

УИЛЬЯМ ДЖ. КНАУС

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ

ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ |

# Уильям Дж. Кнаус

## Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43761714](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43761714)

*Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа: ИГ  
«Весь»; Санкт-Петербург; 2019  
ISBN 978-5-9573-3532-0*

### Аннотация

Когда тревожные чувства выходят из-под контроля, они могут лишить энергии и помешать жить той жизнью, какой вы хотите. Психолог Уильям Кнаус научит вас распознавать триггеры беспокойства и поможет развить навыки предотвращения негативных мыслей. В основе предлагаемой автором программы – два мощных и доказавших свою эффективность подхода к лечению тревоги: рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Описанные техники «отшлифованы» автором за сорок пять лет клинической практики и адаптированы для саморегуляции эмоционального состояния и самопомощи. Вы узнаете, как...

- заставить замолчать иррациональные мысли, запускающие тревогу;
- создать личный план преодоления чрезмерного страха и беспокойства;
- ослабить перфекционизм и

повысить уверенность; • освоить техники самоуспокоения при возникновении паники; • научиться закреплять свои успехи. Вы освободитесь от мнительности, больше не будете прибегать к «катастрофизации» проблем и обретете психологическую устойчивость, чтобы получать удовольствие от каждого прожитого дня.

# Содержание

Предисловие	10
Введение	14
Исследования КПТ	16
Исцеление с помощью чтения	17
Решение нескольких проблем одновременно	19
Психологические домашние задания	21
Что вам даст эта книга	22
Часть I	26
Глава 1	28
Вы не одиноки	29
Облегчение тревоги и страха	30
Паника Джона	30
Молчание Элейн	31
Стресс Ларри	31
Опасения Джой	32
Благодушие Тома	33
Использование подхода без обвинений	34
Как действует обвинение	34
Как работает принятие себя	35
Базовый, эмпирический и практический	39
уровни изменений	
Базовые вмешательства	39
Эмпирические вмешательства	40

Практические вмешательства	41
Глава 2	45
Страх и близость	45
Ложные реакции страха	46
Возникновение страхов	47
Переход от ложных страхов к облегчению	48
Тревога, способствующая выживанию	49
Что подпитывает тревожные фантазии	49
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**У. Дж. Кнаус**

**Когнитивно-поведенческая  
терапия тревоги.**

**Пошаговая программа**

**WILLIAM J. KNAUS**

The cognitive behavioral workbook for anxiety:

A step-by-step program

© 2014 by William J. Knaus

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

\* \* \*



## Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.



*Искренне Ваш,*  
*Владелец Издательской группы «Весь»*  
*Пётр Лисовский*

A stylized handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a horizontal stroke that curves upwards into a series of sharp, overlapping loops and a final flourish on the right.

# Предисловие

Мои бабушка и дедушка, эмигрировавшие в США из Швеции, часто говорили мне: «Когда ты беспокоишься, тени становятся больше».

Многие представления передаются нам через такие рассказы старших. Одни знания помогают нам в жизни, в то время как другие – включая страхи, тревоги и фобии – обычно действуют разрушительно.

Альфред Адлер полагал, что у тревоги есть цель: это защитный механизм, который заставляет нас бояться что-то делать. Мы могли бы просто решить чего-то не делать, но тогда нам, возможно, пришлось бы столкнуться с нашими комплексами и признать, что они у нас есть. Когда действует механизм тревоги, мы утверждаем, что слишком боимся попытаться что-либо делать (Carlson, Watts & Maniacci, 2006). Эти паттерны часто возникают неосознанно или без сознательного намерения.

В какой-то момент тревога бывает у одной трети людей. Поиск в Интернете выдает почти 60 миллионов сайтов на слово «тревога». Вы можете найти различные стратегии избавления от тревоги – от приема медикаментов и чтения отрывков из Библии до специальных диет и народных средств.

Этот бестселлер отличается тем, что в нем предложены стратегии, эффективность которых научно доказана. Они не

гарантируют быстрого улучшения, а скорее учат нас, как взять на себя ответственность за свою собственную жизнь. Слишком многие люди обвиняют других в своих личных проблемах. Как утверждает Билл Кнаус, «чувство вины, как воздух, вездесуще». Эта книга содержит три основных рецепта решения проблемы тревоги.

1. Обучайте свой ум противостоять паразитическим мыслям и реакциям. (Измените мысли.)

2. Учитесь развивать эмоциональную устойчивость. (Укрепите эмоции.)

3. Вызывайте у себя страх и уменьшайте чувствительность к нему. (Предпримите действия.)

Тот факт, что эти вмешательства включают мысли, чувства и действия, позволяет читателям использовать свои уникальные способности в соответствии с собственными предпочтениями.

Самый быстрый способ избавиться от тревоги состоит в том, чтобы сделать несколько глубоких вдохов животом. Дыхание грудной клеткой, по-видимому, способствует возникновению тревоги, в то время как дыхание животом связано с ее уменьшением. Если вы встревожены, подождите, пока тревога не пройдет и дыхание не замедлится. Но если вы торопитесь избавиться от тревоги, то можете сознательно замедлять дыхание и наблюдать, как тревога уходит.

