

Майкл А. Томпкинс

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

КАК НАВЫКИ КПТ
ПОМОГАЮТ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССОМ,
ТРЕВОЖНОСТЬЮ
И ДЕПРЕССИЕЙ



Майкл А. Томпкинс

**Рабочая тетрадь по когнитивно-
поведенческой терапии.
Как навыки КПТ помогают
справляться со стрессом,
тревожностью и депрессией**

ИГ "Весь"

2024

УДК 159.9
ББК 88.9

Томпкинс М.

Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии. Как навыки КПТ помогают справляться со стрессом, тревожностью и депрессией / М. Томпкинс — ИГ "Весь", 2024

ISBN 978-5-9573-6581-5

Если вы чувствуете, что тревога, стресс или грусть стали частыми гостями, а справляться с потоком задач и эмоций все сложнее, эта рабочая тетрадь станет вашим надежным помощником. Она познакомит вас с методами когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая признана золотым стандартом психологической поддержки. Здесь вы найдете анкеты, упражнения и разнообразные задания, освоите внутренние навыки: научитесь быстро успокаивать ум, снимать физическое напряжение и справляться с тревожными мыслями. Также в тетради уделено внимание внешним навыкам для повседневной жизни: как уверенно общаться с окружающими, грамотно распределять время, сопротивляться привычке откладывать дела на потом и выстраивать по-настоящему крепкие отношения. Вы можете заниматься самостоятельно или брать тетрадь на сессии к своему психологу, чтобы вместе разбирать сложные моменты. Каждый шаг в книге направлен на создание вашего собственного «чемоданчика помощи», который поддержит в стрессовых ситуациях. Всего тридцать минут практики в день позволят новым полезным привычкам стать автоматическими. Постепенно вы заметите, как меняется ваше восприятие реальности, уходит лишнее беспокойство и появляется энергия для полноценной, счастливой жизни. Это руководство подтверждает, что путь к большим переменам начинается с простых и понятных действий, которые под силу каждому.

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-6581-5

© Томпкинс М., 2024

© ИГ "Весь", 2024

Содержание

Предисловие	9
Введение	10
Когнитивная модель поведения	11
О чем эта книга?	13
Для кого эта книга?	14
Движение вперед	15
Глава 1. Мотивационные навыки	16
Почему же мотивация так важна?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Майкл А. Томпкинс

Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии. Как навыки КПТ помогают справиться со стрессом, тревогой и депрессией

Посвящается Лу, Мэди и Ливи

Michael A. Tompkins

The Cognitive Behavioral Therapy Workbook: Evidence-Based CBT Skills to Help You Manage Stress, Anxiety, Depression, and More

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© 2024 by Michael A. Tompkins

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. АО «Издательская группа «Весь», 2026

* * *

Майкл Томпкинс проделал великолепную работу по демистификации психологических проблем и продемонстрировал, как легко освоить и применять навыки когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в различных жизненных ситуациях. Читатели получают целый набор инструментов на выбор, а также пошаговые инструкции о том, как их использовать, чтобы справиться с трудностями, ставить цели и повышать уровень качества жизни. Эта книга обязательна к прочтению для всех, кто хочет жить спокойнее.

Рошель И. Франк, PhD, доцент кафедры клинической психологии Калифорнийского университета в Беркли и соавтор книги The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning (на русский язык не переводилась)

Эта книга поможет читателям развить внутренние и внешние навыки. Она подскажет, как влиять на свой мыслительный процесс, управлять временем и доводить начатое до конца. Предлагаемые варианты решения проблем можно применять к конкретным случаям и использовать для улучшения эмоционального состояния в целом. Все практики хорошо описаны, содержат четкие инструкции и полезные таблицы, что делает эту книгу отличным ресурсом как для обычного читателя, так и для психотерапевтов.

