



FDRK.RU  
ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО

ИЛЬЯ КАЧАЙ

# СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ТРЕВОГИ

Как избавиться от напряжения,  
волнения и обрести спокойствие

**Павел Алексеевич Федоренко  
Илья Качай**

**Скорая помощь от  
тревоги. Как избавиться  
от напряжения, волнения  
и обрести спокойствие**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25723624](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25723624)  
ISBN 9785448565632*

**Аннотация**

Данная книга – эффективное пошаговое руководство по преодолению тревожности. В книге раскрыты теоретические аспекты тревоги и представлены практические техники, направленные на выработку адаптивного отношения к тревоге, изменение искажённого мышления и преодоление избегающего поведения. Основу работы составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, опирающейся на доказательную медицину. Книга адресована психологам, психиатрам, психотерапевтам и всем желающим обрести спокойствие.

# Содержание

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ	5
ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	8
§1. Что такое тревога?	8
§2. Каковы симптомы тревоги?	10
§3. Каковы источники тревожности?	12
§4. Каковы виды тревожности?	14
§5. Каковы правила тревожности?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Скорая помощь от тревоги  
Как избавиться  
от напряжения, волнения  
и обрести спокойствие**

**Павел Федоренко  
Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2017

© Илья Качай, 2017

ISBN 978-5-4485-6563-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Тревога – ощущение, знакомое абсолютно каждому человеку. В основе тревоги лежит *инстинкт самосохранения*, который достался нам от далёких предков. Этот древнейший инстинкт проявляется в виде защитной реакции организма «*Беги или сражайся*», срабатывающей в ответ на внешнюю или внутреннюю опасность, когда человек катастрофически интерпретирует собственные ощущения или мысли. Иными словами, тревога не возникает на пустом месте, а имеет под собой эволюционные основания. Если во времена, когда человеку постоянно угрожала опасность в виде нападения саблезубого тигра или нашествия враждебного племени, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живём *в самое безопасное время*, однако инстинкты продолжают работать на доисторическом уровне, создавая многие проблемы. Говоря иначе, тревога – это не Ваш личностный недостаток, а *выработанный эволюцией механизм*, который больше не актуален в современных условиях. Некогда необходимые для выживания тревожные импульсы в настоящий момент времени утратили целесообразность, превратившись в невротические проявления, существенно ограничивающие жизнь тревожных людей.

В частности, повышенный уровень тревоги может приводить к таким проблемам, как симптоматика так называемой

вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, страхи и фобии. В свою очередь, высокая тревожность возникает из-за *длительного перенапряжения* и *регулярных стрессов*. Поэтому борьба с вышеуказанными проявлениями тревоги абсолютно бесполезна и даже вредна: попытка устранить пугающие симптомы, к числу которых относятся паники и навязчивости, ведёт лишь к их усилению. Так возникает *порочный круг тревоги*: пугаясь собственных неприятных ощущений, Вы начинаете сильнее тревожиться и напрягаться, из-за чего эти симптомы усиливаются. Стало быть, чтобы избавиться от них, нужно устранить их *причину* – *повышенную тревожность*, а также изменить искажённое мышление, постоянно порождающее тревогу, заставляющую Вас использовать избегающую модель поведения.

Действительно, интенсивность тревоги зависит не от ситуации, а от её интерпретации, поэтому постепенно меняя искажённое тревожное мышление на рациональное, апеллирующее к фактам, можно поменять и восприятие тех или иных событий. Немаловажным ключом к победе над тревогой является и закрепление рациональных мыслей поведенческими экспериментами, в ходе которых человек получает возможность *проживания тревоги в безопасном контексте*. Говоря иначе, только через погружение в пугающие ситуации и столкновение с дискомфортной тревогой Вы можете осознать иллюзорность своих страхов и избавиться от страха

собственной тревоги. Следует также понимать, что в основе тревоги лежат *иррациональные убеждения*, которые оказывают негативное влияние на мышление и поведение, в связи с чем нужно раз за разом выявлять и прорабатывать эти неразумные верования. Но обо всём по порядку.

# ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

## §1. Что такое тревога?

Важно понимать, что *повышенный уровень тревожности не является психическим заболеванием* и представляет собой поведенческую проблему, которая поддается эффективно-му разрешению. Высокая тревога является результатом *чувствительной и истощённой вегетативной нервной системы* и абсолютно не говорит о сумасшествии или шизофрении. Если *страх* всегда существует в настоящий момент времени и обусловлен наличием внешней опасности, то *тревога* является следствием катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?»