Сосредоточиваясь на дыхании, мы вызываем ощущение спокойствия. Мы можем научиться принимать страх как

факт, ощущать его в полной мере и жить успешно, действуя так, чтобы не позволить страху влиять на наши решения. Как утверждает Дэвид Рико (Richo, 2008), «все мы иногда чувствуем страх. Это нормальная эмоция, и она может быть сигналом реальной опасности и угрозы. В то же время иногда мы испытываем беспричинный страх. Предположения и фантазии о том, что может случиться, заставляют нас бояться событий и переживаний, которые, возможно, никогда с нами не произойдут. Бесполезно пытаться полностью устранить страх, будь он ритуальным или воображаемым».

В этом пересмотренном издании расширен первоначальный впечатляющий набор техник, которые можно использовать, чтобы смело противостоять тревоге и страху. Доктор Кнаус также предлагает 32 «простых совета» от ведущих современных специалистов в области тревоги. Все стратегии основаны на работах великих психологов: Альфреда Адлера, Аарона Бека, Альберта Эллиса и Арнольда Лазаруса – и прошли проверку временем. Они могут изменить усвоенные от родителей паттерны, помогая читателям стать смелее и лучше контролировать себя.

За небольшое время, прошедшее после первого издания этой книги, психология продвинулась вперед. Полностью переработанное издание остается ценным ресурсом для психотерапевтов и их клиентов, которые хотят узнать о самых современных методах лечения тревоги. Это новое издание – не просто еще одна книга по самопомощи при тревоге. Чи-

татели научатся не только устранять тревогу и страх, но и предотвращать их возвращение. Кроме того, в книге представлена программа развития самоофективности, спокойствия, уверенности в себе и самообладания, необходимых для того, чтобы жить полноценной жизнью.

Читая эту исключительно полезную книгу, я вспомнил о силе ума. Билл Кнаус подробно описал многие эффективные стратегии, которые позволят читателям решить свои проблемы. Эти решения повысят психологическую устойчивость и самоофективность людей. Теперь мы можем выйти из нашего добровольного заключения. Лучше всего это выразила Элеонора Рузвельт: «Вы должны делать то, что, на ваш взгляд, вы не можете делать».

*Джон Карлсон, доктор психологии, доктор педагогических наук, сертифицированный психолог, заслуженный профессор, Отделение психологии и консультирования Государственного университета Говернорс*

# Введение

Вас иногда охватывают тревога и страх? Одно несчастье следует за другим? У вас возвышенные идеалы и вы беспокоитесь, что не сможете им соответствовать? Вы старательно избегаете того, чего боитесь, даже когда знаете, что это глупый страх?

Немногие живут, не переживая свои иррациональные тревоги и страхи; у кого-то их количество зашкаливает. Некоторые из этих тревог похожи на время от времени налетающий шторм. Но, в отличие от погодных явлений, которые от вас не зависят, вы можете сделать многое, чтобы изменить интенсивность, продолжительность и течение ваших тревог и страхов.

Если у вас тревога, это не значит, что вы сумасшедший. Возможно, у вас чувствительная сигнальная система страха и вы легко пугаетесь. Вы можете испытывать тревогу или страх от таких ощущений, как учащенное сердцебиение, потение и головные боли, вызванные напряжением. Вопрос не в том, есть ли у вас страх или тревога, а в том, что вы можете сделать, чтобы освободиться от бесполезных страхов и тревог? Методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) эффективны для сдерживания того и другого.

Идея в следующем. Ваши когнитивные процессы (мысли, мысленные образы, воспоминания), эмоции и действия вза-

имосвязаны. Изменения в одной из этих областей влияют на другие. Так, если вы больше не рассматриваете ситуацию как угрозу, тревога уменьшается. Вы можете делать то, чего прежде боялись. Это решение проблемы тревоги. Вызываемые вами когнитивно-поведенческие изменения относительно устойчивы (Gloster et al., 2013).

Вы должны задать себе следующий вопрос: каковы доказательства того, что КПТ помогает при тревоге?

# Исследования КПТ

За последние 40 лет получены убедительные доказательства эффективности КПТ для уменьшения и устранения таких расстройств, как тревога и депрессия (Öst, 2008).

Метаанализ подтверждает общую эффективность КПТ (Butler et al., 2006), и особенно для преодоления тревоги (Olatunji, Cisler & Deacon, 2010).

Обзор 269 исследований КПТ показывает, что эта система психотерапии эффективна для людей, страдающих от широкого круга проблем, таких как наркомания, депрессия и тревога. Данные результаты указывают на то, что КПТ – надежный и эффективный метод уменьшения тревоги (Hofmann et al., 2012).

Определенные исследования демонстрируют, что вы можете использовать КПТ для уменьшения тревожных мыслей (Reinecke et al., 2013), паники (Rayburn & Otto, 2003), социальной тревоги (Furukawa et al., 2013), а также для успокоения нейронных цепей мозга, которые генерируют надуманную тревогу и страх (Kircher et al., 2013).

КПТ – это метод тренировки мозга. После КПТ наблюдаются здоровые изменения функций и структур мозга (Collerton, 2013).

Система КПТ – это мощная альтернатива успокоительным и снотворным препаратам, которые применяются для



медикаментозного лечения тревоги. Такого рода лекарства вызывают привыкание и способствуют росту смертности (Weich et al., 2014).