Чад Лежен, PhD, один из основателей Академии когнитивной и поведенческой терапии, автор книг The Worry Trap (на русский язык не переводилась) и «Как преодолеть навязчивые мысли с помощью терапии принятия и ответственности. Чистое обсессивно-компульсивное расстройство»

Эта книга изменит вашу жизнь. Уделяйте описанным в ней практикам хотя бы пятнадцать минут в день, и вы сразу заметите, как улучшилось ваше самочувствие и выросла продуктивность.

Жаклин Б. Персон, PhD, директор Оклендского центра когнитивно-поведенческой терапии и профессор клинической психологии Калифорнийского университета в Беркли

Эта грамотно составленная книга, написанная специалистом в области КПТ, является отличным руководством к тому, как достичь наиболее значимых изменений в поведении и восприятии мира. Я твердо верю, что эта книга, содержащая множество полезных упражнений, принесет огромную пользу как читателям, ищущим практические инструменты самопомощи, так и психотерапевтам, которые смогут дополнить лечение материалами с ее страниц.

Джон Ладгейт, PhD, клинический психолог Консультационного центра КПТ в западной части Северной Каролины, один из основателей Академии когнитивной и поведенческой терапии и автор книги CBT Resources for Therapists (на русский язык не переводилась)

Томпкинс – всемирно известный клинический психолог, который делится с читателями своим богатым опытом в доступной и интересной форме. Вы узнаете о важных навыках, которые помогут по-настоящему изменить их жизнь. Книга будет очень полезной для тех, кто страдает от тревоги, депрессии или других расстройств. Здесь вы найдете информацию о взаимосвязи между мыслями, чувствами, действиями и вниманием, приобретете широкий набор навыков, начиная от осознанности и заканчивая навыками эффективного взаимодействия. К концу прочтения у вас уже будет готовый план практического применения новых знаний, которые помогут сделать вашу жизнь немного приятнее.

Стюарт Айзендрат, доктор медицинских наук, почетный профессор психиатрии и основатель Центра депрессии UCSF при Калифорнийском университете в Сан-Франциско

Эта рабочая тетрадь предлагает практическое руководство для читателей, которые хотят взять на себя ответственность за свое психическое здоровье. Я ценю то, что автор на протяжении всей книги использует методы эмпирического обучения, а также его умение легко излагать сложные концепции, чтобы сделать информацию доступной для широкой аудитории читателей. Если вы ищете практичное, научно обоснованное руководство по улучшению психического здоровья, то вы не пожалеете о покупке этой книги!

Джоан Чен, PsyD, доцент кафедры психиатрии Орегонского университета науки и здоровья и соавтор книги ACT-Informed Exposure for Anxiety (на русский язык не переводилась)

Томпкинс мастерски объясняет, как можно применять методы КПТ для самопомощи, и преподносит все читателю в удобном формате. Его опыт просматривается в каждой детали: от продуманного порядка глав до четких инструкций упражнений. Эта книга не учебник в привычном понимании

этого слова. Это инструмент самопомощи номер один, который, несомненно, принесет пользу бесчисленному количеству читателей.

***Грегори С. Чассон, PhD**, член Американского совета по профессиональной психологии, психолог-бихевиорист, доцент кафедры психиатрии и поведенческой неврологии Чикагского университета*

Эта книга поможет освежить взгляд на состояние своего ментального здоровья. Томпкинс предлагает по-новому оценить проверенные методы КПТ, которые уже давно успешно помогают людям справляться со стрессовыми ситуациями, и скомбинировать их с методами позитивной психологии и практиками осознанности. Удобный формат книги и понятное изложение делают ее доступной для всех, кто хочет позаботиться о своем психическом здоровье.

***Валери Л. Гаус, PhD**, член Американского совета по профессиональной психологии, практикующий психолог и автор книг *Cognitive-Behavioral Therapy for Adults with Autism Spectrum Disorder* и *Living Well on the Spectrum* (на русский язык не переводились)*

Предисловие

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) была разработана психиатром (и по совместительству моим отцом) Аароном Т. Беком в 1960-1970-х годах. КПТ всегда основывалась на крепкой взаимосвязи между терапевтом и пациентом, когнитивной концептуализации и простом подходе к решению различных психологических и психиатрических проблем на базе приобретения адаптивных навыков. В Институте когнитивной психотерапии и исследований А. Бека в Филадельфии – организации, которую мы основали вместе с отцом, – мы уже обучили этому подходу к терапии десятки тысяч специалистов и продолжаем нести эти знания в мир.

«Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии» является отличным введением в КПТ и рассказывает о тех навыках, концепциях и принципах, которые делают ее одним из наиболее часто используемых методов психотерапии в мире. Из этой книги вы узнаете, как быстро успокоить свой разум, снять мышечное напряжение и изменить отношение к стрессовым ситуациям. Вы научитесь управлять своим временем, не откладывать дела на потом и доводить все до конца. Кроме того, вы освоите навыки, которые позволят выстроить крепкие отношения, уменьшить влияние негативных эмоций на ваше общее самочувствие и улучшить качество жизни.

Вы можете использовать навыки из этой книги в ходе самостоятельной работы или вместе со своим психологом. Возможно, вы посоветуете рабочую тетрадь друзьям или членам семьи и расскажете, как навыки КПТ способны помочь им с их проблемами. Когнитивно-поведенческая терапия существует уже больше пятидесяти лет, и новые исследования только доказывают ее эффективность, так что велика вероятность, что она поможет и вам. Прочитайте книгу от начала до конца, попрактикуйте каждый навык – это принесет в вашу жизнь гармонию и чувство умиротворения.

Джудит С. Бек, PhD, ректор Института когнитивной психотерапии и исследований А. Бека, профессор клинической психологии и психиатрии Пенсильванского университета

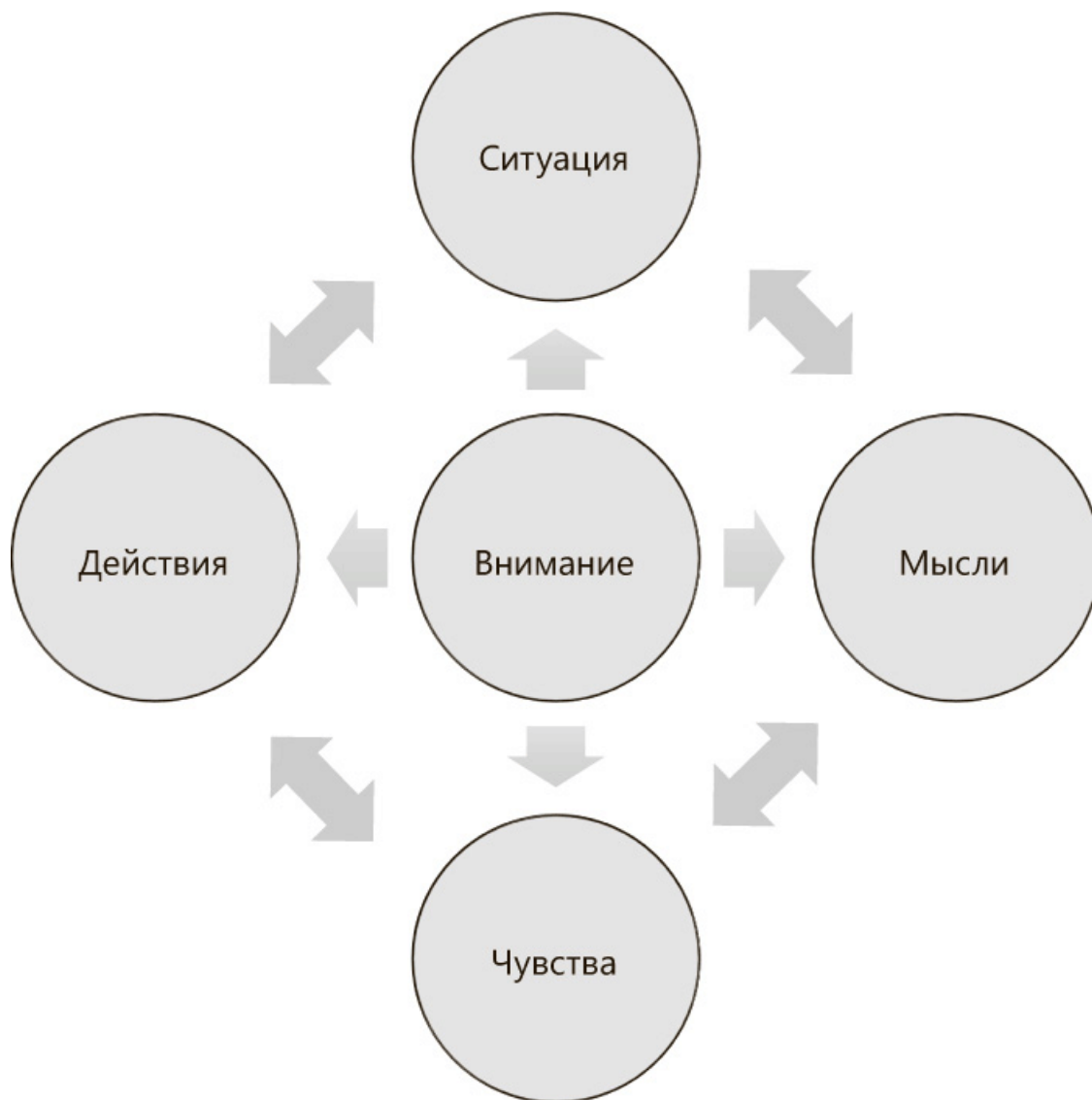
Введение

Из этой книги вы узнаете о нескольких простых на первый взгляд навыках, которые помогли бесчисленному количеству людей по всему миру. Они позволят вам жить полной жизнью: снизить уровень тревожности, улучшить настроение, научиться ладить с другими людьми и не останавливаться на достигнутом. Эти навыки относятся к когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) – форме разговорной терапии, которая была разработана еще в 1960-х годах американским психиатром Аароном Т. Беком.

КПТ – это непродолжительная, структурированная психотерапия, направленная на приобретение навыков. КПТ признана научным сообществом, и более чем 2000 исследований подтвердили ее эффективность в лечении различных заболеваний и психических расстройств^{12, 21}.

