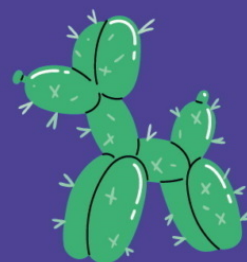
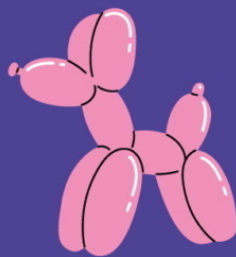
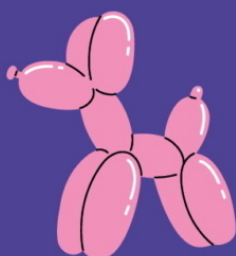
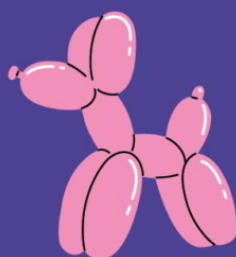
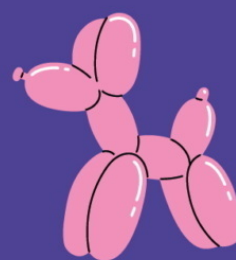
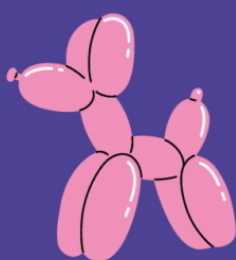


Любовь Зубкова

Тревожность под контролем

упражнения для работы
с беспокойством



психология. практика

тесты • практики • схемы • таблицы

Психология. Практика

Любовь Зубкова

**Тревожность под
контролем. Упражнения для
работы с беспокойством**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 616.89
ББК 56.14

Зубкова Л. С.

Тревожность под контролем. Упражнения для работы с беспокойством / Л. С. Зубкова — «Издательство АСТ», 2025 — (Психология. Практика)

ISBN 978-5-17-176215-5

«Тревожность под контролем» — это сборник упражнений, направленных на работу с беспокойством. Внутри вы найдете 50 разнообразных практик, которые помогут вам осознать, как проявляется ваша тревога и как она влияет на вашу жизнь. Вы научитесь отличать полезную тревожность от контрпродуктивной и станете лучше разбираться в своих мыслях и эмоциях. Задания разделены на четыре типа, чтобы каждый читатель нашел свой путь: через разум, творчество, тело или практики осознанности. • Определите насколько вы склонны к тревоге; • Выбирайте комфортные упражнения; • Выполняйте практики регулярно; • Возьмите тревожность под контроль. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-17-176215-5

© Зубкова Л. С., 2025
© Издательство АСТ, 2025

Содержание

Введение	6
Как работать с книгой	7
Насколько вы склонны к тревоге?	9
Шкала тревоги Бека[2]	10
Опросник беспокойства Пенсильванского университета[3]	13
Шкала личностной и ситуативной тревоги Спилбергера – Ханина[4]	16
Как устроена тревога	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Зубкова Любовь
Тревожность под контролем.
Упражнения для работы с беспокойством
Серия «Психология. Практика»

В оформлении использованы материалы с Shutterstock



© Зубкова Л.С., текст, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Введение

Тревога — верный, но коварный спутник нашей жизни. Она может настичь даже в самые счастливые моменты. Помню, после рождения дочки я была на седьмом небе от счастья. Однако понемногу к ощущению невероятной радости и любви стало примешиваться что-то еще. Летом я выходила с малышкой на прогулку, смотрела на дома, машины, облака. И в голове из ниоткуда рождалась мысль: «ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ». Я просто так чувствовала, и это ощущение отравляло прекрасные летние дни, делало их гнетущими и тяжелыми.

Позже я узнала, что это классические проявления тревоги и что они поддаются терапии. Один из наиболее изученных и эффективных подходов к работе с тревогой — когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В этой книге я собрала 50 упражнений, основанных на КПТ, с добавлением творческих (арт-терапия) и телесных практик. Вы узнаете точку зрения КПТ на тревогу и как работают предложенные мной упражнения. Такое сочетание поможет вам получить от выполнения упражнений максимальную пользу и удовольствие. Вы сможете успокоить тревожные мысли, расслабиться и вернуть душевное равновесие.