Иными словами, тревога возникает только тогда, когда мышление оторвано от реальности и целиком и полностью погружено в будущее. Следует понимать, что тревога не может существовать в настоящем моменте времени, в который необходимо уметь возвращаться. Если Вы хотите оценить уровень своей тревожности, воспользуйтесь шкалой тревоги Аарона Бека, основателя когнитивной психотерапии. Она находится в Приложении 4. В свою очередь, *фобия* является устойчивым и необоснованным страхом перед вещами и явлениями, которые не представляют реальной опасности,



но субъективно воспринимаются человеком в качестве угрозы.

Важно помнить, что тревогу создаёт только сам человек, и поэтому только сам человек может её преодолеть. Но тревога является *естественным* состоянием человека, оберегающим его жизнь, если проявляется ситуативно. Однако когда тревога мешает повседневной жизни человека, тогда мы имеем дело с *невротической* тревогой. Именно эту повышенную и «беспричинную» тревожность, возникающую из-за постоянной катастрофизации ситуаций, можно и нужно прорабатывать. Если Вы будете верить всему, что говорит Вам Ваша тревожность, то она поймает Вас в свою ловушку, спрячет от мира и парализует. Однако у тревожности нет над Вами никакой законной власти!

## §2. Каковы симптомы тревоги?

Следует помнить: чрезмерная тревожность приводит к возникновению разнообразных симптомов. *Замкнутый круг тревожности* состоит в том, что чем больше Вы боитесь своей симптоматики, тем сильнее она проявляется, поскольку её источником выступает тревога. Необходимо также помнить о том, что при неизменном уровне тревоги *симптоматика может меняться*, а также о том, что *с понижением уровня тревоги симптомы будут постепенно исчезать*. К симптомам, порождаемым повышенным уровнем тревоги, могут относиться:

- тахикардия и аритмия;
- экстрасистолия и кардиалгия;
- дереализация и деперсонализация;
- головокружение и дурнота;
- неустойчивая походка и слабость в ногах;
- скачки артериального давления и предобморочное состояние;
- ощущения удушья и нехватки воздуха;
- затруднённое и поверхностное дыхание;
- стеснение в груди и одышка;
- утрата автоматизма дыхания и «ком» в горле;
- тошнота и рвота;
- диарея и понос;

- метеоризм и частое мочеиспускание;
- тяжесть и боль в желудке;
- сухость во рту и отрыжка;
- онемение и покалывание конечностей (парестезии);
- мышечные подёргивания и судороги;
- ухудшение и помутнение зрения;
- «мушки» в глазах и шум в ушах;
- жар и озноб в теле;
- резкие боли в шее и позвоночнике;
- внутренняя дрожь и тремор;
- остеохондроз и синдром раздражённого кишечника;
- повышенная температура (неинфекционный субфебрилитет);
- страх упасть в обморок, умереть, сойти с ума или потерять контроль;
- панические атаки, навязчивые мысли и действия, бессонница и др.

Поэтому если Вы прошли медицинское обследование, по результатам которого у Вас не было выявлено существенных отклонений от нормы, то смело относите свою симптоматику к проявлениям тревоги и начинайте работать над снижением её уровня. Для этого нужно формировать новый навык правильной работы с тревожностью путём регулярно выполнения предлагаемых в данной книге практических рекомендаций и упражнений.

### §3. Каковы источники тревожности?

Многие люди, испытывающие те или иные проявления тревожности, обладают *тревожно-мнительным характером* – привычкой определённого мышления и поведения, которую необходимо постепенно менять. При этом следует понимать, что *полностью избавиться от тревоги невозможно и не нужно*, поскольку тревога является следствием инстинкта самосохранения, а стремление к этому приведёт лишь к разочарованию. Однако преодолеть мешающую невротическую тревогу и её последствия под силу каждому человеку. А сейчас мы обратимся к двум основным источникам тревожности. Первым из них является *тревога из-за наличия самой тревоги*, назовём её «грязной тревогой», порождающей рассмотренный выше замкнутый круг тревожности. В этом случае человек постоянно задаётся вопросами: «За что это со мной?», «Почему я?», «В чём причина моих страхов?», «Почему у других людей всё хорошо, и только один я страдаю?» и прочими.