КПТ считается эталонным методом лечения тревоги (Otte, 2011).

В этой книге вы найдете ссылки на научные статьи и исследования. Они приведены в иллюстративных целях и не являются исчерпывающими. Это означает, что у вас могут быть более обширные списки исследований по наиболее важным темам, которые помогают ответить на вопрос: где доказательства?

## **Исцеление с помощью чтения**

Может ли в КПТ работать библиотерапевтический подход (исцеление с помощью чтения)? Книга по самопомощи, основанная на проверенных методах КПТ, способна помочь вам уменьшить тревогу (Hirai & Clum, 2006). Хорошие книги по психологической самопомощи написаны специалистами в области психического здоровья, имеющими ученые степени, и посвящены решению конкретных проблем (Redding et al., 2008). Становятся все популярнее книги, помогающие справиться с такими расстройствами, связанными с тревогой, как проблемы самооценки и боязнь чувства страха (Craske, 2012).

Все это актуально уже сейчас. То, что вы узнаете из книг

по самопомощи, может оказаться полезным для вас. Но вам следует знать свои ограничения. Вы не должны идти по этой дороге в одиночку. При необходимости обратитесь за помощью к когнитивно-поведенческому терапевту или доброму и отзывчивому другу.

Двигайтесь вперед в удобном вам темпе. Не ожидайте мгновенного успеха. Иногда изменения происходят быстро, но это скорее исключение, чем правило.

«Мастерство – результат действий; знания приходят, если глаза всегда открыты, а руки работают; и нет таких знаний, которые не дают силу» (Emerson, 1870). Отчасти эффективность психологической самопомощи основана на более глубоких знаниях о себе, которые вы получаете, решая свои проблемы.

# Решение нескольких проблем одновременно

Большинство людей, страдающих от повторяющейся тревоги и страха, сталкиваются со связанными с ними другими расстройствами (Gadermann et al., 2012). Сосредоточьте свое внимание на ваших паттернах тревоги. Вы считаете, что бессильны перед ними? Мысли о собственной беспомощности свойственны людям с тревожными, депрессивными и посттравматическими стрессовыми расстройствами. Преодолевая эти мысли с помощью действий, вы можете облегчить многие расстройства, связанные с убежденностью в своей бессилии.

Для преодоления тревоги вы также можете использовать релаксацию. Когда ваше тело расслаблено, вы меньше беспокоитесь. Уменьшая склонность к беспокойству, вы также станете менее тревожными. Другими словами, вы часто можете решать несколько эмоциональных проблем одновременно, используя так называемый *трансдиагностический подход*, когда вмешательство нацелено на несколько расстройств.

Проблема, конечно, в том, чтобы определить, какие вмешательства могут вызвать изменения в нескольких областях. Хотя исследования трансдиагностических подходов только начинаются, у них большие перспективы.

Когнитивно-поведенческая терапия – это трансдиагно-

стический подход, который вы можете уверенно применять для лечения тревоги. Например, техники КПТ для работы с одной формой тревоги могут одновременно успокаивать другие формы тревоги (McEvoy et al., 2013). Определенные техники облегчения тревоги могут уменьшать сопутствующую депрессию (Beck & Dozois, 2011). Обычно вы обнаруживаете сочетание перфекционизма, тревоги и расстройств пищевого поведения (Fairburn et al., 2009), и работа с перфекционизмом может оказывать трансдиагностическое влияние на другие проблемы. При многих формах тревоги наблюдается чувствительность к угрозе (Bar-Haim et al., 2007), и обучение более спокойному реагированию на стресс может уменьшить тревогу.

Очень заманчиво достичь нескольких целей одним продуктивным вмешательством. Но что происходит, если вы решаете одну проблему с тревогой, а другие остаются? Например, если вы больше не боитесь мелких животных, но у вас остается тревога при публичных выступлениях?

Оригинальный трансдиагностический метод *ABCDE*, разработанный психологом Альбертом Эллисом для изменения негативных мыслей и стимулирования позитивных действий, применим практически к любому когнитивному, эмоциональному и поведенческому расстройству (см. главу 11). Если вы успешно используете его для преодоления одного вида тревоги, то можете применить то, чему вы научились, и к другой ее разновидности. Когда вы овладеете этим ме-

тодом, вы сможете использовать его реже, потому что у вас будет меньше проблем с тревогой.

## **Психологические домашние задания**

Психологические домашние задания – это главная часть разработанной Эллисом (Ellis, 2000) базовой системы рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) для КПТ. Психологическое домашнее задание является стандартной практикой КПТ – трансдиагностической техникой, которая может быть особенно полезной при борьбе с тревогой и страхом. Например, если вы страдаете от паники и агорафобии, выполнение домашних заданий, позволяющих научиться смело смотреть в лицо опасности, часто помогает при обоих расстройствах (Cammin-Nowak et al., 2013). Выполнение психологических домашних заданий коррелирует с самосовершенствованием (Lebeau et al., 2013).

Когда вы каждую неделю ставите перед собой цели и для их достижения даете себе задания, которые добросовестно выполняете, есть шансы, что вы получите лучшие результаты и выздоровеете быстрее, чем если вы будете просто стоять и в отчаянии заламывать руки.