Как работать с книгой

Книга состоит из нескольких разделов:

- **Раздел «Как устроена тревога»** — теоретический. Я понимаю, что от слова «теория» веет скукой и вам, скорее всего, захочется поскорее его пролистнуть. И все-таки рекомендую прочитать его вдумчиво. Вы узнаете, что такое тревога, откуда она берется, для чего она нужна и как с ней работать. Понимая эти механизмы, вы сможете выполнять упражнения максимально эффективно. Ведь будете точно знать, для чего их делаете, как они работают и на что следует обратить внимание в процессе выполнения.

- **В разделе «Узнаем тревогу ближе»** собраны упражнения, которые помогут вам понять, как тревога работает в вашем случае. Почему она возникает, какие ситуации ее провоцируют, как она влияет на вас и как вы сами — на нее. Эти знания о себе — первый шаг в работе; они помогут вам лучше ориентироваться в себе и быстрее понимать, что и по какой причине с вами происходит. А главное, вы разберетесь, как можете повлиять на свои ощущения.

- **Раздел «Трансформация тревоги»** посвящен техникам, которые помогут вам справиться с тревогой. Эти упражнения помогут изменить свои мысли, чувства и реакции так, чтобы успокоиться и обрести уверенность.

- **В разделе «Ресурсы»** вы найдете упражнения, призванные усилить вашу веру в себя и свои способности. Ведь часто именно этой веры нам недостает, когда мы излишне волнуемся и переживаем.

Упражнения отмечены иконками, которые помогут вам сориентироваться и выбрать наиболее подходящие:



— для тех, кто привык мыслить рационально и ценит практичность. Они подойдут вам, если вы любите размышлять, анализировать, находить взаимосвязи, заполнять таблички. Такие упражнения помогут объяснить, откуда берется тревога и как она на вас влияет. Вы научитесь контролировать свои мысли, чувства и поведение и сможете управлять процессом изменений.



— для творческих натур. Если вы получаете удовольствие от рисования, конструирования, создания образов и сказок, то вам сюда. Однако важно помнить, что эти упражнения тоже подразумевают размышления и анализ. В этом вам помогут вопросы, которыми я дополнила описания техник.



— для тех, кто хочет обратить больше внимания на тело. Эти упражнения тренируют телесную осознанность, что очень важно, ведь чувства «живут» в теле, каждая наша эмоция имеет телесный отклик. Верно и обратное: влияя на свое тело, мы можем управлять эмоциями. Эти упражнения помогут вам снизить тревогу, задействуя физические ощущения.



— задействуют техники управления вниманием и воображением. Если вам нравятся практики осознанности, то эти упражнения для вас.

Почти каждое упражнение я проиллюстрировала примером¹ — пусть они помогут вам лучше понять принцип выполнения упражнения, но не ограничивают вашу фантазию. Помните: большинство упражнений применимы к ситуациям из любых сфер жизни.

Напомню главный секрет эффективности: можно тысячу раз посмотреть инструкцию по плаванию, но пока вы не войдете в воду, плавать вы не научитесь. К чему это я? **Упражнения работают, если их выполнять.** Поэтому выберите то, которое вам нравится, — и обязательно сделайте его.

В добрый путь!

¹ В своей работе я придерживаюсь принципа конфиденциальности, поэтому не использую в качестве примеров кейсы реальных клиентов. Примеры сконструированы для данной книги, любые совпадения случайны.

Насколько вы склонны к тревоге?

Прежде, чем мы приступим к работе с тревогой, предлагаю выполнить несколько тестов. Они помогут вам:

- исследовать, насколько в целом вам свойственна тревога, ведь иногда мы даже не осознаем, что склонны к тревоге в силу характера и склада личности;
- измерить, насколько сильный стресс вы испытываете прямо сейчас или в последнее время, и выбрать наиболее подходящее упражнение.

Если выполнять тесты до и после выполнения упражнений, вы сможете понять, насколько они эффективны и какое из них лучше всего работает в вашем случае.

Далее я привожу три надежных теста. Они были составлены профессиональными психологами и многократно проверены в исследованиях, так что вы можете быть уверены в достоверности полученных результатов.

Шкала тревоги Бека²

Этот тест поможет проверить, насколько сильно тревога влияла на вас в последнее время. Он сфокусирован на физических проявлениях тревоги, которые легко заметить. Удобно проходить его раз в неделю, чтобы отслеживать динамику своего эмоционального состояния.

Инструкция: данный список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день, поставив отметку в соответствующей колонке справа.

² The Beck Anxiety Inventory — (BAI), (Beck A.T., 1961).