Такое неверное отношение к проблеме лишь усиливает тревожность, подавленность и депрессивность, что приводит к симптомам и избегающему поведению. Поэтому первоочередной задачей в работе над тревожностью является *изменение отношения к своей тревоге*, уменьшение переживаний по поводу самих переживаний и отказ от самокопания

и поиска причин Вашей проблемы. Вторым фактором, способствующим повышенной тревожности, является *тревожно-мнительный характер*, проявляющийся через различные виды тревожности, которые мы рассмотрим далее.

## §4. Каковы виды тревожности?

К первому виду тревожности относится *личностная тревожность*, связанная с неуверенностью в себе и нестабильной самооценкой, зависимой от обстоятельств. Так, человек чувствует себя уверенно только в том случае, если обладает новым телефоном, крутой машиной, дорогим костюмом и, напротив, ощущает себя не в своей тарелке, когда выходит на улицу с грязными волосами, когда не получает чужого одобрения или при отсутствии рядом других людей. Нестабильная самооценка формируется в детстве, если родители проявляли по отношению к ребёнку так называемую условную любовь. Если *безусловная* любовь характеризуется принятием ребёнка таким, какой он есть, безо всяких условий, что способствует стабильной самооценке ребёнка, то *условная* любовь зависит от позитивных или негативных с точки зрения родителей поступков ребёнка, что порождает у него нестабильную самооценку. Сравним два случая обращения родителя к ребёнку: «Ты разбил вазу, это плохой поступок, но я всё равно люблю тебя» и «Ты разбил вазу, это плохой поступок, потому что ты плохой».

Вторым видом тревожности является *наследственная тревожность*, которая путём воспитания передаётся ребёнку от тревожных родителей, формируя у него установку опасного мира. Многие из нас в детстве слышали, каза-

лось бы, поучительные родительские наставления: «Не подходи к собаке, иначе загрызёт», «Не подходи к незнакомцам, а то украдут», «Не ходи без шапки, а то заболеешь и умрёшь». Наследственная тревожность является следствием гиперопеки и катастрофизации родителей, которые воспитывают ребёнка в тепличных условиях и ограничивают его, диктуя свои потребности и желания, что порождает его несамостоятельность и боязнь ошибочного принятия решения. При этом родители забывают о том, что ребёнок может стать личностью только через собственный негативный опыт. В этой связи следует помнить и о том, что дети полностью перенимают и как губка впитывают родительскую модель поведения. Из этого можно сделать вывод о том, что воспитывать детей бесполезно: нужно воспитывать самого себя, а не компенсировать свою неудовлетворённость от жизни за счёт ребёнка.

Следующим видом тревожности необходимо обозначить *тревожность из-за неопределённости*. Поясним истоки её возникновения на примере двух ситуаций. Ситуация первая. Находясь дома, ребёнок начинает капризничать, в ответ на что родитель всячески его успокаивает. Ситуация вторая. Ребёнок капризничает в набитом людьми автобусе, что вызывает противоположную реакцию родителя, который начинает кричать на него, демонстрируя всем «процесс воспитания» из-за боязни того, что другие подумают, что он плохой родитель. Вернувшись домой, родитель начинает испы-

тивать чувство вины из-за того, что прилюдно отругал своё чадо, и пытается загладить свою вину прежним ласковым отношением к ребёнку. Вследствие различной реакции родителя на одно и то же поведение ребёнка, последний теперь каждый раз вопросительно и напряжённо ожидает реакции окружающих людей на своё поведение, что постепенно повышает уровень его тревожности.

Нельзя обойти стороной и такой вид тревожности, как *тревожность из-за нестабильности*, которая является результатом неуверенности человека в завтрашнем дне. Иными словами, по причине отсутствия тех или иных навыков человек постоянно боится, например, потерять работу и тем самым лишиться источника доходов. В этом отношении показательны советские времена, когда тревожность из-за нестабильности попросту отсутствовала, поскольку будущее людей было более определённым: после учёбы им была гарантирована работа по распределению, а за достижения в работе им могли подарить квартиру или машину. Поэтому данный вид тревожности убирается путём приобретения навыков в какой-либо области, т.е. через постепенное становление востребованным специалистом.