# Что вам даст эта книга

«Когнитивно-поведенческая терапия тревоги» (второе издание) содержит пошаговое руководство по избавлению от паразитических тревог и страхов. Вы найдете здесь много идей и упражнений для борьбы с ними. У этой книги есть следующие особенности.

Большое количество ссылок, обращение к классическим и современным методикам преодоления тревоги и страха. Основные источники указаны в конце книги, где также есть список рекомендуемой литературы.

Эффективность предлагаемых вмешательств подтверждается моими клиентами. За последние 45 лет мной были разработаны многочисленные вмешательства, а какие-то взяты из книг. При таком большом выборе вариантов вы можете составить программу, которая лучше всего подходит именно вам.

Учитесь применять методы самосовершенствования, основанные на КПТ, в различных ситуациях (обобщение), чтобы отмести ложные представления о тревоге, развить устойчивость к напряжению и научиться управлять собой. Вы найдете основную технику, применимую к решению различных проблем, и те или иные техники, которые подходят к определенному типу тревоги. Если вы не воспримете ключевую идею какой-то главы, то позже, скорее всего, увидите, как

она работает.

Конкретные советы от специалистов по тревоге. Я попросил нескольких лучших специалистов по тревоге дать их любимые советы. Они отражают другие точки зрения на то, что вы можете сделать для преодоления тревоги и страха.

Письменные упражнения для самосовершенствования. Ведение дневника и записи можно использовать для развития объективного восприятия, управления эмоциями и расширения психологического кругозора (Stockdale, 2011). Записывание проблем является терапевтическим вмешательством, которое может помочь уменьшить ненужное напряжение (Van Emmerik, Kamphuis & Emmelkamp, 2008). Записи от первого лица связаны с более высоким уровнем самосовершенствования (Seih, Chung & Pennebaker, 2011).

Я разделил эту рабочую тетрадь на четыре части. В первой представлен мир тревог и страхов. Я покажу вам, как отделить реальные страхи от воображаемых и как использовать основные когнитивные, эмоциональные и поведенческие способы преодоления этих состояний. Я также научу вас, как разорвать порочный круг тревоги, используя навыки объективного самонаблюдения, как прекратить усугублять тревогу, как добиться успеха, развивая управление собой, и как преодолеть барьеры прокрастинации, которые могут мешать позитивным изменениям.

Во второй части показано, как можно обращаться к окружающей природе для достижения спокойствия, расслаблять-

ся, регулировать эмоции, вызванные мыслями, применять классическую модель *ABCDE* для борьбы с тревогой и использовать основные поведенческие методы для преодоления страха.

В третьей части вы узнаете, как сломать паттерны беспокойства, управлять тревогой, вызванной неуверенностью, избавляться от неприятных физических ощущений, преодолевать панику, бороться с фобиями и предпринимать мультимодальную атаку на тревогу и страх.

В четвертой части мы рассмотрим, как ослабить ожидания, вызывающие тревогу, преодолеть пагубные запреты, тревогу о себе самом, освободиться от болезненных социальных тревог и избавиться от тревоги, которая идет рука об руку с депрессией. Последняя глава поможет вам узнать, как сохранить достигнутые позитивные изменения.

Как быстро вы можете реализовать программу борьбы с тревогой? Ваш темп отчасти будет зависеть от того, где вы находитесь на пути к исцелению. Возможно, вы уже начали работать с тревогой. Это также будет зависеть от имеющихся у вас сложностей (они есть у всех); эти сложности возникают из глубинных проблем, таких как склонность к тревоге, которая выражается в негативных мыслях и беспокойстве. Ваш темп также будет зависеть от того, склонны ли вы к прокрастинации. Например, вы можете ждать, что у вас вдруг появится мотивация. Если это так, то вы будете ждать очень долго.



К счастью, даже у самых сложных и мучительно повторяющихся тревог и страхов есть простые и управляемые особенности. Начните с того, чем вы можете управлять. Это будет основой. Но начинайте без промедления.

### **Упражнение: что вас больше всего тревожит?**

Китайский философ Лао-цзы мудро сказал: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага». В качестве первого шага для перехода к действиям запишите, что вас больше всего тревожит.

Нет такого психологического вмешательства, снимающего тревогу, которое было бы эффективно для всех людей при любых условиях. Читая эту книгу, вы найдете много способов решения проблемы тревоги. Выберите и применяйте те из них, которые подходят вам больше всего, чтобы научиться управлять собой, и это может стать вашим главным результатом.

# **Часть I**

## **Основные техники преодоления тревоги и страха**

- Пройдите тест и выясните, что вас тревожит (и в каком направлении нужно двигаться, чтобы прийти к решению проблемы).
- Научитесь отделять реальные тревоги и страхи от вымышленных или преувеличенных.
- Узнайте, как управлять ситуацией, если налицо как реальная, так и предполагаемая угроза.
- Начните уменьшать тревогу с помощью когнитивного, эмоционального и поведенческого способов.
- Разорвите порочный круг тревоги, прежде чем она выйдет из-под контроля.
- Замените катастрофическое мышление навыками позитивного самонаблюдения.
- Выясните, как развить самообладание.
- Сделайте семь шагов, чтобы прекратить вызывать у себя неприятные эмоции.
- Применяйте подход из шести этапов, чтобы обрести контроль над тревогой и страхом.
- Оцените свои успехи с помощью простого трехшагового метода.