Симптом	Совсем не беспокоил	Слегка. Не слишком меня беспокоил	Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить	Очень сильно. Я с трудом мог это выносить
	0	1	2	3
1. Ощущение онемения или покалывания в теле				
2. Ощущение жара в теле				
3. Дрожь в ногах				
4. Неспособность расслабиться				
5. Страх, что произойдет самое плохое				
6. Головокружение или ощущение легкости в голове				
7. Ускоренное сердцебиение				
8. Неустойчивость				
9. Ощущение ужаса				
10. Нервозность				
11. Дрожь в руках				
12. Ощущение удушья				
13. Шаткость походки				
14. Страх утраты контроля				
15. Затрудненность дыхания				
16. Страх смерти				

- | | | | | |
|---------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 17. Испуг | | | | |
| 18. Желудочно-кишечные расстройства | | | | |
| 19. Обмороки | | | | |
| 20. Приливы крови к лицу | | | | |
| 21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой) | | | | |

Подсчитайте, сколько всего баллов вы набрали.

Результаты:

- 0–9 баллов — тревога отсутствует; это хорошее время для создания внутренней опоры — поддерживающих образов и посланий, — которые вы сможете использовать, если тревога будет усиливаться. Используйте техники «Коллаж достижений», «Компас ценностей», «Мандала: мои достоинства», «Сила моего рода».

- 10–21 балл — незначительный уровень тревоги; у вас все еще много ресурсов для глубокой работы и при этом вы можете соприкоснуться с чувством тревоги. Это хорошее время, чтобы заняться глубоким исследованием тревоги. Попробуйте техники «Мысли по полочкам», Коллаж «Моя тревога», «Фотогалерея «Образы эмоций», «Оценка последствий тревоги», «Дерево тревоги», «Принятие эмоции».

- 22–35 баллов — средняя выраженность тревоги, пора сфокусироваться не только на изучении, но и на трансформации тревоги. Продолжайте тренироваться в техниках «Мысли по полочкам» и «Дневник мысли-чувства-действия», попробуйте все арт-техники для трансформации тревоги.

- 36–63 баллов — высокий уровень тревоги. Обязательно позаботьтесь о себе и уделите достаточно времени для работы с беспокойством. Для начала выбирайте быстрые и несложные техники, направленные на выражение и трансформацию эмоций. Например, «Три сценария», «Зум», «Игра в чепуху». Из арт-терапевтических методов подойдут «Портрет тревоги в рамке», «Трансформация тревоги». И конечно, используйте все ресурсные техники.

Опросник беспокойства Пенсильванского университета³

Этот несложный опросник был разработан для того, чтобы выяснить, склонны ли вы к тревоге и беспокойству больше, чем другие люди. Вопросы здесь касаются внутренних переживаний, а ответы расскажут, насколько вы тревожный человек в целом.

Инструкция: выберите число, которое лучше всего описывает типичные или характерные для вас пункты.

Особенность	Со- всем не ти- пично 1	Ско- рее не ти- пично 2	В неко- торой степени типично 3	Ско- рее ти- пично 4	Очень ти- пично 5
1. Если мне не хватает времени сделать все, что нужно, я об этом не переживаю.					
2. Волнения переполняют меня.					
3. Обычно я не переживаю обо всем подряд.					
4. Многие ситуации заставляют меня волноваться.					
5. Я знаю, что о многом даже не стоит волноваться, но просто не могу ничего с собой поделать.					
6. Когда на меня давят, я очень переживаю.					
7. Я всегда о чем-то волнуюсь.					

³ Мейер Т., Борковек Т. и др., 1990 // Роберт Лихи. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни, Питер, 2020.

8. Мне легко прогнать волнующие мысли.					
9. Как только я заканчиваю одно дело, я начинаю волноваться обо всем, что мне предстоит сделать.					
10. Я никогда ни о чем не волнуюсь.					
11. Когда я уже ничего не могу поделать с возникшей проблемой, я перестаю о ней волноваться.					
12. Всю свою жизнь я был склонен к волнениям.					
13. Я заметил, что все время о чем-то волнуюсь.					
14. Как только я начинаю волноваться, мне уже не остановиться.					
15. Я все время волнуюсь.					
16. Я волнуюсь о проектах по работе до тех пор, пока не заканчиваю их.					

Подсчитайте ваш общий балл по таблице:

№ вопроса	1	2	3	4	5
1	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5
3	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5

6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5

Результаты:

- Менее 30 баллов — вы не тревожный человек. Однако наверняка вам будут интересны техники для самопознания и установления контакта со своими мыслями и чувствами: «Мысли по полочкам», «Устанавливаем связь мыслей и чувств», «Барометр эмоции», Арт-галерея «Эмоции», «Карта чувств».

