прорабатывая избегания, вы меньше тревожитесь и меньше верите тревожным мыслям, которые теряют свою силу. Таким образом, мысли, эмоции, телесные реакции и поведение тесно связаны между собой и образуют единую систему, поэтому изменения в одной из вышерассмотренных сфер могут существенным образом повлиять на изменения во всех остальных сферах. Однако ключевым элементом, на который мы можем оказывать непосредственное влияние, является наше мышление. В наглядном виде связь всего со всем проиллюстрирована на нижеприведённой схеме (см. рис. 2).

Рис. 2. Взаимосвязь мыслей, эмоций, телесных и поведенческих реакций

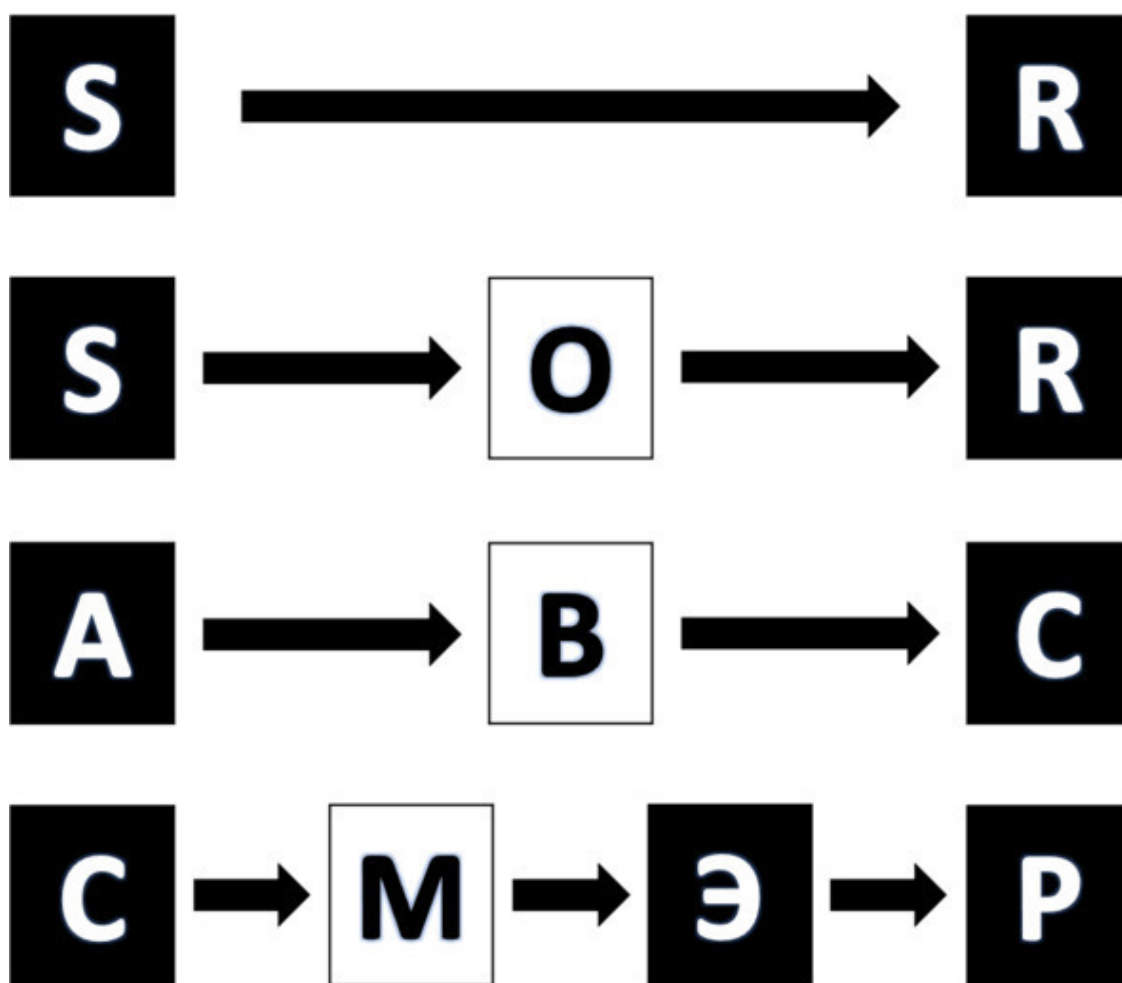


ГЛАВА 2. БАЗОВЫЕ ПОСТУЛАТЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Ключевая переменная

Таким образом, ключевой переменной, под углом зрения основателей, представителей и последователей когнитивно-поведенческой психотерапии, является мышление, обуславливающее эмоциональные, телесные и поведенческие реакции человека. Иными словами, реакции возникают не из-за непосредственного воздействия стимула, как считалось раньше. Между стимулом и реакциями важную роль играет организм, а именно отношение человека к тому или иному активирующему событию в виде его мыслей и убеждений, создающих эмоциональные, телесные и поведенческие последствия. В русскоязычном пространстве формула описывается с помощью аббревиатуры, расшифровывающейся следующим образом: событие – мысли – эмоции – реакции (телесные и поведенческие) (см. рис. 3). ($S \rightarrow R$). ($S \rightarrow O \rightarrow R$), (A – activating event) (B – beliefs), (C – consequences). A-B-C СМЭР,

