



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткое руководство ..... 9

*Глава первая*

Управляет ли тревога вашей жизнью? ..... 16

## I

**Чувства** ..... 27

*Глава вторая*

Эмоции ..... 30

*Глава третья*

Тело и физические ощущения ..... 57

*Глава четвертая*

Практическое применение ..... 83

## II

**Поведение** ..... 97

*Глава пятая*

Уклонение и избегание ..... 100

*Глава шестая*

Понимание и принятие ..... 128

<i>Глава седьмая</i>	
Практическое применение .....	152

### III

<b>Мысли</b> .....	165
--------------------	-----

<i>Глава восьмая</i>	
Мысли и реальность .....	168

<i>Глава девятая</i>	
Освободите голову .....	200

<i>Глава десятая</i>	
Практическое применение .....	228

### IV

<b>Продолжайте путь</b> .....	243
-------------------------------	-----

<i>Глава одиннадцатая</i>	
Предстоящий путь .....	245

<i>Глава двенадцатая</i>	
Создайте свой круг поддержки .....	256

Литература для дальнейшего изучения .....	266
---	-----

Библиографический список .....	268
--------------------------------	-----

Об авторе .....	270
-----------------	-----

# КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО

---

В этой книге я описываю наиболее, на мой взгляд, эффективные стратегии и техники борьбы с тревогой. Все они неоднократно проверены на практике, и мои пациенты подтверждают — это работает.

Любой из описанных методов поможет вернуть спокойствие и душевный комфорт, но я разделила их на три группы, в зависимости от того, с какими симптомами тревоги они помогают справиться.

Это краткое руководство направит вас к набору стратегий для работы с конкретным проявлением высокой тревожности или ситуациями, вызывающими тревогу.

## Раздел 1. Чувства

Обратите внимание на упражнения, которые описаны в первом разделе, если тревожность больше проявляется в ваших эмоциях или телесных симптомах:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ✓ злость/<br>раздражительность;        | ✓ частые перепады<br>настроения; |
| ✓ грусть;                              | ✓ учащение<br>сердцебиения;      |
| ✓ одышка;                              | ✓ головокружение;                |
| ✓ чувство безнадеж-<br>ности/отчаяния; | ✓ нарушение<br>пищеварения.      |
| ✓ бессонница;                          |                                  |

## Раздел 2. Поведение

Если тревожность влияет на ваше поведение и становится причиной проблем в семье, кругу друзей или на работе — перейдите ко второму разделу. Этот раздел может быть полезен, если из-за тревожности вы:

- ✓ отказываетесь от хобби или занятий, которые прежде приносили вам удовольствие;
- ✓ избегаете определенных людей;
- ✓ часто меняете планы в последнюю минуту;
- ✓ отпрашиваетесь с работы, сказываясь больным, если предстоит важное мероприятие, например доклад или презентация;
- ✓ чувствуете, что больше не способны выполнять повседневные дела, например ходить за продуктами или водить машину;
- ✓ совершаете нехарактерные для себя поступки в стрессовых ситуациях, например не подходите или не разговариваете со своими друзьями на вечеринке.

## Раздел 3. Мысли

Стратегии, описанные в третьем разделе, помогут избавиться от вызванного тревогой негативного или иррационального мышления, которое подчиняет себе все ваши действия.

Эти техники будут полезны, если вы часто сталкиваетесь с:

- ✓ хроническим беспокойством;
- ✓ навязчивыми или скачущими мыслями, которые вам не удастся упорядочить;
- ✓ иррациональными установками («Если я сейчас же не вернусь домой, чтобы проверить, выключил ли я духовку, моя квартира точно сгорит»);
- ✓ накручиванием себя (обдумываете худший вариант развития событий);
- ✓ самоуничижением («У меня все равно ничего не выйдет, лучше и не пытаться»).

## Добро пожаловать

Каждый из нас сталкивается с тревогой.