- Используйте технологию прокрастинации, чтобы преодолеть тревогу и страх.
- Освободитесь от ненужной тревоги, решая непростую дилемму двойной задачи.

# Глава 1

## Добро пожаловать в мир тревог и страхов

Когда страх заставляет вас избегать ситуации, опасной для жизни, он ваш друг. Но от некоторых страхов вы можете услышать следующие неприятные слова.

*Я – страх. Я вывожу тебя из равновесия. Я напрягаю твое тело. Ты пытаешься скрыться от меня. Я найду тебя. Оглянись назад. Я стою за твоей спиной. Посмотри вперед. Моя тень пересекает тебе дорогу. Посмотри в зеркало, и ты увидишь, что я смеюсь над тобой.*

Преувеличенные тревоги и страхи отнимают у вас время и ресурсы и не предлагают взамен ничего позитивного, поэтому в этой книге я называю их *паразитическими*. Как сказал однажды Марк Твен, «я старый человек, и в жизни у меня было много неприятностей, большинство из которых так и не случились».

Когда вы страдаете от страха и тревоги, вам трудно представить себе другую жизнь. Но вы можете постепенно устранить страх и тревогу. Возможно, полезно начать это путешествие, взглянув на него глазами людей, которые превратили свои тревоги и страхи в тусклые воспоминания.

## Вы не одиноки

Вы не уникальны в том, что испытываете тревогу и страх.

За всю жизнь у 28,8 процента людей, живущих в Соединенных Штатах, хотя бы раз отмечается та или иная тяжелая форма тревоги (Kessler et al., 2005). Число людей, страдающих от тревоги и страха, значительно и в других частях западного мира (Baumeister & Härter, 2007).

Тревога – распространенное во всем мире расстройство, которое не зависит от национальных, расовых и экономических различий. Исследования людей с тревогой из Катара, Турции, Непала, Чили, Африки южнее Сахары, Марокко, Китая и других стран подтверждают этот вывод. На самом деле на каждом континенте есть «горячие точки» тревоги. Архангельская область в России, например, является местом с высоким уровнем стресса: 69 процентов живущих там женщин и 32,3 процента мужчин сообщают о высоком уровне тревоги, депрессии и проблем со сном (Averina et al., 2005).

Вероятность тревоги у женщин выше, чем у мужчин (McLean et al., 2011).

Молодость не является гарантией от тревоги. Тревога распространена среди детей предпубертативного возраста (Pegou et al., 2013) и подростков (Kessler et al., 2012). Тревога усиливается в среднем возрасте (Scott et al., 2008). Информа-

ция о более низком уровне патологической тревоги среди пожилых, возможно, является мифом (Wolitzky-Taylor et al., 2010).

## **Облегчение тревоги и страха**

Вам может быть полезно узнать, как другие люди работали с тревогой в группе. Вот что делали Джон, Элейн, Ларри, Джой и Том, чтобы побороть тревогу и страх.

### **Паника Джона**

Джон часто попадал в кабинет неотложной помощи местной больницы с жалобами на панику. Всякий раз, когда ему было тяжело дышать и он чувствовал боли в груди, Джон вызывал «скорую помощь». Он полагал, что у него сердечный приступ и он может умереть. После более чем 20 посещений кабинета неотложной помощи и по рекомендации лечащего врача Джон присоединился к группе психологической поддержки. После трех групповых занятий Джон начал понимать, что затрудненное дыхание и боли в груди – симптомы паники. Ему стало легче, когда он узнал, что у большинства людей с паникой, которые научились использовать экспозицию, релаксацию, глубокое дыхание и другие когнитивные и поведенческие практики, отмечается значительное и длительное улучшение состояния (Sánchez-Meca et al., 2010).

Джон решил вступить в члены этого клуба.

## **Молчание Элейн**

Элейн была молчаливой участницей группы. Она приходила в оцепенение от мысли, что может сказать какую-нибудь глупость. Через восемь недель, в течение которых она говорила очень мало, Элейн призналась, что если бы ведущий и члены группы действительно ее знали, то выгнали бы из группы. Вопрос «На чем основано это заключение?» заставил Элейн изменить свое мнение. Она успокоилась, когда узнала, что страх перед изгнанием из группы отражает ее неуверенность в себе, а не мнение других членов группы. Благодаря обратной связи от группы она поняла, что ее мнение о том, что о ней думают другие, может быть неверным. У группы не обязательно было то же представление о ней, что и у нее о себе самой.

## **Стресс Ларри**

Ларри рассказал группе, что он подвержен стрессу. Как и у Джона, у него были моменты паники, когда ему было трудно дышать, он испытывал головокружение, а сердце колотилось как бешеное. Ларри сказал, что паника возникала, когда он «находился в небольшом помещении с большим количеством людей». Он также признался, что его мучают сильные головные боли. Ларри боялся, что у него может быть опухоль

головного мозга.