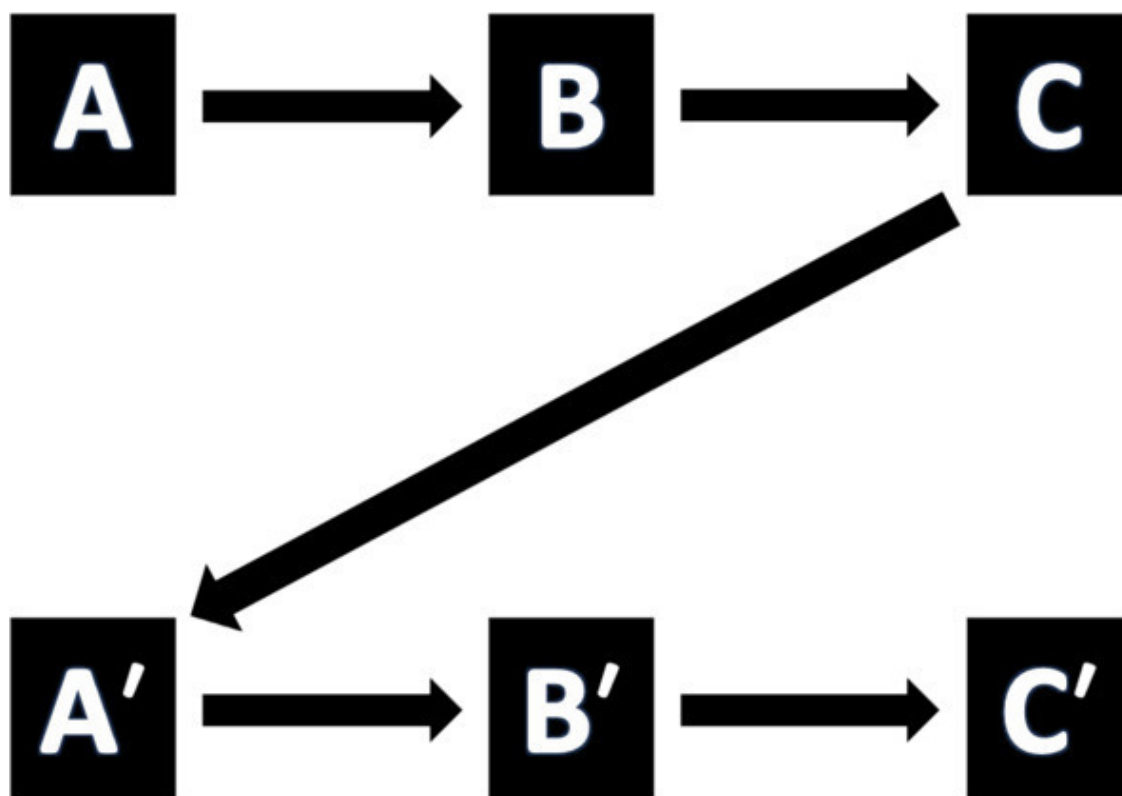
Рис. 3. Ключевая переменная



Вторичные нарушения

Однако по поводу эмоций являющихся следствием мыслей о каком-либо событии у людей нередко возникают вторичные мысли приводящие к вторичным эмоциям В этом случае вторичным событием выступает изначальная эмоция Например, тревога возникшая из-за катастрофических мыслей во время полёта на самолёте может трактоваться человеком как признак сумасшествия что приведёт к вторичной эмоции стыда или усилению изначальной тревоги В этом примере вторичным событием является изначальная эмоция тревоги Естественно, что вторичные мысли приводящие к вторичным эмоциям могут возникать не только по поводу эмоциональных, но и по поводу телесных и поведенческих реакций Например, учащённое сердцебиение являющееся телесным проявлением тревоги, может интерпретироваться человеком как предвестник сердечного приступа что приведёт к усилению тревоги и вызову бригады скорой помощи Или, скажем, повышение голоса на родную сестру выступающее поведенческим следствием гнева, может осмысливаться человеком как недопустимое и аморальное что вызовет чувство вины, которое повлечёт за собой извинения перед сестрой (см рис. 4). (C), (B) (A), (B'), (C'). (A'), (C). (C), (B) (A), (B'), (C'). (A') (C). (B'), (C'), (C=A'). (C=A'), (B'), (C'). (C=A'), (B'), (C')

Рис. 4. Вторичные нарушения

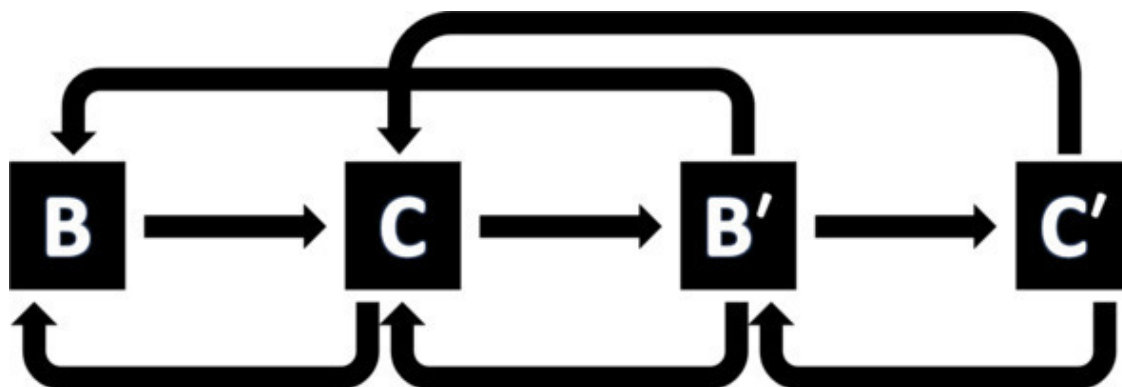


Взаимоусиление мыслей и эмоций

Необходимо также заметить, что эмоции вызываемые мыслями могут усиливать веру в исходные мысли и отчасти способствовать возникновению новых мыслей В свою очередь, появившиеся новые мысли могут усиливать изначальную эмоцию и приводить к вторичной эмоциональной реакции и т. д. Например, эмоция тревоги вызываемая мыслью «Я завалю экзамен» усиливает веру в исходную мысль за счёт так называемой эмоциональной аргумента-

ции («Если я тревожусь об экзамене, значит вероятность провала выше») и отчасти обуславливает возникновение вторичной мысли – «Я ни на что не способен» А вторичная мысль «Я ни на что не способен» обострит изначальную тревогу и породит вторичную эмоцию подавленности и т. д. Помимо этого, у человека могут возникать как мысли о мыслях (вторичные мысли) так и эмоции по поводу эмоций (так называемые мета-эмоции) В последнем случае человек может, например, тревожиться из-за тревоги и испытывать вину по поводу гнева, что нередко ведёт к более серьёзным проблемам, чем изначальные негативные эмоции (см. рис. 5). (C), (B), (B) (B'). (B') (C) (C') (C), (B), (B) (B'). (B') (C) (C') (B'), (C').

Рис. 5. Взаимовлияние мыслей и эмоций



Азбука жизни

Основоположник рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) Альберт Эллис подчёркивал, что формула объясняющая способ восприятия человеком мира, проста для понимания, как азбука, и в этой связи доступна для освоения каждому человеку. Продолжение этой буквенной формулы отображает не менее понятные шаги для улучшения качества жизни: – диспутирование иррациональных убеждений (создающих дисфункциональные эмоциональные, телесные и поведенческие реакции); – эффективные рациональные убеждения (формулирующиеся в результате диспутирования иррациональных верований); – функциональные эмоциональные, телесные и поведенческие реакции (являющиеся следствием эффективных рациональных убеждений) (см. рис. 6). A-B-C (activating event – beliefs – consequences), D (disputations) E (effective beliefs) F (functional feelings)

Рис. 6. Азбука РЭПТ Альберта Эллиса



Замена стрессовых эмоций их здоровыми аналогами

Следует уже сейчас отказаться от распространённого заблуждения, что если человек работает своё мышление, то больше никогда не будет испытывать никаких негативных эмоций. Вы не сможете полностью «очиститься» от тревоги, которая является следствием нашего инстинкта самосохранения и помогает нам мобилизоваться, например, перед экзаменом, свиданием или же другим важным для нас событием. Однако каждому из нас под силу проработать ту тревогу, которая становится избыточной и доставляет проблемы. Говоря иначе, задача состоит в том, чтобы сделать негативные стрессовые эмоции менее частыми, выраженными и длительными и заменять их здоровыми аналогами, которые не будут вызывать сильного физиологического напряжения и не будут приводить к дисфункциональному поведению. Итак, вместо тревоги вы можете испытывать волнение, вместо гнева – раздражение, вместо обиды – досаду, вместо стыда – сожаление, вместо вины – раскаяние, вместо подавленности – грусть. Таким образом, ошибочные представления о реальности способствуют возникновению избыточных негативных эмоций, которые, в отличие от породивших их искажённых мыслей, бессмысленно оспаривать, поскольку любые эмоции говорят вам правду и несёт в себе физиологический, поведенческий, субъективный и социальный смыслы.