Когнитивная модель поведения

В основе КПТ лежит представление о когнитивной модели поведения. Она предполагает, что причинами нашего беспокойства являются не сами события, а наше отношение к ним. Получается, изменив свой образ мышления, мы способны повлиять на наши эмоции и поведение. Когнитивную модель поведения можно представить следующим образом:



Когнитивная модель поведения

- **Мысли.** Наш разум постоянно генерирует мысли и визуальные образы, и именно они являются источниками чувств. Если ночью вы услышите неожиданный грохот и подумаете: «Кто-то проник в мой дом», – то начнете беспокоиться. А если вашей мыслью будет: «Это всего лишь дождь», – то, наоборот, почувствуете себя расслабленно и комфортно. Хорошая новость заключается в том, что если вы научитесь влиять на свои мысли, то сможете изменить и чувства, которые они порождают.

- **Чувства и физические ощущения.** Чувства и эмоции – неотъемлемая часть повседневной жизни. Они могут быть как положительными (радость, воодушевление, надежда, безмятежность), так и негативными (гнев, тревога, печаль, вина). Чувства включают и физиче-

ские ощущения, например учащенное сердцебиение или дрожь в руках. Чувства – это сигналы, они предупреждают нас о возможной опасности и помогают обнаружить проблему, которую необходимо решить. И они справляются со своей задачей. С чувством не поспоришь: если вы обеспокоены, то ничего не поделаешь. Однако мысли, которые вызывают эти чувства, можно изучить и изменить.

- **Действия.** У каждой эмоции есть своя мотивация и поведенческие проявления. Когда вы встревожены, то становитесь более бдительными и осторожными. Если злитесь, то хотите любым способом защитить себя. Когда вам грустно, появляется мотивация притормозить, побыть наедине с собой и собраться с мыслями. Существуют также «ментальные модели поведения». Это все мысленные действия: подумать над решением проблемы, вспомнить о прошлой обиде или о том, как вами пренебрегли. Мысли также могут побуждать к действию. Например, мысль «сделаю потом», скорее всего, означает, что вы отложите выполнение задачи.