Ларри хотел решить эти проблемы, но, начав заниматься только тревогой или страхом, переходил к следующей проблеме, не решив первую. И попадал в замкнутый круг прокрастинации. Поскольку его проблемы возвращались к нему, Ларри чувствовал себя подавленно. Он сказал: «Это слишком сложно для меня». Эти слова были частью внутреннего монолога, в котором Ларри преувеличивал опасность своего напряженного состояния. В то же время он недооценивал свою способность к совладанию. Однако, как только Ларри начал работать с каждым страхом по отдельности, он обнаружил, что способен уменьшить количество тревог и страхов. Он начал чувствовать себя более свободным эмоционально.

## **Опасения Джой**

Джой выглядела грустной. Она призналась группе, что считает себя тупицей среди умных людей со светлой головой. Она утверждала, что сделала много ошибок. Джой пугала мысль, что люди разоблачат ее и обнаружат, что она пустышка.

Джой заканчивала второй год обучения в аспирантуре. Она сообщила, что старательно училась, пока думала, что у нее достаточно шансов достичь успеха. Она сказала: «Мне нужно в три раза больше времени, чем другим, чтобы усвоить предмет». Джой умолкла, когда Джон спросил: «Откуда



ты знаешь, сколько времени другие тратят на учебу? Ты проводила опрос?»

Хотя преподаватели хвалили Джой за ее достижения, она утверждала, что просто их обманывала. Вопрос «Как может кто-то, считающий себя тупицей, обманывать тех, кого считает светлыми головами?» ее озадачил. Затем Элейн заметила, что главная причина, по которой Джой считала себя тупицей, – то, что она отключила свой собственный свет. Джой ответила: «Я никогда не думала так раньше». Изменив представление о себе, она смогла начать ценить свои достижения. И больше не чувствовала себя обманщицей.

## **Благодушие Тома**

Том полагал, что ему удастся чего-то добиваться только благодаря его страхам. Без них он впал бы в благодушие. Том боялся благодушия.

Тому не нравилось, что им управляют страхи, но он полагал, что если расслабится, то потерпит неудачу, а он не мог этого допустить. Подход «все или ничего», заставлявший его полагаться на свой страх, означал, что им управляет или страх, или благодушие. Он начал переосмысливать это убеждение, когда его спросили: «Что находится между этими двумя крайностями?»

В группе Джон, Элейн, Ларри, Джой и Том могли вместе изучать свои мысли, чувства, действия и отношения. Эта ат-

мосфера создала условия для позитивных изменений. В следующей главе вы узнаете, как применить аналогичный подход, чтобы помочь самому себе.

## **Использование подхода без обвинений**

Мы живем в культуре, в основе которой – чувство вины: мы постоянно кого-то обвиняем и опровергаем обвинения в свой адрес. Ежедневно вы видите множество примеров отрицания и оправдания вины, а также встречного обвинения ради ее смягчения. Действительно, чувство вины – это настолько важная часть вашей тревоги, что вы можете считать его чем-то само собой разумеющимся и игнорировать. Это ошибка. Тревога по поводу вины характерна для большинства форм ненужных человеческих страданий, но этот важный трансдиагностический фактор редко учитывается.

Отказавшись от обвинений, вам будет проще экспериментировать с новыми мыслями, чувствами и действиями. И наоборот, сосредоточенность на самообвинениях ни к чему не приведет.

## **Как действует обвинение**

Формально обвинение – это способ возложить ответственность на кого-то. Будучи ответственным или беря на себя ответственность за решение своих проблем с тревогой,

вы с большей вероятностью будете экспериментировать. Однако, как вы догадываетесь, обвинение обычно наполнено негативным содержанием, что может сделать его контрпродуктивным.

В частности, обвинение часто принимает форму *поисков* вины (жалобы, мелочные придирки, критиканство), *возложения* вины (нападки и осуждение) и *оправдания* вины (опровержения, отговорки и перекладывание вины), и все это создает проблемы. Особенно деструктивно возложение вины. Вот типичный случай: вы осуждаете себя за любые реальные или предполагаемые проступки, ругаете за ошибки и наказываете (в мыслях и действиях) за нарушения правил. Если игнорировать возложение вины, то оно становится серьезным препятствием для позитивных изменений.

## **Как работает принятие себя**

Вы можете бороться с привычкой к самообвинениям с помощью принятия себя. Принятие себя снимает тревогу по поводу вины. Однако, поскольку мы долго живем в культуре, в основе которой чувство вины, принимать свои неизбежные ошибки может быть трудно. Стоит ли пытаться это делать? Конечно, да! Доброжелательное, безоговорочное, сопереживающее принятие себя помогает приглушить тревогу по поводу вины.

Как можно разрушить связь между виной и тревогой?

Прежде всего используйте вину только как способ установить ответственность. Считайте других ответственными за причиненный ими ущерб. Берите на себя ответственность за собственные ошибки и несчастья. Затем сосредоточьтесь на том, чтобы выработать большую терпимость к своим ошибкам и загореться желанием их исправить.