В течение последних 15 лет я работала клиническим психологом. Моими пациентами были люди, страдающие от этого состояния. Некоторые обращались ко мне за помощью, надеясь, что чувство тревоги можно снизить. Другие приходили на терапию неохотно, не веря, что что-то сможет помочь им совладать с паникой, страхом перед сложными и неопределенными ситуациями или тревожными мыслями. По моим наблюдениям, у людей, которые преодолевают чрезмерную тревогу, присутствуют две общие черты.

1. Часть их (пусть даже малая) верит, что их состояние может улучшиться.
2. Они изучают и используют эффективные способы снижения тревоги.

Сам факт, что вы открыли эту книгу и дочитали до этого места, уже говорит о вашей вере в возможность побороть излишнюю тревожность. И если эти строки находят отклик в душе, если вы серьезно задумываетесь о том, как тревожность влияет на вашу жизнь, — значит, часть вас действительно *хочет* почувствовать себя лучше. Что ж, у вас уже есть почти все необходимое для победы над тревогой, а значит, и для счастливой, полноценной жизни.

## Как работать с книгой

Психология — довольно молодая наука, и нам еще многое предстоит изучить. Однако, как бороться с тревогой, мы *уже знаем*. Большинство тех, кто регулярно прибегал к предложенным в книге техникам, смогли преодолеть это состояние. Пациенты, применявшие эти методы, говорили, что посещавшие их время от времени тревожные мысли и чувства уже не имели над ними прежней власти. Вместо того чтобы дать волнам поглотить себя, эти люди стали бороться за свою жизнь. Они смогли пережить бурю, зная, что в конце концов море вновь станет спокойным. Они

поняли, что могут плыть, а не тонуть — даже во время шторма.

Техники, описанные в этой книге, просты в применении. Их эффективность была подтверждена исследованиями. Эти методы берут свое начало в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (ТПО) и в практиках осознанности.

Необязательно изучать эту книгу от корки до корки, чтобы почувствовать себя лучше. Скорее всего, у вас нет всех проявлений тревоги, которые здесь описаны. Можете смело пропустить некоторые разделы и останавливаться только на тех, что вам близки понятны. И хотя это не рабочая тетрадь, здесь вы найдете много прикладных техник и стратегий, а также рекомендаций по их использованию в повседневной жизни. В каждой из девяти основных глав вы найдете раздел «Копнем глубже», который расскажет о том, как добиться максимального эффекта от упражнений. Техники, приведенные в этом разделе, не являются обязательными для изучения, но помогут углубить результат.

### **На заметку**

Клиенты, истории которых описаны в книге, являются собирательными образами, реальные имена были изменены для сохранения анонимности.



## Перед тем как начать

Держите под рукой блокнот на случай, если захотите записать свои мысли и ощущения, используя ту или иную стратегию на практике. Заметки помогут проанализировать то, что вы узнали, и проследить, как новые навыки помогают вам справляться с тревожностью. Чем больше вы включаете эти стратегии и техники в свою жизнь, записываете и анализируете мысли и чувства, тем быстрее научитесь правильно реагировать на факторы, являющиеся «спусковым крючком» вашей тревоги.

Когда подготовите блокнот и будете готовы начать, обдумайте ваш план. Решите, как и когда планируете изучать эту книгу, сколько времени сможете выделять на упражнения. Если вы хотите добиться заметных результатов как можно быстрее, желательно заниматься каждый день, хотя бы несколько минут. Важно найти способ встроить работу с книгой в вашу повседневную жизнь.

Если вас мучает определенное проявление тревожности, я рекомендую обратиться непосредственно к нужному разделу. К примеру, если вас преследуют беспокойные или навязчивые мысли, начните с раздела «Мысли». Если из-за тревожности вы избегаете важных мероприятий или встреч с людьми, обратитесь к разделу «Поведение». Если вас беспокоят эмоции или физические симптомы, начните с раздела «Чувства».

Если ваша цель — достижение устойчивого психологического состояния и душевного покоя на долгие годы, разделите предложенный материал на небольшие порции и работайте с ними в том темпе, который соответствует вашему стилю жизни.