Утоление эмоций

Большинство людей использует три не самых лучших способа борьбы с эмоциями. Первый из них – это утоление, когда вы полностью нивелируете ту или иную эмоцию путём совершения действий, которые непосредственно вытекают из характера этой эмоции. Например, если вы злитесь, вы кричите. Однако чаще всего этот способ ведёт к антисоциальному поведению, которое рождает множество негативных последствий, начиная от ссоры и заканчивая уголовным преследованием. Хотя в некоторых случаях можно утолить свою негативную эмоцию и без отрицательных результатов, например, занявшись физической активностью – сделав несколько приседаний, побив боксёрскую грушу в спортзале или совершив длительную пешую прогулку. При других эмоциях поведение может быть другим. Так, если вы чувствуете тревогу или стыд, то, скорее всего, воспользуетесь избегающей моделью поведения, если ощущаете вину, то попытаетесь загладить её при помощи оправданий, а при обиде постараетесь вызвать чувство вины у близкого человека – «обидчика». Однако при утолении эмоций последние управляют вами и лишают вас даже возможности самореализации, поскольку в этом случае вы, например, отказываетесь от приглянувшейся вам работы или портите отношения с близкими и взамен не получаете ровным счётом ничего.

Подавление эмоций

Второй способ борьбы с негативными эмоциями – это их подавление. В этом случае вы сдерживаете и блокируете, например, обиду, страх или вину, которые начинают «разъедать» вас изнутри. К тому же телесные проявления эмоций, которые никто не отменял и не отменит, могут давать о себе знать, потому как при подавлении эмоций вы никак не выражаете себя внешне. Это можно сравнить с постоянно газующей машиной, стоящей на ручнике, – рано или поздно, что называется, запахнет жареным. Поэтому подавление эмоций нередко ведёт к психосоматическим проявлениям. Скажем, человек, который часто сдерживает слёзы, может иметь определённые проблемы с носоглоткой и дыханием, а не проговорённые переживания могут выражаться болями в груди и «комом» в горле. Как правило, у людей, которые используют данный путь борьбы с эмоциями, сильно развито стремление соответствовать ожиданиям

других людей и быть хорошим. Они как будто не могут позволить себе гнев, поскольку боятся критики и осуждения со стороны окружающих.

Компенсация эмоций

Ещё одним непродуктивным средством работы с эмоциями является их компенсация другими способами, когда вы не даёте им выхода, а возмещаете порождённое эмоцией напряжение, например, с помощью переедания, хобби, секса, алкоголя, лёгких наркотиков, медитации и многого другого. Например, вы применяете медитацию не для успокоения сознания, а для его отвлечения, что, конечно, не приводит к изменениям ваших способов реагирования на те или иные ситуации. Это равносильно тому, что человек заглатывает таблетку успокоительного, приносящую только временное облегчение, но не устраняющую проблему. Поэтому медитация приносит должный эффект только при правильном её использовании и в совокупности с проработкой искажённого мышления, порождающего избыточные негативные эмоции. Та же психосоматика может переключать человека с негативных эмоций на телесный симптом, переживания по поводу которого отнимают у него время и силы для решения проблем в виде, например, застарелой обиды. Что и говорить, печальные последствия компенсации эмоций наглядны: ожирение, венерические заболевания, зависимости...

Размысливание эмоций

Но есть четвёртый способ – гашение эмоций путём их размысливания. При таком подходе вы анализируете мысли, стоящие за какой-либо эмоцией негативного спектра, критически к ним относитесь и учитесь их опровергать. Иными словами, вы начинаете понимать, что, поскольку ваша эмоция имеет невротический характер, то и мысли, которыми она была вызвана, являются искажёнными. Со временем вы научитесь хорошо осознавать, каким образом вы некорректно воспринимаете реальность и начинаете будто бы играть, а не реально взаимодействовать с объектами этого мира. Посредством выработки умения мыслить по-другому вы сможете постепенно сокращать частоту, длительность и интенсивность негативных эмоций. Например, если сейчас вы можете обижаться целых четыре часа, то за счёт работы с искажённым мышлением это время будет постепенно сокращаться – до двух часов, до часа, а в итоге – и вовсе до нескольких минут. Поэтому гашение, или размысливание эмоций, – тот здоровый способ, который отныне важно использовать вместо вышерассмотренных непродуктивных способов борьбы с негативными эмоциями – утешения, подавления и компенсации. О том, как научиться размысливать свои отрицательные эмоции, речь пойдёт совсем скоро.

Критерии отличия здоровых и стрессовых эмоций

Если критерии отличия конкретных избыточных негативных эмоций и их здоровых аналогов были представлены выше, когда речь шла о структуре избыточной тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины и стыда, то в нижеприведённой таблице подробно рассматриваются общие критерии разграничения здоровых и стрессовых эмоций как таковых (см. таб. 1).

Таб. 1. Критерии отличия дисфункциональных и функциональных эмоций

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ
чрезмерно интенсивная	умеренно выраженная
продолжительная и устойчивая	кратковременная и быстро проходящая
возникает часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	проявляется довольно редко (при соответствующих стрессовых событиях)
возникает без видимой причины	возникает в связи с реальной причиной
неадекватна ситуации (избыточна даже в простых для других людей ситуациях)	адекватна ситуации (может быть и сильной при определённых условиях)
возникает из-за искажённых мыслей	возникает из-за адаптивных мыслей
причиняет страдание и вызывает стресс	вызывает приемлемый дискомфорт
трудно поддаётся контролю	не выходит из-под контроля
препятствует адекватному восприятию ситуации	не препятствует адекватному восприятию ситуации
охватывает широкий круг ситуаций	является ситуативной реакцией
ограничивает повседневную жизнь и мешает действовать эффективно	не ограничивает повседневную жизнь и позволяет действовать эффективно
демотивирует и препятствует достижению цели	мотивирует и способствует достижению цели
приводит к негативным результатам	приводит к позитивным результатам
сопровождается вторичными эмоциями по поводу негативной эмоции	не сопровождается эмоциями по поводу негативной эмоции

ГЛАВА 3. СПЕЦИФИКА ПСИХОТЕРАПИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

Психология жертвы

Большинство людей считает, что их эмоции и поведение в значительной степени определяются внешними событиями и действиями других людей, и что ответственность за их страдания несёт кто-то или что-то вовне, в то время как они стали жертвами прошлых или текущих событий. Такого рода обвинения других людей и обстоятельств в собственном стрессе приводят лишь к усилению чувства беспомощности и усугублению стресса. Но если осознавать, что специфика нашего мышления – главный фактор, приводящий нас к негативным последствиям, и постепенно изменять искажённое мышление, то можно со временем уменьшить частоту, длительность и интенсивность негативных эмоций, а значит, и выраженность телесных симптомов, а также отказаться от неадаптивных моделей поведения, что будет приводить к положительным результатам в жизни и улучшению её качества. Итак, человек сам является творцом своего счастья и несчастья, творцом своей жизни, поэтому важно смещать акцент с внешних событий и других людей на себя и своё мышление, которое и приводит к неадекватным эмоциональным, телесным и поведенческим реакциям.

