

ДЖЕННИФЕР Л. АБЕЛЬ

клинический психолог

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

ВНУТРИ:
опросники,
упражнения,
рабочие листы

65

ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ
БОРЬБЫ С ТРЕВОГОЙ
И ДЕПРЕССИЕЙ

Терапевтические воркбуки. Прикладные
книги по психологии и самопомощи

Дженнифер Л. Абель

**Генерализованное тревожное
расстройство. 65 инструментов для
борьбы с тревогой и депрессией**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.92
ББК 88.37

Абель Д.

Генерализованное тревожное расстройство. 65 инструментов для борьбы с тревогой и депрессией / Д. Абель — «Эксмо», 2018 — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи)

ISBN 978-5-04-242765-7

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) — это состояние, при котором тревога и беспокойство возникают почти ежедневно, даже когда реальной угрозы нет. Мысли ходят по кругу, сложно расслабиться и сосредоточиться; нередко появляются усталость, раздражительность и нарушения сна. Эта рабочая тетрадь опирается на научно обоснованные подходы и помогает не просто «понять про тревогу», а начать действовать: шаг за шагом снижать напряжение, возвращать ясность и улучшать самочувствие с помощью практики, которую легко встроить в повседневную жизнь. В книге вы найдете: • упражнения и рабочие листы для системной самопомощи; • формы самоконтроля, чтобы отслеживать прогресс и закреплять изменения; • пошаговые техники для снижения тревожности и уменьшения физического напряжения; • практики, помогающие возвращаться в «здесь и сейчас» и выходить из тревожной руминации; • инструменты для работы с тревожным мышлением и его связью с подавленностью и депрессивными симптомами. Издание предназначено для широкого круга читателей и может использоваться как для самостоятельной работы, так и в дополнение к психотерапии. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-242765-7

© Абель Д., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Об авторе	7
Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дженнифер Л. Абель

Генерализованное тревожное расстройство 65 инструментов для борьбы с тревогой и депрессией

© Шанина Е. Д., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Это пособие – ценный ресурс для управления тревогой, беспокойством и депрессией. Если вы ищете помощи или сами являетесь специалистом, который лечит людей с такими состояниями, перед вами – кладезь идей. Рабочие листы доктора Абель помогут не только избавиться от гнетущей тревоги и беспокойства, но и прийти к более яркой жизни.

Маргарет Веренберг, доктор психологии, автор книги «10 лучших методов борьбы с тревогой» и «Тревога + депрессия: эффективное лечение двух основных сопутствующих расстройств»

Тревога и депрессия часто идут рука об руку, а беспокойство – это переживание, характерное для обеих проблем. Это первая известная мне книга, посвященная роли беспокойства как в тревоге, так и в депрессии. Книга наполнена практическими советами, которые действуют быстро и понятно. Простые в использовании рабочие листы и, как бонус, доступные для скачивания записи делают ее особенно полезной для всех, кто борется с тревогой и депрессией, а также их терапевтов!

Мартин М. Энтони, д. н., профессор психологии в университете Райерсона, автор руководств «Преодоление застенчивости и социальной тревожности» и «Руководство по борьбе с тревожностью»

В этом исчерпывающем, но простом в использовании формате доктор Абель проводит читателей через сокровищницу полезных советов и стратегий, которые, вероятнее всего, помогут вам уже сейчас. Опыт доктора Абель в области исследований, лежащих в основе каждого из этих упражнений, позволяет ей доступно объяснять задания так, чтобы читатели могли понять их и доверять им. Я была впечатлена ее способностью так органично и понятно объединять идеи из подходов осознанности и когнитивно-поведенческих методов. Также плюсом книги являются размещенные в ней советы для терапевтов, что редко встречается в литературе по самопомощи. Эта книга подойдет тем, кто ищет способы избавиться от старых ментальных привычек всякий раз переживать беспокойство, которое ведет к ненужной тревоге и/или депрессии.