### **Полезный совет: грамотно сконцентрируйте свои усилия**

Доктор Дэниэл Дэвид – профессор клинических когнитивных наук в Университете Бабеша – Бойяи в Румынии и адъюнкт-профессор в Медицинской школе Маунт-Синай в Нью-Йорке. Он является главным редактором книги «Рациональные и иррациональные убеждения в деятельности человека». На сегодняшний день Дэвид и я придумали следующий способ обуздания тревоги и страха.

Вы можете добиться облегчения повторяющейся тревоги тремя взаимосвязанными способами: уменьшая *интенсивность* тревоги (чувствуя себя лучше), изменяя *качество* чувств (например, заменяя дисфункциональную тревогу на здоровый интерес) путем замены преувеличений на реалистичное мышление и *занимаясь* тем, чего вы напрасно боитесь (действуя и становясь лучше).

Для уменьшения интенсивности тревоги:

Используйте методы релаксации, чтобы

нейтрализовать тревожное возбуждение. Например, попробуйте дыхание по квадрату. Вы вдыхаете в течение четырех секунд, задерживаете дыхание на четыре секунды, выдыхаете в течение четырех секунд и делаете паузу на четыре секунды. Повторяйте этот цикл в течение приблизительно двух минут. (Дыхание по квадрату может помочь уменьшить тревожное возбуждение и прояснить мысли.)

Займитесь целенаправленным отвлечением. Например, обратитесь за советом к отзывчивому другу. Почитайте о том, как успокоиться, когда тревога кажется неконтролируемой. Эти непрямые методы могут помочь вам уменьшить тревожное напряжение. Однако если вы пытаетесь отвлечься, рассматривайте это как прелюдию к переходу от реакции бегства к конкретным действиям для эффективного совладания.

Для изменения качества переживаний:

Дайте определение мыслям, вызывающим тревогу, и пересмотрите (реструктурируйте) их. Например, если вы говорите себе: «Я должен в совершенстве делать все, за что берусь, иначе это будет ужасно», — то вы требуете невыполнимого или невозможного. Очевидно, что вы можете испытывать тревогу за свои действия. Для того чтобы изменить качество чувств с дисфункциональной тревоги на здоровый интерес, замените нереалистичное мышление реалистичным. Вместо того чтобы настаивать на том, что все дела нужно доводить до совершенства, используйте более спокойный, взвешенный подход. Вы можете

реалистично сказать себе: «Я очень хочу добиться успеха и сделаю все возможное в существующих обстоятельствах. Если я выполню работу хуже, чем хотелось бы, – очень плохо, но это не трагедия».

Подготовьтесь к внезапному кризису, имея при себе рациональные мантры. Подойдет уместающаяся в бумажнике карточка с рациональными высказываниями, нацеленными на тревогу по поводу тревоги. Если начнется кризис, достаньте карточку и повторяйте высказывания, способствующие совладанию, например: «Тревога неприятна, но я переживу это. Если жизнь не такая, как я ожидал, – я могу принять ее такой, какая она есть».

Для того чтобы непосредственно задействовать свои страхи:

Оказываясь в пугающей ситуации и не следуя обычным стратегиям бегства, вы делаете уверенный шаг в сторону развития уверенности в своей способности преодолевать страх. Например, вы боитесь змей. Возьмите обязательство ходить в зоопарк и смотреть на змей с безопасного расстояния. Сохраняйте дистанцию. Сначала вы можете испытывать некоторую тревогу. Оставьте все как есть и с чувством тревоги, пока немного не успокоитесь. Подходите к змеям на несколько шагов ближе каждый раз, когда приходите в зоопарк. В конце концов вы привыкнете к этой ситуации до такой степени, что сможете терпеть дискомфорт.

Выполняйте упражнения по преодолению стыда. Предположим, вы боитесь совершить ошибку и

чувствуете незащищенность и стыд, когда полагаете, что ошиблись прилюдно. Преднамеренно сталкиваясь с тем, чего боитесь, вы можете одновременно изменить как неоправданное избегание и эскапизм, так и лежащие в их основе иррациональные мысли. Например, в течение всего дня носите два носка разного цвета. Регулярно читайте карточку с мантрой, чтобы напомнить себе, что большинство людей не выделяют вас в толпе из-за цвета носков. А если кто-то и обратит на вас внимание, в этом нет ничего страшного.

Если вы будете регулярно работать над улучшением эмоциональных, когнитивных и поведенческих навыков, у вас будет меньше причин для тревоги, так как вы будете знать, что владеете проверенным способом противостоять им.

## **Базовый, эмпирический и практический уровни изменений**

Что вы можете сделать, когда вас очень беспокоят тревоги и страхи? Вы можете осуществить глубокие и длительные изменения с помощью базовых, эмпирических и практических вмешательств.

### **Базовые вмешательства**

На *базовом уровне* вы имеете дело с более глубокими и

личными проблемами, которые связаны с непродуктивными паттернами в вашей жизни. Например, вы можете поставить себя в безвыходное положение из-за таких базовых проблем, как неуверенность в себе, неопределенность и жизнь в страхе сделать ошибку. Если тревога связана с неуверенностью, исследуйте личные ситуации, в которых вы в себе сомневаетесь, и выясните, почему вы это делаете. Какие ситуации связаны с тревогой?