- **Внимание.** Внимание (или осознанность) влияет на другие характеристики модели. Когда ваше внимание сосредоточено на каком-либо чувстве или физическом ощущении, интенсивность этого чувства может усиливаться. Вы сильнее чувствуете зуд, когда ложитесь спать, ведь меньше отвлекаетесь и, следовательно, лучше осознаёте его. Когда ваше внимание переключается на какую-либо мысль, она будет чаще возникать у вас в голове. Если переключаете фокус внимания на поведение, это влияет на его частоту.

Таким образом, цель КПТ состоит в том, чтобы научиться влиять на внимание, разумно оценивать происходящее и проверять, совпадают ли ваши мысли с реальностью. И когда вы измените свой образ мышления в лучшую сторону, вам станет легче, вы будете с большей готовностью вносить постепенные коррективы в свое поведение. Вот тогда жизнь действительно начнет меняться. Изменение поведения – это путь к глубоким и долговременным преобразованиям, и начинается этот путь с корректировки мышления.

О чем эта книга?

Эта книга содержит набор навыков, которые вы можете осваивать и практиковать по мере возникновения трудностей, например навык диафрагмального дыхания или навык выявления ошибок в мышлении. Они нацелены на решение проблем, которые, по мнению специалистов, больше всего вызывают эмоциональный стресс и мешают жить полноценной жизнью. Существует множество навыков КПТ, которые помогают людям справиться с разными проблемами. Их можно разделить на два основных типа:

- **Внутренние навыки:** эти навыки КПТ в первую очередь направлены на ваши внутриличностные особенности: мысли, осознанность и физические проявления чувств, такие как напряжение и стресс. Внутренние навыки включают в себя умение расслаблять мышцы, влиять на свое мышление и концентрировать внимание.

- **Внешние навыки:** мысли не являются источником всех ваших бед. Существуют реальные внешние проблемы, с которыми лучше всего справиться с помощью навыков, способных непосредственно повлиять на ситуацию. Внешние навыки включают в себя умение четко доносить свою мысль, расставлять приоритеты, разбивать задачи на части и заранее планировать свое расписание.

Некоторые навыки перетекают из одного в другой, поэтому при первом прочтении книги полезно ознакомиться со всей информацией в главах, посвященных изучению навыков. Вы обнаружите, что некоторые упражнения подходят вам больше, чем другие. Это нормально, но попробуйте выполнить каждую рекомендацию хотя бы один раз, а затем решите, что для вас будет полезнее всего.

В книге содержится множество примеров, которые наглядно демонстрируют каждый навык, есть таблицы и записи, которые помогут вам их освоить и попрактиковать. Многие из этих материалов, а также аудиозаписи медитаций вы можете найти и скачать на веб-сайте: <https://vesbook.ru/download/SMM/Tompkins/>. С более подробной информацией можно ознакомиться в конце книги.

Кроме того, в рабочую тетрадь включены практические упражнения для изучения навыков. Они могут представлять из себя анкеты для заполнения, разные вопросы и задания, которые помогут освоить новые навыки и использовать их для улучшения своей жизни.

В заключительной главе вы узнаете, как составить план тренировок выученных навыков, что очень важно. Вряд ли вы почувствуете себя значительно лучше, просто прочитав эту книгу. Изменение поведения и старого образа мышления требует практики, но не такой интенсивной, как вы могли бы подумать. Всего тридцать минут в день – и вы уже будете себя лучше чувствовать. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы уделять практике больше времени. Чем больше вы тренируетесь, тем быстрее навык станет автоматическим. Вот тогда вы точно заметите улучшения, а применять новые навыки больше не составит труда.

А теперь подумайте, почему вы читаете эту книгу. Что вы хотите изменить в жизни? Что вы хотите перестать делать или чем бы хотели заняться вместо этого? Каковы причины вашего беспокойства, злости или грусти? Как бы вы хотели по-другому относиться к себе, к своему будущему или к людям в вашей жизни?