Холли Хазлетт-Стивенс, д. н., автор книг «Женщины, которые слишком много беспокоятся» и «Психологические подходы к генерализованному тревожному расстройству»

Об авторе



Дженнифер Л. Абель, доктор наук, спикер международного уровня, автор книг и клинический психолог, специализируется на лечении тревожных расстройств уже более 25 лет. Прежде чем открыть частную практику, работала помощником директора в Институте стресса и тревожных расстройств в Университете штата Пенсильвания под руководством ведущего эксперта в области генерализованного тревожного расстройства (ГТР) Т. Д. Борковца.

Ее первая книга «*Активная релаксация*» получила положительные отзывы как от профессионалов в области охраны психического здоровья, так и от читателей, вынужденных жить с тревогой. Вторая книга автора «*Устойчивая тревога, беспокойство и паника*» получила высокую оценку ведущих экспертов в области управления чувством тревоги.

Доктор Абель опубликовала множество статей в профессиональных журналах и стала автором брошюры о ГТР для Ассоциации когнитивно-бихевиоральной терапии (АВСТ). Опыт Абель в области изучения беспокойства находит большой отклик у аудитории, интересующейся психологией: ее нередко цитируют популярные журналы (например, *Health, Prevention, Glamour*), а также она публично выступает как для массового зрителя (например, в программе *Working Women's Survival Show* («Как выжить работающим женщинам»)), так и перед профессионалами (например, перед Австралийским психологическим обществом, центром непрерывного образования *PESI Inc.*).

Введение

Как клинический психолог я специализируюсь на лечении тревоги с момента прохождения университетской практики в клинике в Честнат-Ридж в 1989 году. Во время постдокторантуры в Институте стресса и тревожных расстройств в Университете штата Пенсильвания под руководством Т. Л. Борковца я много времени посвятила генерализованному тревожному расстройству (ГТР) и спустя почти 10 лет исследований начала частную практику. Как ученый-практик, я всегда рассматриваю и использую стратегии лечения тревоги и депрессии, эффективность которых была доказана в ходе научных клинических исследований. Однако быть отличным клиницистом – то еще искусство. Принимая во внимание как искусство, так и науку, я создала несколько уникальных стратегий и видоизменила основные подходы, чтобы эффективнее помогать тысячам людей, борющимся с тревогой, беспокойством и депрессией, достигая этого через мою непосредственную клиническую работу, а также обучая тысячи клиницистов с помощью семинаров, моей книги и терапевтических карт. Поскольку стратегии, представленные в данных упражнениях и рабочих листах, уникальны, многие из них не встречаются ни в одной другой литературе по самопомощи или пособиях.

ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА УНИКАЛЬНА

Существует великое множество книг на тему депрессии, беспокойства и тревоги. Однако это первая работа, в которой рассматривается связь между беспокойством и депрессией, а также тревога, вызванная беспокойством. Я выбрала формат рабочего пособия и добавила аудиозаписи, поскольку мы лучше учимся, когда получаем информацию разными способами. Это руководство поможет вам изменить свои привычки благодаря чтению, записыванию, слушанию и практике. Я также включила в книгу формы самоконтроля, чтобы вы могли отслеживать свое состояние на протяжении всего чтения. Благодаря им вы научитесь замечать изложенные в книге концепции в собственном поведении, что увеличивает вероятность использования вами описанных стратегий ежедневно. Такая всесторонняя работа однозначно приведет вас к успеху.

Обычно считается, что беспокойство вызывает тревогу, однако оно также становится причиной и значительного числа случаев депрессии (*Andrews & Borkovec, 1988*). Фактически у людей с ГТР вероятность развития депрессии или дистимии (хронической депрессии низкого уровня) выше, чем у тех, чье беспокойство и тревога носят здоровый характер. Мы также знаем, что при работе с беспокойством, даже только с помощью стратегий релаксации и осознанности, депрессия проходит (*Borkovec, Abel, & Newman, 1995*). В начале своей карьеры я нередко сталкивалась с тем, что при лечении пациентов с депрессией в большинстве случаев в качестве причины заболевания я обнаруживала именно беспокойство. Как правило, эти люди не упоминали, что они много беспокоятся, поскольку настолько к этому привыкли, что считали это переживание чертой, которую они не в силах изменить. Как только мы устраняли беспокойство, депрессия проходила.