Очередным видом тревожности является *тревожность из-за прошлого опыта*, например, из-за автомобильной аварии или укуса собаки, которая прорабатывается только повторным проживанием аналогичных ситуаций, например, через езду на автомобиле или игру с собакой. Существу-



ет также *тревожность из-за ожидания приступа сильной тревоги*, о способах работы с которой речь пойдёт далее. К последнему виду относится *тревожность как следствие внутреннего конфликта*, т.е. конфликта потребностей внутри личности. Примером таких внутриличностных конфликтов, порождающих напряжение, могут служить вынужденная жизнь с нелюбимым человеком, вынужденная учёба на нелюбимой специальности и многие другие ситуации.

Действительно, различные симптомы и даже болезни могут возникать вследствие неосознанности и неудовлетворённости потребностей человека, которые могут вступать в конфликт *друг с другом* или *с внешним миром*. В первом случае одна потребность вступает в противоречие с другой, что порождает напряжение. Скажем, потребность в разводе, будучи истинным и неосознаваемым желанием, сталкивается с потребностью в муже, которая является долженствованием. Образующееся напряжение рождает множество проблем, если не находится решения в пользу одной из потребностей. Во втором случае потребность человека вступает в конфликт с внешней средой, которая блокирует удовлетворение потребности, порождая напряжение. К примеру, потребность в деньгах вступает в конфликт с ситуацией разорения. В этой связи важно прорабатывать как нестабильную самооценку, которая проявляется в разных долженствованиях и невротических потребностях, так и собственный характер, о чём более подробно Вы можете узнать из книг «Психотерапия тре-

возно-фобических расстройств» и «Уверенность в себе».

## §5. Каковы правила тревожности?

Тревога всегда функционирует по определённым *правилам*. И если Вы желаете продолжать испытывать тревогу по любому поводу и даже без него, Вам следует придерживаться правил этой игры. Но Вы всё равно проиграете. Однако если Вы хотите встать на путь постепенного преодоления высокой тревожности, Вам необходимо постоянно нарушать эти правила и подвергать сомнению те *иррациональные убеждения*, которые лежат в основе каждого из этих правил. Итак, перейдём к рассмотрению правил тревоги и неразумных верований, которые их поддерживают.

**Правило тревоги 1. Поиск опасностей** – постоянное «сканирование» мира на наличие опасностей с целью их предотвращения, устранения или избегания. В основе указанного правила лежат *иррациональные убеждения*, которые можно выразить в следующих предложениях: «Я должен предвидеть любые возможные угрозы и опасности. Если мне это удастся, то я получу возможность влиять на ситуацию. И вообще, лучше придумать как можно больше несуществующих опасностей, чем прокараулить одну настоящую».

**Правило тревоги 2. Катастрофизация опасностей** – автоматическая трактовка возможной опасности как невыносимой катастрофы. Фундаментом данного правила являются *иррациональные верования*, выраженные в таких утвер-

ждениях: «Все потенциальные опасности и все негативные прогнозы непременно реализуются, и в этом случае я не смогу этого пережить. Даже сами мои тревожные мысли могут причинить мне вред, поэтому малейшее чувство тревоги говорит о том, что моя безопасность под угрозой. К тому же существуют только крупные неприятности, а мелких просто не бывает, и с любой потенциально опасной ситуацией мне нужно разобраться как можно скорее».

**Правило тревоги 3. Гиперконтроль** – попытка постоянного контроля всех явлений мира с целью обуздания тревоги. Это правило подпитывается *неразумными убеждениями*, которые могут быть сформулированы таким образом: «Я способен повлиять на то, чтобы негативные события никогда не случались. В моей власти также находятся мои мысли, эмоции и ощущения. Если я перестану постоянно контролировать внешний и внутренний мир, то всё разрушится, и я обреку себя на опасность. В то же время я беспомощный, потому как неспособен вынести ни одну жизненную трудность и справиться с проблемами в будущем. Любая неопределённость грозит катастрофой».

**Правило тревоги 4. Избегание и бегство** – избегание пугающих ситуаций или бегство из них. Данное правило тревожности основывается на *искажённых верованиях*, которые выражены в таких предложениях: «Любые риски можно сгладить, если попросту избегать встреч с ними, поскольку возможные негативные результаты моего решительного

поведения намного страшнее, чем последствия ничегонеделанья. Иесли что-то пойдёт не так, я буду жалеть об этом всю оставшуюся жизнь. Поэтому я не буду действовать, пока не обрету уверенность в безопасности, готовность и спокойствие».

# 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.