Осознанный выбор эмоций

Однако вам может казаться, что никаких мыслей перед появлением той или иной эмоции у вас не возникает и что ваши отрицательные эмоции – это прямой ответ на внешние раздражители. Конечно, события и поведение других людей оказывают на нас определённое влияние, но только от нас зависит, как мы будем на них реагировать и какие эмоции испытывать, ведь мы сами наделяем внешние факторы тем или иным смыслом и значением. Ещё древнегреческий философ-стоик Эпиктет говорил о том, что не сами по себе вещи, а наши представления о них делают нас счастливыми или несчастными. Действительно, в одной и той же ситуации вы можете ощущать и тревогу, и радость, и подавленность, и воодушевление. Более того, вы сами можете выбирать свои эмоции, если научитесь замечать и изменять свои автоматически возникающие искажённые мысли, ведь чем больше искажений содержит ваше мышление, тем больший эмоциональный стресс вы будете испытывать. К сожалению, в повседневной жизни мы зачастую практически в религиозном смысле верим в то, что искажённые мысли объективно отражают реальность, и принимаем их за правду, но, к счастью, мы можем научиться осознавать и менять наши дисфункциональные привычки мышления.

Грамотные акценты

Итак, только от вас самих зависит, как вы будете думать, чувствовать и действовать. Исходя из этого понимания, вы можете сделать соответствующие выводы и начать отказываться от своих привычных воззрений: «Ты меня разозлил! Ты меня обидел! Из-за тебя я чувствую вину! Это тревожная ситуация!» Запомните: вы никогда, ни из-за кого и ни из-за чего не чувствуете никаких эмоций. Вы сами злитесь и обижаетесь на других людей из-за своего искажённого способа мышления. Вы сами тревожитесь и стыдитесь потому, что что-то думаете о чьём-то поведении или каком-то событии. Вы сами являетесь источником своего чувства вины и подавленности. Только и именно ваше мышление, ваше отношение к другим людям и ситуациям создаёт ваши эмоциональные реакции. Иными словами, то, как вы оцени-

ваете, интерпретируете, осмысливаете, воспринимаете ту или иную ситуацию, влияет на ваши эмоции и определяет уровень вашего стресса. Независимо от того, какие избыточные негативные эмоции доминируют в вашей жизни, их источником являются ваши искажённые автоматические мысли, приводящие вас к стрессу и удерживающие вас в нём. Если эта информация до сих пор кажется вам странной, попробуйте обидеться на кого-либо, ни о чём при этом не подумав. Вряд ли у вас это получится. Естественно, что поначалу вам может быть непросто принять новую схему того, как в действительности мы реагируем на события. Но самое главное, что, меняя привычные шаблоны своего искажённого мышления, вы сможете изменить все остальные компоненты своей жизни – эмоциональный, физиологический и поведенческий – и добиться совсем других результатов.

Человек – творец своей жизни

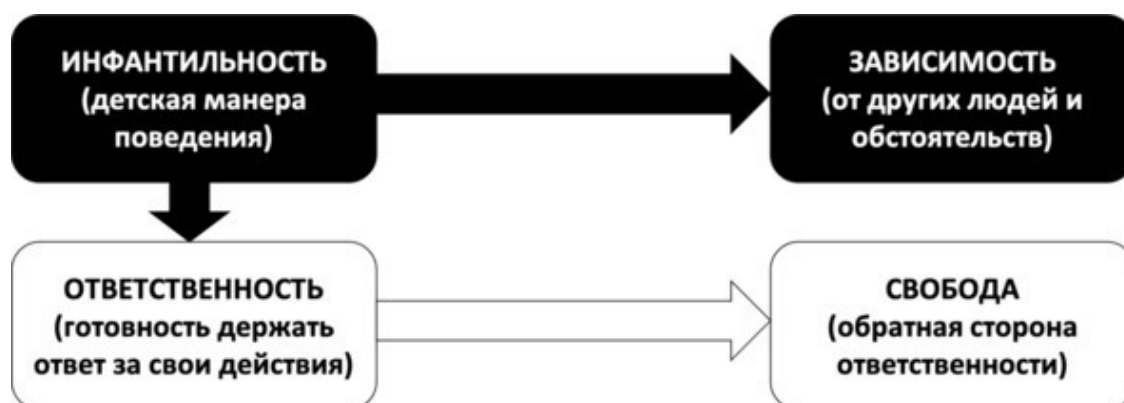
Итак, человек является творцом своей жизни и кузнецом своего счастья и несчастья, поскольку человек несёт ответственность за то, как он мыслит и действует. Неспроста античный философ-софист Протагор замечал, что человек является мерой всех вещей: существующих – в том, что они существуют, и несуществующих – в том, что они не существуют. Словно продолжая его мысль, русский религиозный философ Николай Александрович Бердяев заявлял о том, что человек несёт ответственность не только за свершённое, но и за несвершённое. Обобщая высказывания мудрецов, следует заключить, что человек является творцом как всего происходящего, так и всего не происходящего в его жизни. Поэтому наличие стресса и отсутствие спокойствия – это возможность учиться на своих ошибках и меняться к лучшему. Тезис о том, что человек является творцом своей жизни, отстаивали многие другие выдающиеся мыслители. Например, испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет считал, что избавиться от жизненных проблем можно за счёт свободного выбора своего возможного бытия, поскольку человек ежесекундно творит свою жизнь как проект своего будущего существования. Схожим образом мыслил и французский философ Жан-Поль Сартр, полагавший, что человек обречён на свободу, которая проявляется в ответственном выборе поступков, ведь человек сам творит себя, свободно выбирая пути своего существования.

Свободный и ответственный выбор

В этом отношении Сартр замечал, что успехи и провалы являются результатом свободного выбора самого человека, а поэтому перекладывание ответственности за те или иные события на других или обстоятельства недопустимо. В качестве единственного способа избежать поступков, за которые нужно отвечать, философ утверждал сознательное бегство в эмоции, порождающие реакции, не соответствующие ситуации, – страх, обморок и истерику. Эти эмоции, согласно Сартру, являются игрой, в которую верит человек, а также способом самообмана для избегания ответственности. Из этого следует заключить, что свобода – это обратная сторона ответственности, отсутствие которой порождает зависимость человека от других (см. рис. 7). Как замечает врач-психотерапевт Дмитрий Викторович Ковпак, свободу никто не даёт – свободу только берут. Если мы не отвечаем за своё поведение, то априори не можем быть свободными, поскольку возникает необходимость зависеть от другого человека, который нужен для того, чтобы решать наши проблемы за нас, как когда-то это делали наши родители, да ещё и нести за это ответственность, которую мы с себя снимаем. Поэтому обращение людей к психотерапевту зачастую выглядит как попытка сделать последнего ответственным за то, что будет происходить в их жизни. Но только вам решать, есть ли смысл держаться за прежние модели мышления и поведения, или полезнее начать постепенно меняться, принимая ответственность за свою жизнь. Итак, только сам человек является творцом своей жизни и, в том числе, своих

проблем, но он же содержит в себе ключи для преодоления трудностей и ответы на все свои вопросы.