Для выполнения этого и следующих заданий используйте блокнот, тетрадь, а при необходимости – дополнительные листы и стикеры.

Для кого эта книга?

Тех, для кого предназначена эта рабочая тетрадь, можно разделить на две группы. К первой относятся люди, которые проходят курс КПТ и хотели бы использовать эту книгу в своей терапии, чтобы изучать и практиковать навыки. Если вы уже занимаетесь с психотерапевтом, возьмите книгу на следующий сеанс терапии, чтобы вы вместе со специалистом могли решить, какие навыки будут особенно полезны для вас.

Ко второй группе можно отнести людей, которые хотят приобрести КПТ-навыки без чьей-либо помощи. При должном усердии и практике навыки, описанные в книге, могут значительно облегчить вашу жизнь. Однако если вам трудно их осваивать и практиковать самостоятельно, верным решением будет обратиться за помощью к квалифицированному когнитивно-поведенческому психотерапевту.

Движение вперед

Возможно, вы уже были в терапии или читали другие книги на эту тему и теперь чувствуете некоторую безнадежность: вряд ли что-то способно помочь вам наладить жизнь. Тем не менее надежда есть. Из этой книги вы узнаете только о самых действенных навыках КПТ. Независимо от вашей генетики и опыта вы можете научиться справляться со своими переживаниями, улучшать отношения с другими людьми и со временем изменять свою жизнь. Может быть, вы слышали китайскую поговорку: «Путь в тысячу ли начинается с первого шага». Она хорошо иллюстрирует истину об изменениях: какими бы трудными или легкими они ни казались, движение вперед начинается с одного шага. Двигаться вперед – это прочитать первую страницу, изучить первый навык, а затем следующий и следующий. Шаг за шагом – это и есть движение вперед.

Глава 1. Мотивационные навыки

Мотивация выражается в готовности начать и продолжать движение к цели или прекратить его вовсе³⁹. Другими словами, мотивация – это готовность что-то менять. Но она непостоянна: каждый день, каждую минуту мотивация может преобразовываться. И все же она остается основой любых изменений в поведении: хотите ли вы чаще заниматься спортом, избавиться от привычки есть перед сном, натренировать бросок в теннисе или отточить навыки КПТ.

Мотивация – это гибкий *внутренний навык*. Она позволяет преодолевать внутриличностные барьеры – все те мысли и эмоции, которые не позволяют вам меняться. Скажем, вам нужно отработать навык релаксации и сделать упражнение на постепенное расслабление мышц, а вы думаете: «Займусь этим позже, сейчас слишком много дел», – и откладываете все на потом. Мотивация поможет вам достичь цели.

Почему же мотивация так важна?

Добиться каких-то постоянных изменений очень непросто. Это долгий и трудоемкий процесс. Поэтому так важно уметь поддерживать и повышать свою мотивацию. В этой главе вы научитесь использовать свои мотивационные навыки в двух сферах:

- **Обучение и практика:** почти каждый раз, когда вы учитесь чему-то новому – ездить на велосипеде, пользоваться компьютером, заводить друзей, – в голову закрадываются сомнения, получится ли вообще добиться поставленной цели. Изучение и отработка навыков КПТ не исключение. В этом случае главная цель – практика, и мотивация поможет вам ее достичь.

- **Переживание отрицательных эмоций:** нет задачи более сложной во всей КПТ, чем научиться сталкиваться со своими негативными чувствами и эмоциями, а не избегать их. Независимо от того, пытаетесь ли вы научиться отстаивать свои интересы, заводить больше знакомств или быть более подвижным человеком, все эти навыки необходимо практиковать, преодолевая дискомфорт и отрицательные эмоции. Мотивация проявляется в решимости, а решимость помогает выходить из зоны комфорта.

Урок мотивации

Вы уже сделали первый шаг: купили эту книгу и даже читаете ее. И хотя перемены начнутся всего с одного шага, постоянство – ключ к долгосрочным изменениям. Если вы хотите понять, насколько сложно найти в себе мотивацию заняться чем-то даже самым простым, воспользуйтесь мотивационным дневником.