- 31–51 балл — у вас незначительно повышен уровень тревоги, однако вы все равно можете испытывать неприятные переживания. В этом случае вам помогут техники для трансформации тревоги: «Альтернативный путь», «Письмо из будущего», «Три сценария», «Корзина с дарами», «Моя тревога и другие чувства».

- 52–64 балла — у вас наблюдаются проблемы с волнением, имеет смысл внимательно поработать с тревогой. Уделите внимание техникам «Автопортрет», «Жизненный путь», «Дерево тревоги», «Метафоры для беспокойных мыслей».

- 65 баллов и выше — у вас хроническое волнение, и оно оказывает сильное влияние на вашу жизнь. Я рекомендую уделить достаточно времени работе с книгой. Внимательно прочитайте раздел «Как устроена тревога», а затем последовательно переходите к упражнениям.

Шкала личностной и ситуативной тревоги Спилбергера – Ханина⁴

Этот тест состоит из двух частей: первая посвящена оценке уровня тревоги, которую вы испытываете в данный момент; вторая покажет, насколько вы тревожный человек в целом.

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных далее предложений и поставьте отметку в соответствующей колонке справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

1. Шкала ситуативной тревожности

№	Суждение	Никог- да 1	Почти никогда 2	Часто 3	Почти всегда 4
1	Я спокоен				
2	Мне ничто не угрожает				
3	Я нахожусь в напряжении				
4	Я внутренне скован				
5	Я чувствую себя свободно				
6	Я расстроен				
7	Меня волнуют возможные неудачи				
8	Я ощущаю душевный покой				
9	Я встревожен				

⁴ State-Trait Anxiety Inventory, — STAI (Spielberger C.D., 1964).Источник: Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene. R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. // Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. — 1970. Spielberger C.D. Test Anxiety Inventory: Preliminary professional manual. — Menlo Park. — 1980.Адаптация методики Ю.Л. Ханина. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. — Ленинград. — 1976. — 18 с.

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11	Я уверен в себе				
12	Я нервничаю				
13	Я не нахожу себе места				
14	Я взвинчен				
15	Я не чувствую скованности, напряжения				
16	Я доволен				
17	Я озабочен				
18	Я слишком возбужден и мне не по себе				
19	Мне радостно				
20	Мне приятно				

2. Шкала личной тревожности

№	Суждение	Никогда 1	Почти никогда 2	Часто 3	Почти всегда 4
21	У меня бывает приподнятое настроение				
22	Я бываю раздражительным				
23	Я легко расстраиваюсь				
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие				
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть				

26	Я чувствую прилив сил и желание работать				
27	Я спокоен, хладнокровен и собран				
28	Меня тревожат возможные трудности				
29	Я слишком переживаю из-за пустяков				
30	Я бываю вполне счастлив				
31	Я все принимаю близко к сердцу				
32	Мне не хватает уверенности в себе				
33	Я чувствую себя незащищенным				
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей				
35	У меня бывает хандра				
36	Я бываю доволен				
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником				
39	Я уравновешенный человек				
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

Подсчитайте общие баллы отдельно по каждой из шкал, пользуясь таблицей:

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Результаты:

- до 30 баллов — низкий уровень тревоги. С одной стороны, это означает отсутствие неприятных переживаний. Но с другой стороны такой результат может говорить об отсутствии у вас вовлеченности, мотивации и заинтересованности в том, что вы делаете. Обратите внимание на упражнения, направленные на самопознание: «Дневник мысли-чувства-действия», «Жизненный путь», Арт-галерея «Эмоции».

- 31–44 балла — умеренная тревога. Чтобы поддержать себя, когда волнение начинает расти, попробуйте техники «За и против», «Игра в чепуху», «Добрая сказка», «Изменение телесных образов», «Мышеловка».

- 45 и более — высокий уровень тревоги.

Если вы получили высокий балл по шкале ситуационной тревоги, значит, в данный момент вы переживаете стресс и связанные с ним напряжение и беспокойство. Вам помогут упражнения для трансформации тревоги: «Три сценария», «Трансформация тревоги», «Скульптура беспокойства», «Принятие эмоции», «Изменение телесных образов».