Рис. 7. Взаимосвязь свободы и ответственности



Страдания – это выбор

Сиддхартха Гаутама Шакьямуни, или, проще, Будда говорил о том, что боль в человеческой жизни неизбежна, но страдание – это выбор. И зачастую люди продолжают выбирать страдания, поскольку не хотят брать на себя ответственность как за свой текущий выбор страданий, так и за возможные будущие изменения. Человеку, находящемуся в неврозе, может казаться, что его симптомы взялись словно из ниоткуда, но на самом деле он приложил титанические усилия для того, чтобы рано или поздно у него появились симптомы, на которые он жалуется. Поэтому любое эмоциональное расстройство и состояние – это не то, что с вами случилось, не то, что с вами сделали другие люди или внешние события и обстоятельства, а то, что вы сами выбрали и к чему сами пришли. Просто для решения проблем вы выбрали неадаптивные формы мышления и поведения, но вы сами их выбрали и сами выбираете то, от чего страдаете и то, на что жалуетесь. При этом вы можете верить, что обнаружение детских психотравм или внутренних конфликтов позволит вам сразу и навсегда избавиться от всех проблем, однако эти поиски избавляют только от регулярной работы по изменению вредных привычек мышления и поведения, что и привело бы вас к тому, в чём вы так нуждаетесь, – к счастливой и спокойной жизни без эмоционального стресса. Несмотря на то что причины и источники эмоциональных расстройств и невротических состояний действительно кроются в прошлом, важно решать проблему в настоящем, ведь никто не в силах поменять прошлое. В этой связи целью психотерапии является помощь человеку в выборе более адаптивных и эффективных форм мышления и поведения для улучшения качества жизни вместо устаревших и неработающих программ мышления и поведения, которые человек выбирал прежде и которые он продолжает использовать, вместо того чтобы измениться.

Две большие разницы

Сравните приведённые ниже высказывания и, что называется, почувствуйте разницу между обыденным подходом к собственной жизни и стремлением взять на себя ответственность за свои эмоциональные реакции (см. таб. 2).

Таб. 2. Отличия обыденного и ответственного подхода к эмоциям

ОБЫДЕННЫЙ ПОДХОД	ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДХОД
«У меня тревога»	«Я тревожусь»
«Меня обидели»	«Я предпочитаю испытывать обиду»
«Я подавлен»	«Я подавляю себя»
«Ты меня разочаровал»	«Я решил разочароваться»
«У меня депрессия»	«Я выбираю депрессировать»
«Из меня сделали виноватого»	«Я выбираю виноватиться»
«Ты меня разозлил»	«Я занимаюсь гневлением»
«У меня болит голова»	«Я занимаюсь головоболением»
«Меня замучили навязчивости»	«Я выбираю навязывание»
«У меня есть фобии»	«Я занимаюсь фобированием»

Неволшебные вопросы

Если обобщить вопросы, которые используют сторонники терапии реальностью Уильяма Глассера в процессе работы с людьми, можно выделить несколько ключевых вопросов, которые вы также можете адресовывать себе, если хотите измениться:

- Чего вы действительно сейчас хотите?
- Что вы делаете для того, чтобы достичь того, чего вы хотите?
- Приводит ли то, что вы делаете, к достижению того, чего вы хотите?
- Если выбранные вами способы мышления и поведения не дают желаемого результата, то что будет более полезным выбором, который приведёт вас к тому, чего вы хотите?
- Какие конкретные действия, в какой конкретный день и в какое конкретное время вы будете делать, чтобы достичь того, чего вы хотите?
- С какими потенциальными трудностями вы можете столкнуться в ходе реализации этих более полезных действий и как вы сможете их преодолеть?
- Готовы ли вы взять на себя ответственность за то, чтобы прилагать усилия по реализации более полезных действий, чтобы в итоге достичь того, чего вы хотите?

ГЛАВА 4. ПРИРОДА ТРЕВОГИ

Современные данные о тревоге

Все люди периодически тревожатся, а больше трети людей беспокоятся ежедневно. Избыточная тревожность – настолько распространённая проблема, что многие люди даже не воспринимают её как проблему, заявляя о том, что попросту ничего не могут поделать со своей тревогой. Каждый четвёртый ваш знакомый сталкивался с проблемой избыточной тревоги, даже если не обращался за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту. Среднестатистический студент сегодня испытывает такую же выраженную тревогу, что и среднестатистический пациент психиатрической больницы в середине прошлого века. Одной из причин возросшего уровня тревоги является социальная разобщённость, выражающаяся в потере стабильности и предсказуемости, утрате уверенности в правильности принятых решений, отсутствии ответственности за свою жизнь, культе потребления и ощущении, что свободное время является пустым и скучным. 70% людей с тревожными расстройствами проходят неэффективную терапию или не вовсе не работают над собой, в то время как в действительности избыточную тревогу, какой бы частой, длительной и интенсивной она ни была, можно преодолеть.

Связь тревоги и эволюции

В основе тревоги лежит инстинкт самосохранения, доставшийся нам от далёких предков и проявляющийся в виде набора защитных реакций «беги», «сражайся» и «замри», срабатывающих в ответ на реальную или воображаемую опасность. В моменты тревоги физиологические и поведенческие реакции, равно как и изменения в образе мыслей являются частью трёх вариантов эволюционно выработанных защитных реакций – бегства, борьбы или замирания, которые могут меняться в зависимости от угрозы и её интерпретации. Эти тревожные реакции являются проявлением инстинкта самосохранения и оправданы при наличии реальной опасности, но избыточны и неуместны при её отсутствии. И если в древние времена, когда человеку постоянно угрожала опасность, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живём в самое безопасное время, которого ещё не было в истории человечества. Но наши инстинкты продолжают работать на «доисторическом» уровне, способствуя многим проблемам, таким как симптомы так называемой вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, частые беспокойства и различные страхи. В этой связи необходимо понимать, что избыточная тревога – это не ваш личностный недостаток, а сформированный эволюцией необходимый защитный механизм, который не настолько актуален в современных условиях, как в древнее – опасное и непредсказуемое – время.

Сигнальная функция тревоги

В тревоге заложена необходимая для выживания сигнальная функция, состоящая в предупреждении человека о внешних или внутренних угрозах и опасностях, поэтому тревога мобилизует психические и физические ресурсы организма для предотвращения, предупреждения и преодоления потенциальных угроз и опасностей. Важно понимать, что тревога – такое же естественное и необходимое состояние, как, например, дыхание, ведь тревога позволяет человеку выживать. Если бы у человека не существовало эмоций тревоги и страха, то он погиб бы под колёсами первой же машины, поскольку попросту не ощущал бы угрозы. Иными словами, полное устранение тревоги из жизни было бы опасным. К тому же если вы не способны спра-

вится с опасностью, разумнее отступить. Однако если тревога запускается без реальной угрозы и начинает часто подавать сигналы опасности там и тогда, когда этого не требуется, то важно постепенно преодолевать такую избыточную и неуместную тревогу, создающую различные симптомы и страхи и нередко ограничивающую здоровое функционирование и снижающую качество жизни человека.

Связь тревоги и воспитания

У тревожных взрослых были гипертревожные и гиперопекающие родители, чрезмерно и навязчиво оберегающие своих детей от «опасного» мира, но в то же время совмещающие в своей модели воспитания гиперопеку с отсутствием подлинной заботы и поддержки. Родители тревожных детей часто обращают их внимание на потенциальные внешние и внутренние опасности и угрозы («Цыгане украдут», «Надень шапку, а то заболеешь менингитом»), а также концентрируют их внимание на телесных ощущениях («Ты не заболела?», «Ты неважно выглядишь!»). Весьма часто тревожные родители отвергают эмоции своих детей, в связи с чем они начинают подавлять свои эмоции и даже потребности, полагая, что всё равно не найдут поддержки, в которой в условиях «опасного» мира они, как им кажется, нуждаются как в воздухе. В итоге у детей формируются установки, что мир – это опасное место, другие люди – агрессивные и жестокие, а сам человек – плохой или беспомощный. Однако обвинять своих родителей в «плохом» воспитании не стоит, поскольку каждый родитель воспитывает своих детей так, как в своё время воспитывали его. Помните о том, что любому ребёнку, как бы хорошо он ни был воспитан, всегда будет что сказать психотерапевту, и что все, у кого есть родители, нуждаются в психотерапии, даже если они этого не осознают.