Инструкции

1. Поставьте себе цель в течение недели по пять минут в день ничего не делать. Не слушать музыку, не сидеть в социальных сетях, не медитировать – вообще ничего. В полной тишине быть наедине с собой – и все. Вы сразу прочувствуете, что такое мотивация.

2. Включите таймер на пять минут. По истечении времени запишите все ваши мысли в мотивационный дневник. Если в какой-то день не удалось проделать упражнение, все равно оставьте заметку в дневнике. Уделите особое внимание своим *внутренним* барьерам. К ним относятся все те мысли и чувства, которые вставали у вас на пути. К примеру, чувство тревоги, раздражения, грусти или мысли вроде: «Это пустая трата времени. Сделаю потом». Зафиксируйте и *внешние* препятствия, если вдруг за день не нашлось тихого места или у вас не было времени, так как поджимали сроки со сдачей проекта.

Урок мотивации				
День недели	Время	Вы сделали упражнение? Обведите ответ		С какими <i>внешними</i> и <i>внутренними</i> препятствиями вы столкнулись?
		Да	Нет	
Понедельник		Да	Нет	
Вторник		Да	Нет	
Среда		Да	Нет	
Четверг		Да	Нет	
Пятница		Да	Нет	
Суббота		Да	Нет	
Воскресенье		Да	Нет	

Запишите, что вы узнали о себе и своей мотивации. Что помешало вам побыть наедине с собой в течение пяти минут? Что вас удивило в этом опыте?

Практика «Целеполагание»

Мотивация помогает ставить цели и идти к ним. Именно поэтому целеполагание относится к мотивационным навыкам. Словно система навигации, которая подсказывает, нужно ли повернуть налево или направо (или же вовсе ехать прямо), четко поставленная цель определяет направление движения и дает сигнал, когда вы прибыли к месту назначения. Скажем, вашей целью было избавиться от тревоги, и вот вы ее достигли. Как в этом случае изменится ваше поведение? Будете ли вы чаще говорить с незнакомцами? Станете реже откладывать дела на потом? А если вашей целью было снизить уровень чувства вины, как преобразится жизнь тогда? Вы научитесь отказываться, даже если чувство вины подстегивает сказать «да»? Начнете ли вы, например, покупать свежие ягоды, несмотря на то что это кажется расточительством?

Необходимо, чтобы цель была измеримой и четкой¹⁵, ведь только тогда вы будете знать, какие шаги предпринимать для ее реализации, и почувствуете, когда ее добьетесь. Если хотите понять, достигли вы цели или нет, лучше всего проанализировать, что изменилось в ваших действиях. Поэтому чаще всего измеримые и четкие цели – это цели, связанные с переменами в поведении. Рассмотрим на примерах.

- Допустим, вы хотите научиться отстаивать свои интересы. Для начала спросите себя: «Чего именно я пытаюсь достичь и в каких конкретных ситуациях? Что я хочу делать иначе?» Тогда у вас получится сформулировать четкие и измеримые цели, например: поговорить с начальником о повышении или впредь не ждать, когда подруга выберет фильм для просмотра, а предлагать свои варианты.

- Задайте себе вопрос: «Если бы я достиг(ла) своей цели, что бы я делал(а) иначе?» или «Как бы я по-другому реагировал(а) на ситуации?». Например, если ваша общая цель – повысить самооценку, конкретной измеримой целью может быть «рассказать коллегам по работе о своих достижениях на этой неделе» или «встречаться с такими же успешными, как и я, людьми».

- Спросите себя: «Если бы я достиг(ла) своей цели, что бы изменилось в моей жизни?» Если ваша цель – чувствовать себя менее подавленным(ой), в качестве конкретной измеримой цели можно указать «один раз в неделю по выходным гулять с друзьями» или «два раза в неделю по двадцать минут заниматься спортом».

Посмотрите на таблицу с примерами, а затем используйте ее, чтобы сформулировать свои четкие и измеримые цели.

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.