Высокая оценка по шкале личной тревожности показывает, что вы в целом склонны к волнению и беспокойству, и самые разные ситуации могут заставить вас тревожиться и вызвать

стресс. Так происходит потому, что вы предъявляете к себе высокие и довольно категоричные требования, но при этом вы не слишком верите в свои силы и возможности. Начните с техник, помогающих зарядиться уверенностью в себе: «Мои сильные стороны и ресурсы», «Сила моего рода», «Коллаж достижений», «Тотемное животное», «Я — скала».

Как устроена тревога

Иногда нам кажется, что эмоции, в том числе тревога, возникают как будто сами по себе. Но это не совсем так. Эмоции приходят в ответ на то, что с нами происходит. Например, если моя подруга на полчаса опоздает на встречу, я рассержусь, а неожиданный подарок мужа вызовет у меня радость и удовольствие.

Впрочем, если задуматься, самой по себе ситуации еще недостаточно, чтобы мы расстроились, рассердились или взволновались. Ведь бывает, что одно и то же событие вызывает совершенно разные отклики у разных людей. Например, длинные новогодние каникулы кого-то из нас радуют, ведь это возможность наконец-то отдохнуть. А кого-то другого — огорчают или тревожат: доход проседает или нужно думать, как развлекать семью. Даже больше: иногда одна и та же ситуация может вызывать совершенно разные эмоции у одного человека в зависимости от его настроения. Например, среди недели приходишь домой измотанный, и домашние со своими просьбами ужасно раздражают. А в субботу выспался — и вдруг так приятно что-то сделать для этих чудесных людей.

Что же влияет на восприятие происходящих с нами событий? Ключевая деталь — наши мысли. Очень важно, что именно мы подумали об этом событии, как мы его себе объяснили и что оно для нас означало. Предположим, мой руководитель просит, чтобы я показала ему свой отчет о мероприятии, прежде чем рассылать его другим сотрудникам. Если я подумаю: «Здорово, он заинтересован в наилучшем результате и хочет помочь», то испытаю воодушевление и благодарность. Но я могу подумать об этом иначе, например: «Он мне не доверяет и контролирует каждый шаг», — тут я, вероятно, обижусь или разозлюсь. Вот почему в КПТ мы работаем с мыслями. Измените «он меня контролирует» на «он хочет помочь» — и вместо пирожного вы, возможно, возьметесь за отчет с новыми силами.

Этот механизм можно изобразить в виде схемы:



Наши мысли влияют на то, что мы чувствуем и как себя ведем.

Я не хочу сказать, что нам нужно превратиться в Полианну из детской книжки и мыслить позитивно обо всем, что с нами происходит. Иногда наши мысли вполне соответствуют реальному положению дел, а эмоции помогают нам сделать что-то полезное для себя. Например, раздражение даст мне понять, что происходит что-то неподходящее мне и пора позаботиться о своих границах. Но часто эмоции чересчур интенсивны или длятся слишком долго. А то, как мы себя ведем, и вовсе приводит к нежелательным последствиям. Как в примере выше: злость и обида помешают мне сосредоточиться на работе, а лишнее пирожное спровоцирует чувство вины.

Именно поэтому очень важно проверять, насколько наши эмоции обоснованы и помогают ли они нам действовать в своих интересах. Именно на этом мы будем фокусироваться.

Обсудим, как этот принцип можно применить к тревоге. С точки зрения выживания это великолепная эмоция, которая заслуживает нашей горячей благодарности. Ведь она предупреждает нас о возможных опасностях, чтобы мы могли получше к ним подготовиться. Допустим, тревога о своем здоровье заставляет нас вовремя проходить чекапы, замечать симптомы заболеваний, заниматься спортом и заботиться о себе. Тревога о материальном благополучии мотивирует нас откладывать деньги в подушку безопасности и не спускать накопления на импуль-

сивные покупки, когда нам грустно или мы устали. В конце концов, даже входную дверь мы закрываем на ключ из соображений безопасности.

С другой стороны, если тревога возникает слишком часто, предупреждая даже о тех опасностях, которые вряд ли когда-то нас настигнут, жизнь рискует превратиться в обслуживание собственных страхов и опасений. Представьте, что вы ведете машину, а на пассажирском сиденье едет помощник, который то и дело орет: «Опасно!» Честное слово, проще припарковаться и пойти пешком. Увы, наш тревожный ум иногда превращается именно в такого помощника. Поэтому было бы неплохо обучить его различать, где действительно важная угроза, а где — намек на нее.

Отличить адекватную тревогу от контрпродуктивной бывает не так-то просто. Ведь когда мы охвачены ею, в наших мыслях происходят две вещи:

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.