Тревога – следствие мыслей

Тревога – эмоция, возникающая вследствие катастрофических мыслей о будущем по типу «а что если...», «а вдруг...», «а может быть...» и т. д. Тревога является следствием предсказаний в мыслях опасности и угрозы, нежелательных и неконтролируемых негативных событий, ужасных и невыносимых состояний и т. п. Тревога возникает из-за преувеличения степени вероятности и серьёзности потенциальной угрозы, а также по причине недооценки собственных способностей совладания с опасностью и признаков безопасности той или иной ситуации или какого-то физического состояния. В этом отношении основой тревожных мыслей является предположение, что должно случиться нечто ужасное. Стоит заметить, что тревога возникает тогда, когда мышление человека оторвано от реальности и погружено в мрачное будущее. И несмотря на то что будущего не существует, тревожащийся человек испытывает эту эмоцию здесь и сейчас, при этом полноценно не находясь в настоящем моменте времени. Более того, тревожный человек воображает не только априори несуществующее будущее, но и то, которое в большинстве случаев так никогда и не наступает.

Отличия тревоги и страха

Тревога – устойчивое, продолжительное эмоциональное состояние, которое возникает в силу предвосхищения неприятной, нежелательной, непредсказуемой или неподконтрольной ситуации, воспринимаемой как угроза для физического, психического или же социального благополучия человека и его жизненных интересов. Если тревога направлена на будущее и обладает диффузной, «расплывчатой» природой, то страх существует в настоящем моменте времени и имеет свой объект в виде реальной или предполагаемой угрозы. Иными словами, если тревогу можно сравнить с состоянием боевой готовности, то страх – с конкретным и более

сильным предупредительным сигналом «Опасность!», который более интенсивно, чем тревога, мобилизует организм для выживания в условиях угрозы. Таким образом, страх – базовая эмоция, возникающая вследствие мыслей, сигнализирующих о реальной или возможной, но всегда непосредственной угрозе безопасности человека или его интересам. Тревога становится страхом, когда у неё появляется объект, на который она может «осесть», поэтому страх – это опредмеченная тревога, а тревога – это диффузный страх. Стоит заметить, что в основе тревожных состояний часто лежит базовый страх, который и вызывает тревогу.

Элементы тревожного мышления

В тревожном мышлении можно выделить четыре главных элемента, которые и обуславливают возникновение тревоги – преувеличение вероятности опасности, преувеличение серьёзности опасности, недооценка способностей совладания и недооценка степени безопасности. Разберём эти элементы более подробно на примере социофобических переживаний:

– — мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий наиболее вероятен: «Я буду говорить одни глупости на предстоящем свидании!» **преувеличение вероятности опасности**

– — мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий приведёт к самому худшему и ужасному результату: «Если я скажу глупость, это будет несмыслимый позор на всю оставшуюся жизнь!» **преувеличение серьёзности опасности**

– — мысли о своей беспомощности, уязвимости и неспособности справиться с тревожащими или проблемными ситуациями в будущем: «Я абсолютно не разбираюсь в том, как общаться с лицами противоположного пола!» **недооценка способностей совладания**

– — предвзятая, избирательная фокусировка на тревожащей информации и игнорирование или обесценивание безопасных и смягчающих аспектов ситуации: «В целом я произвожу хорошее впечатление на людей, но именно в этот раз всё будет иначе!» **недооценка степени безопасности**

В схематичном формате рассмотренные элементы тревожного мышления наглядно представлены ниже (см. рис. 8).

Рис. 8. Элементы тревожного мышления



Формула тревоги

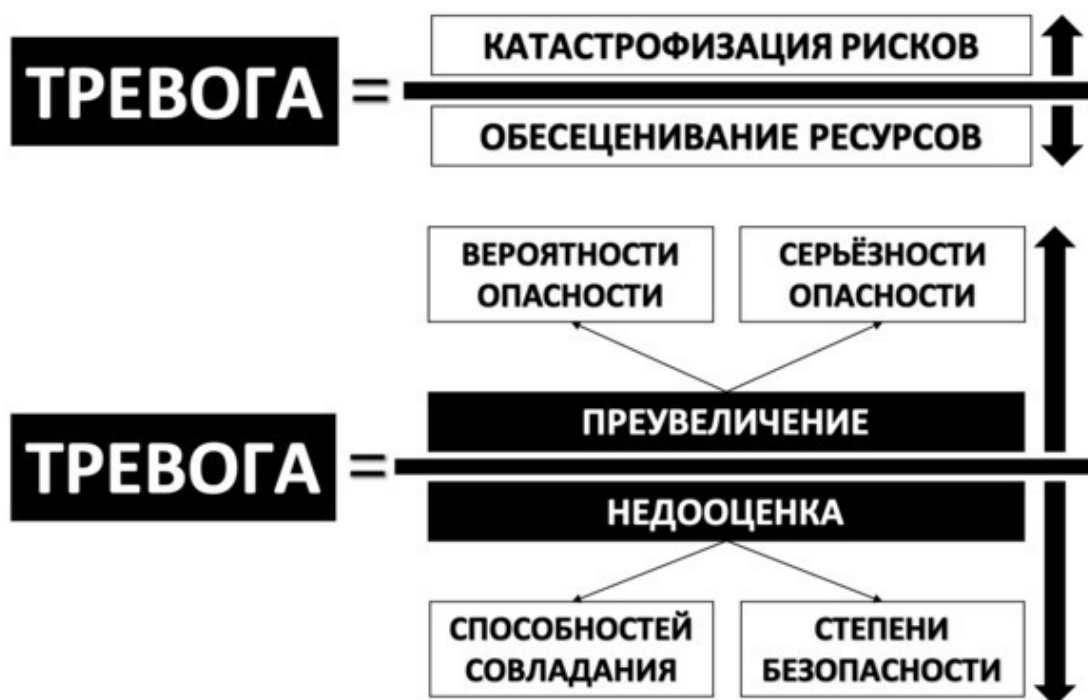
Таким образом, во время эпизодов тревоги человек избыточно концентрируется на мыслях об опасности и своей неспособности справиться с тревожащей ситуацией, что приво-

дит к невозможности более трезвого рассмотрения менее угрожающих вариантов развития событий, поскольку в моменты выраженной тревоги довольно сложно мыслить рационально. Иными словами, человек начинает тревожиться, когда риски трактуются как высокие, а он не осознаёт, за счёт чего и как можно с ними совладать (см. рис. 9).

Рис. 9. Краткая формула тревоги

Более подробно формула тревоги выглядит таким образом (см. рис. 10):

Рис. 10. Полная формула тревоги



Элементы антитревожного мышления

Тревога отступает при более реалистичной оценке степени вероятности и серьёзности угрозы или за счёт повышения уверенности в способностях совладания с угрозой и нахождения признаков безопасности (см. рис. 11).

