

Содержание

Введение	7
Об авторе.....	9
Глава 1 О тревоге.....	11
Глава 2 Химия тревоги.....	14
Глава 3 Покой уже внутри вас	18
Глава 4 Профилактика и вмешательство.....	21
Глава 5 Как вы испытываете тревогу.....	24
Глава 6 Закономерности тревоги.....	27
Глава 7 Правильное отношение	31
Глава 8 Беспокойство бесполезно.....	35
Глава 9 Черно-белое мышление	38
Глава 10 Чрезмерное обобщение	42
Глава 11 Долженствование	45
Глава 12 Замена мысли	48
Глава 13 Что самое плохое может случиться?	54
Глава 14 Анализ преимуществ и недостатков.....	58
Глава 15 Перфекционизм.....	63
Глава 16 Отпустите ситуацию.....	67
Глава 17 Положительные утверждения.....	71
Глава 18 Спокойствие, смелость и мудрость	75
Глава 19 Старайтесь видеть общую картину.....	79
Глава 20 Проговаривайте ситуацию, не держите все в себе.....	83
Глава 21 Запишите это	87
Глава 22 Еда и тревога.....	91

* Содержание

Глава 23 Больше физических упражнений — меньше беспокойства	96
Глава 24 Спокойные движения	100
Глава 25 Прогрессивная релаксация.....	105
Глава 26 Сконцентрируйтесь на себе.....	110
Глава 27 Осознанность	113
Глава 28 Следите за своим дыханием	117
Глава 29 Глубокое дыхание.....	121
Глава 30 Визуализация	124
Глава 31 Медитация	128
Глава 32 Высшая сила	133
Глава 33 По капле каждый день.....	136
Глава 34 Решение проблем.....	140
Глава 35 Уравновесьте свою жизнь	145
Глава 36 Поддерживайте порядок.....	148
Глава 37 Тайм-менеджмент (управление временем).....	152
Глава 38 Невыраженный гнев	156
Глава 39 Управление страхами и фобиями.....	160
Глава 40 Как справиться с паникой.....	165
Глава 41 Отделяйте себя от проблем других людей	170
Глава 42 Будущие проблемы	174

О тревоге

1

Что надо знать

Тревога — это распространенное чувство, которое обычно называют беспокойством или опасением. В тот или иной момент жизни каждый испытывает тревогу. Она очень хорошо поддается лечению и управлению.

Ощущение тревоги описывают многими разными словами. Вот некоторые из них.

Стресс	Раздражи- тельность	Обеспоко- енность	Волнение
Беспокойство	Нервное состояние	Нервозность	Потрясение
Страх	Нервная дрожь	Тревога	Прострация
Паника	Смятение	Возбуждение	Боязнь

Тревогу испытывают все, но одни из нас ощущают ее чаще, а другие — реже, у одних она более глубокая, а у других — менее интенсивная. Вот факторы, от которых зависит ощущение тревоги.

1. Генетика: как ваши родители, бабушки, дедушки и другие предки испытывали тревогу.
2. Химия мозга: тип, количество и движение химических веществ, действующих в вашем мозге.
3. События: ситуации, с которыми вы сталкиваетесь.
4. Личность: ваш взгляд на происходящее с вами и ваша интерпретация этих событий.

Генетика, химия мозга и жизненные события — это факторы, над которыми вы практически не властны. Ваша личность

или ваши восприятие и обработка событий — это то, что вы сами контролируете (возможно, даже лучше, чем думаете). По этой причине большинство упражнений, описанных в этой книге, будут направлены на работу с вашей личностью. Они помогут вам понять, как вы смотрите и реагируете на свою жизнь, и предложат способы делать это таким образом, чтобы снизить уровень тревоги.

Инструкция

Ваши самые близкие предки — это ваши мать и отец, бабушки и дедушки, а также прабабушки и прадедушки со стороны отца и матери. Опросите как можно больше таких людей лично, по телефону или письменно. Задайте им следующие вопросы и запишите их ответы на отдельных листах бумаги.

1. Какое из следующих слов вы использовали бы для описания тревоги? (Прочтите или покажите им список на предыдущей странице.)
2. Вы считаете себя крайне тревожным, умеренно тревожным или редко тревожащимся человеком? Почему?
3. Объясните, как вы ощущаете тревогу физически, мысленно и эмоционально.
4. Объясните, что вы делаете, чтобы справиться с тревогой, когда вы ее чувствуете.
5. Опишите, как любая или все ваши реакции изменялись в течение вашей жизни.

Теперь задайте себе те же вопросы и запишите свои ответы здесь.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Задание

Изучите ответы своих родственников на ваши вопросы. Опишите любые закономерности, которые вы обнаружили в их ответах.

Как ответы ваших родственников соотносятся с вашими ответами?

Помог ли вам разговор с вашими родственниками узнать что-то новое о вашей тревоге? Если да, то чем?