Связь между беспокойством и депрессией не только не известна широкой публике, но и не является доступным фактом среди специалистов по охране психического здоровья. Более того, большинство экспертов в области медицины не имеют опыта использования наиболее эффективных в борьбе с беспокойством стратегий. Поэтому вторая часть данного пособия – это руководство, предназначенное специально для психотерапевтов. Если вы сейчас работаете с терапевтом, он может ознакомиться с этим разделом и дополнить упражнения из первой части руководства. Если вы не занимаетесь с психотерапевтом, то можете подумать в сторону

того, чтобы обратиться к специалисту по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) или диалектико-поведенческой терапии (ДБТ).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Многие люди читают книги, но не используют знания из них в повседневной жизни. Одна примененная на практике книга по самопомощи стоит прочтения дюжины таких.

Данная книга состоит из двух частей: руководства по самопомощи для тех, кто имеет дело с депрессией, беспокойством и тревогой, а также руководства для психотерапевтов в конце. Формат в виде рабочего пособия позволит вам как можно легче усвоить информацию и применить в жизни описанные в ней стратегии. Для достижения лучших результатов читайте по одной главе за раз и, прежде чем переходить к следующей главе, попробуйте использовать стратегии из прочтенной главы в течение недели, возможно, дольше. Важно не спешить; только когда вы найдете время для внедрения в жизнь данных стратегий, вы получите от них максимальную пользу. Обязательно участвуйте в предложенных экспериментах и слушайте записи. Имейте в виду, что некоторые стратегии и эксперименты будут подходить вам больше, чем другие, – это одна из причин, почему в книге представлено много разных методик.

Рекомендуется работать с этой книгой в процессе взаимодействия с вашим психотерапевтом, который, в идеале, будет с ней тоже знаком. Он может сделать акцент на тех главах, которые будут для вас особенно полезны, а также скомпоновать их в необходимом порядке для достижения вами наилучших результатов. Однако если вы ограничены во времени, финансах и передвижении, то также можете попробовать работать с этой книгой самостоятельно.

Главы 1–17 посвящены разбору тревоги, депрессии и беспокойства и будут полезны для тех, кто столкнулся с этими состояниями сейчас. В главах 18–23 рассматриваются проблемы, с которыми могут столкнуться люди с депрессией или тревогой, а может быть, и нет. В начале каждой из них есть вопросы, которые помогут определить, относится ли данная тема к вам. Не стесняйтесь пропускать те главы, которые не являются значимыми для вас.

Воспользуйтесь бесплатными записями, о которых говорится в книге. Они размещены на сайте AnxietyStLouisPsychologist.com/free.

На этом сайте вы увидите два черных поля с надписями Free Mindfulness Recordings (Бесплатные записи об осознанности) и Free Walking Mindfulness Recording (Бесплатная запись об осознанности во время прогулки). Нажмите на них и загрузите первые пять записей, о которых говорится в данном руководстве. Дорожку 4 в бесплатных записях под названием **«Общая осознанность»** можно использовать для спокойной релаксации; дополнительные записи для расслабления можно приобрести всего за 4.99 доллара на той же странице. Руководство к этим записям доступно онлайн, но для вашего удобства описание всех записей вместе с указанием соответствующей главы приведено ниже:

1. Наблюдение за эмоциями (Глава 3) – этот трек можно включать, когда вы испытываете неприятные эмоции. При использовании этой дорожки помните, что некоторые эмоции полезны для здоровья. Цель – принять их, не усугубляя дискомфорт попытками бороться с ними. Если это удастся, нездоровые эмоции утихнут.

2. Наблюдение за мыслями (Глава 4) – этот трек следует использовать при беспокойстве. При внимательном отношении к мыслям и их принятии нездоровые идеи обычно ослабевают или исчезают совсем.

3. Маркировка мыслей (Глава 4) – когда наблюдение и принятие мыслей не помогают, мы часто ощущаем их бесполезность совершенно по-новому, просто категоризируя их.

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.