Рис. 11. Элементы антитревожного мышления



Отличия тревоги и волнения

Будет полезным прояснить отличия тревоги от волнения, критерии разграничения которых представлены в нижерасположенной таблице (см. таб. 3).

Таб. 3. Сравнительная характеристика тревоги и волнения

ЭМОЦИЯ	ТРЕВОГА	ВОЛНЕНИЕ
ТЕМА	опасность или угроза	
МЫШЛЕНИЕ	переоценка степени вероятности и серьёзности опасности	концентрация на реальной степени вероятности и серьёзности опасности
	недооценка собственных способностей совладания с угрозой	концентрация на способностях совладания и путях решения проблем
	недооценка степени безопасности, смягчающих факторов и доступной помощи	концентрация на безопасных и смягчающих признаках и аспектах ситуации
	отслеживание потенциальных угроз	отсутствие фиксации на несуществующих угрозах
ПОВЕДЕНИЕ	физическое или когнитивное избегание	стремление к столкновению с тревожащим стимулом
	использование защитного (ритуального) поведения	отказ от защитного (ритуального) поведения
	поиск заверений в безопасности	отсутствие потребности в излишней перестраховке

Телесные симптомы тревоги

Чтобы понять, насколько много физических симптомов может порождать избыточная тревога, достаточно взглянуть на нижепредставленный (отнюдь неполный) перечень соматических проявлений:

- тахикардия (учащённое сердцебиение);
- аритмия (нарушение ритма сердца);
- экстрасистолия (дополнительный удар сердца);
- кардиалгия (боль в области сердца);
- дереализация (ощущение отчуждённости от мира);
- деперсонализация (ощущение отчуждённости от тела);
- головокружение;
- дурнота;
- неустойчивость/шаткость походки;
- слабость в ногах и ощущение «ватных» ног;
- повышение артериального давления;
- «предобморочное» состояние;
- покалывания и онемения конечностей (парестезии);
- межрёберная невралгия;
- стеснение и боль в груди;
- ощущение удушья и нехватки воздуха;
- затруднённое/поверхностное/учащённое дыхание;
- утрата автоматизма дыхания;
- одышка;
- трудности с глотанием;
- «ком» в горле;
- тошнота;
- рвота;
- диарея (понос);
- метеоризм;
- частое мочеиспускание;
- тяжесть и боль в желудке;
- сухость во рту;
- отрыжка;
- ухудшение/помутнение/нечёткость зрения;
- «мушки» в глазах;
- «шум» в ушах;
- приливы жара;
- приливы холода и озноб;
- повышенное потоотделение (гипергидроз);
- покраснение кожи (гиперемия);
- кожный зуд, жжение и покалывание кожи;
- повышенная температура (неинфекционный субфебрилитет);
- внутренняя дрожь и тремор;
- дрожь и тремор конечностей;
- напряжение мышц;
- мышечные подёргивания и вздрагивания;
- подёргивание века;
- мышечные спазмы и боли;
- слабость и усталость (астения);
- головная боль напряжения;
- бессонница;
- ухудшение аппетита и др.

Когнитивные симптомы тревоги

Проявлениями избыточной тревоги, относящимися к сфере мышления и восприятия, могут быть следующие:

- преувеличение вероятности и серьёзности опасности;
- недооценка способностей совладания с угрозой (сил и навыков);
- недооценка признаков безопасности и смягчающих факторов;
- раскрутка цепочки катастрофических мыслей об ужасных исходах;
- мысли о возможной потере контроля и сумасшествии;
- мысли о возможных физических увечьях, болезнях или смерти;
- мысли о возможной негативной оценке окружающих;
- навязчивые (нежелательные) мысли, образы и импульсы;
- назойливые воспоминания о прошлом;
- прокручивание мыслей о возможных будущих исходах;
- повышенная чувствительность к негативной информации;
- временная неспособность мыслить рационально и объективно;
- снижение концентрации внимания;
- рассеянность, отстранённость и отвлекаемость;
- временное ухудшение памяти;
- спутанность сознания;
- ощущение нереальности происходящего (дереализация);
- ощущение отчуждённости от своего тела (деперсонализация).

Эмоциональные симптомы тревоги

Эмоциональными симптомами чрезмерной тревоги, помимо неё самой, могут быть такие аффективные состояния, как:

- чувство страха;
- испуг;
- ощущение ужаса;
- паника;
- беспокойство;
- взволнованность;
- нервозность;
- напряжённость;
- нетерпеливость;
- взвинченность;
- раздражительность;
- разочарованность (фрустрированность);
- ощущение «нервного срыва»;
- чувство нахождения «на грани», «на пределе», «на пике».

Поведенческие симптомы тревоги

Наконец, поведенческими реакциями и симптомами избыточной тревоги выступают такие стратегии, как:

- бегство и уход из пугающих ситуаций;
- избегание тревожащих стимулов;

- «спасительные» или ритуальные действия (защитное поведение);
- суетливость;
- неусидчивость;
- беспокойность;
- скованность;
- обездвиженность;
- заикание;
- затруднённая речь и действий;
- стремление избыточно контролировать;
- перфекционизм (стремление к идеальному выполнению дел);
- прокрастинация (откладывание выполнения важных дел на потом).

Группы симптомов тревоги

Основные симптомы тревоги, сгруппированные по принципу их принадлежности к когнитивной, эмоциональной, телесной и поведенческой сферам, в наглядном и доступном виде представлены в нижеприведённой таблице (см. таб. 4).

Таб. 4. Группы симптомов тревоги

КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ
преувеличение опасности	тревога, страх, испуг, ужас, паника
недооценка способностей совладания	беспокойство, взволнованность
недооценка степени безопасности	нервозность, напряжённость, нетерпеливость
раскрутка цепочки катастрофических мыслей	ощущение нахождения «на грани», «на пике»
мысли о потере контроля, болезни, смерти	раздражительность
плохая концентрация внимания и др.	разочарованность и др.
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ	ТЕЛЕСНЫЕ СИМПТОМЫ
реакции бегства и избегания	тахикардия, скачки давления
защитное поведение как поиск безопасности	дереализация/деперсонализация, дурнота
суетливость, неусидчивость, беспокойность	тошнота, рвота, диарея, тяжесть в желудке
скованность, затруднённая речь и действий	поверхностное и затруднённое дыхание
гиперконтроль	мышечные боли, спазмы, подёргивания
перфекционизм и прокрастинация и др.	потливость, жар, озноб, дрожь, зуд и др.

Порочный круг избыточной тревоги

Важно понимать, что борьба с различными проявлениями тревоги бесполезна, ведь попытка устранить пугающие следствия тревоги (панические атаки, навязчивости и т.д.) ведёт лишь к их усилению. Действительно, боясь своих неприятных ощущений, вы начинаете сильнее тревожиться и напрягаться, из-за чего эти симптомы усиливаются – так образуется порочный круг избыточной тревоги (см. рис. 12). Мысль о том, что вам нужно избавиться от тре-

воги, привносит в жизнь больше проблем, чем сама тревога, поэтому помните, что тревога – нормальная часть жизни человека.

Рис. 12. Порочный круг избыточной тревоги



Большой порочный круг избыточной тревоги

Если рассматривать порочный круг избыточной тревоги более детально, можно получить следующую порочную цепочку мыслей и эмоций, подпитывающих тревогу. Итак, катастрофические мысли вызывают тревогу, которая, в свою очередь, усиливает веру в катастрофические мысли и производит ещё больше тревожных мыслей, которые ведут к очередному усилению эмоции тревоги. Вы интерпретируете усилившуюся тревогу как свидетельство реальной опасности, иными словами, прибегаете к эмоциональной аргументации («Если я испытываю тревогу, значит, я действительно в опасности, иначе бы я так не тревожился»). При этом «головой вы понимаете», что, несмотря на кажущуюся реалистичность тревожных мыслей, они всё-таки иррациональны, однако на эмоциональном уровне можете верить в их обоснованность из-за той самой эмоциональной аргументации, а также по причине эффекта тоннельного восприятия: находясь в тревожном состоянии, вы думаете только об угрозах. Более того, вы можете требовать от себя отсутствия тревоги («Я не должен тревожиться»), тем самым невольно сосредотачивая своё внимание на тревоге и усиливая её, что ведёт к бессмысленной и беспощадной борьбе с тревогой, а также к возникновению вторичных эмоций по поводу тревоги – гнева, отчаяния, подавленности, вины, стыда и прочих (см. рис. 13).

Рис. 13. Большой порочный круг избыточной тревоги



Квартет вредных и полезных правил

Избыточная тревога играет по определённым правилам, которые важно регулярно нарушать, если вы действительно хотите постепенно снижать уровень тревоги и дистресса. Систематически нарушать правила тревоги можно, если на постоянной основе следовать правилам спокойствия. Для начала давайте подробно изучим правила тревоги и спокойствия, автором которых является крупнейший специалист в области когнитивно-поведенческой психотерапии Роберт Лихи и которые приводятся в адаптированном виде.

Правило тревоги №1. Искать опасности во внешнем и внутреннем мире

- «Я должен предвидеть любые возможные угрозы и опасности, которые существуют в мире и внутри моего собственного организма».
- «Если мне удастся обнаружить все потенциальные угрозы, я получу возможность влиять на ситуацию и избегать ужасных последствий».
- «Лучше предусмотреть как можно больше несуществующих опасностей, чем прокарать одну настоящую, которая может обернуться полным провалом».

Правило спокойствия №1. Опирайтесь на факты и вероятность

- перестать фокусироваться только на негативе: «Мне будет полезнее быть реалистом – учитывать всю позитивную и нейтральную информацию и оценивать события в континууме. Я и раньше справлялся с трудностями, потому справлюсь и сейчас».
- опираться на факты реальности, а не на тревожные мысли и чувства: «Мои ощущения и предчувствия обманывали меня миллионы раз, а факты не врут. Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией».
- понимать, что мысли – это всего лишь мысли, а не отражение реальных угроз: «Я могу трактовать мысли по типу „а что если...“ просто как мысли и фантазии, а не как отражение реальных опасностей, ведь ни одно из моих „а что если...“ так и не сбылось».
- опираться на вероятности, а не на возможности: «Конечно, возможно всё, но вероятность этих возможностей разная. Мне стоит всякий раз прояснять для себя реальную вероятность исхода пугающих меня ситуаций».

Правило тревоги №2. Катастрофизировать опасности

- «Все потенциальные опасности и негативные прогнозы непременно реализуются, и в этом случае я не смогу этого вынести и пережить».
- «Даже мои беспокойные мысли могут причинить мне вред, поэтому малейшее чувство тревоги говорит о том, что моя безопасность под угрозой».
- «Существуют только крупные неприятности, а мелких просто не бывает, поэтому с любой потенциально опасной ситуацией мне нужно разбираться как можно скорее».

Правило спокойствия №2. Оценивать реальные последствия

- опираться на свой прошлый опыт: «В прошлые раз я тоже думал, что случится ужасное, но всё завершилось нормально, поэтому мне стоит учитывать свой позитивный и нейтральный опыт».
- осознать худший из вероятных сценариев: «Худшее, что может случиться – я испытаю дискомфорт и мне захочется бежать, но я смогу это пережить, поскольку переживал тревогу уже много раз».
- оценить степень плохости худшего сценария: «Даже если произойдёт худшее из всех вероятных сценариев, то это не приведёт к какому-то фатальному и запредельно плохому исходу».
- оценить лучший и вероятный сценарий: «В лучшем случае я вообще не испытаю никакой тревоги, но вероятнее всего, что я буду волноваться, но смогу совладать с этим волнением».

Правило тревоги №3. Контролировать внешний и внутренний мир

- «Я способен влиять на то, чтобы негативные события не случались. В моей власти также находятся мои мысли, эмоции и ощущения».
- «Если я перестану избыточно контролировать внешний и внутренний мир, то всё разрушится, и я обреку себя на опасность, ведь любая неопределённость грозит катастрофой».
- «В то же время я беспомощный, потому неспособен вынести никакую жизненную трудность и справляться с проблемами в будущем».

Правило спокойствия №3. Принимать и отпускать ситуацию

- учиться принимать тревогу: «Мои попытки контролировать тревогу только усиливают её и создают излишнее напряжение. Лучше просто признать, что она есть, и дать ей быть».
- отказываться от защитного поведения: «Я думаю, что если совершу какой-то ритуал, то ничего не случится, но от моих действий ничего не изменится, поэтому мне стоит всякий раз нарочно совершать противоположное тому, к чему меня призывает тревога».
- отпускать избыточный контроль: «Негативные события случаются независимо от того, как сильно я о них беспокоюсь. Я могу тренироваться чаще отпускать контроль в разных ситуациях».
- учиться принимать реальность: «В мире нет, не было и никогда не будет определённости и гарантий, поэтому от моих попыток всё контролировать не зависит ровным счётом ничего».

Правило тревоги №4. Избегать тревогу и дискомфорт

– «Любые риски можно сгладить, если избегать встреч с пугающими стимулами, ведь возможные негативные результаты моих решительных действий намного страшнее, чем последствия ничегонеделания».

– «Если при столкновении с тревогой и дискомфортом что-то пойдёт не так, это будет ужасно и невыносимо, и я буду жалеть об этом всю оставшуюся жизнь».

– «Я буду действовать лишь тогда, когда получу абсолютную уверенность и гарантии безопасности, когда буду готов испытать тревогу и дискомфорт и когда буду полностью спокоен».

Правило спокойствия №4. Искать и проживать тревогу и дискомфорт

– действовать, несмотря на тревогу: «Я буду действовать по принципу „глаза боятся – руки делают“. Мне важно действовать вопреки тревожным домыслам».

– искать тревогу и радоваться дискомфорту: «Я не стану отсиживаться дома, а намеренно пойду в пугающее место, чтобы на полную мощь ощутить все „прелести“ тревоги».

– воспринимать тревогу как сигнал к действию: «Наконец-то тревога! Я пойду ей навстречу, не дожидаясь момента готовности, чтобы снова прожить её и доказать мозгу иллюзорность опасностей!»

– оставаться в тревожащей ситуации как можно дольше: «Тревога, как правило, сильна только поначалу, но она точно пойдёт на спад. Мне нужно дождаться момента, когда она ослабнет, и только тогда покидать пугающую ситуацию».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.