Если у вас одновременно тревога и депрессия, обратите внимание на мысли о своем бессилии, когда вы думаете, что не можете ничего делать по-другому. Точно так же, как негативные чувства могут влиять на то, о чем вы думаете, ваши мыслительные процессы могут усилить душевные страдания. Если у вас тревога, связана ли она с убеждением, что вы не можете с ней справиться? Не слишком ли вы беспокоитесь, склонны к руминации и прокрастинации, когда было бы разумно приступить к исправлению ситуации?

## **Эмпирические вмешательства**

На *эмпирическом уровне* вы надеваете академическую шапочку. Предположим, вы полагаете, что никогда не сможете преодолеть тревогу. Поможет ли признание этого пораженческого мнения *ошибочным ожиданием* взглянуть на проблему со стороны? Часто навешивание ярлыка на тревожную мысль может дать ощущение контроля над ней. Какие



же вмешательства, основанные на фактах, помогут вам достичь желаемой цели? Начните думать в этом направлении, и вы встанете на эмпирический путь.

## **Практические вмешательства**

На *практическом уровне* вы используете методы, основанные на здравом смысле, чтобы вызвать желаемые изменения. Например, вы получаете больше информации о той форме тревоги – и о противодействующих ей средствах, – которую вы больше всего хотите контролировать. Вы записываете тревожные мысли, чтобы раскрыть паттерны тревожных мыслей. Вы пробуете практические решения, например, представляете, как тревожная мысль тает подобно клубам пара. Вы тренируетесь уменьшать напряжение.

### **Упражнение: оценка своих тревог и страхов**

Оцените каждое утверждение в столбце «Проблемы с тревогой и страхом» на основе того, насколько оно было применимо к вам в течение прошлого месяца. Если оно не отражает ваши мысли и чувства, обведите слово «никогда». Если утверждение в некоторой степени отражает ваши чувства, обведите слово «иногда». Если оно отражает постоянную серьезную проблему, обведите слово «часто».

### **Опросник на проблемы с тревогой и страхом**

Проблемы с тревогой и страхом	Оценочная шкала			Главы с вмешательствами
«Я избегаю ситуаций, в которых должен находиться».	Никогда	Иногда	Часто	<b>12</b> , 2, 3, 7, 10, 16, 17
«Я боюсь, что меня отвергнут».	Никогда	Иногда	Часто	<b>22</b> , 1, 18, 19, 21
«У меня накапливаются проблемы».	Никогда	Иногда	Часто	<b>7</b> , 2, 5, 19, 23
«Я беспокоюсь, что сделаю ошибки и потерплю неудачу».	Никогда	Иногда	Часто	<b>19</b> , 2, 7, 14, 21, 22
«Я боюсь публичных выступлений».	Никогда	Иногда	Часто	<b>6</b> , 19, 21, 22
«Обычно у меня плохое настроение».	Никогда	Иногда	Часто	<b>10</b> , 3, 13, 14, 15, 19, 23
«Я оцениваю плохие ситуации хуже, чем они есть».	Никогда	Иногда	Часто	<b>5</b> , 1, 2, 14, 15, 17, 21, 23
«Я чувствую, что сдерживаюсь».	Никогда	Иногда	Часто	<b>20</b> , 3, 4, 13
«Я не знаю, что делать с тревогой».	Никогда	Иногда	Часто	<b>2</b> , 3, 4, 6, 11, 13, 14, 23
«Страх и фобии управляют моей жизнью».	Никогда	Иногда	Часто	<b>17</b> , 2, 3, 12, 18
«Я тревожусь за себя».	Никогда	Иногда	Часто	<b>21</b> , 2, 13, 19, 22, 23
«Я слишком много беспокоюсь».	Никогда	Иногда	Часто	<b>13</b> , 3, 4, 5, 12, 14, 16, 22, 24
«Моя жизнь — это постоянные кризисы».	Никогда	Иногда	Часто	<b>4</b> , 5, 7, 13, 14, 15, 19
«Я остро реагирую на свое самочувствие».	Никогда	Иногда	Часто	<b>15</b> , <b>16</b> , 14, 21, 22, 23
«У меня тревога и депрессия».	Никогда	Иногда	Часто	<b>23</b>
«Мне трудно что-то менять».	Никогда	Иногда	Часто	<b>14</b> , 6, 7, 10, 21
«У меня не прекращаются тревожные мысли».	Никогда	Иногда	Часто	<b>11</b> , 2, 4, 5, 9, 10, 13
«Мне нужно успокоиться».	Никогда	Иногда	Часто	<b>9</b> , <b>8</b> , 12, 15, 17
«Мне нужно больше заботиться о себе».	Никогда	Иногда	Часто	<b>24</b> , 3, 4, 15
«У меня сложные тревоги и страхи».	Никогда	Иногда	Часто	<b>18</b> , 10, 11
«У меня очень сильная тревога».	Никогда	Иногда	Часто	<b>1</b> , <b>3</b> , 5, 16, 23

Заполнив опросник, сосредоточьте внимание на проблемах с тревогой или страхом, которые беспокоят вас больше всего. Числа справа означают главы этой книги, где вы найдете практические вмешательства для своих проблем; числа, выделенные полужирным шрифтом, означают главы, в которых содержится больше всего информации на эту тему.

Возможно, вам стоит сделать копии этого опросника на будущее. Вы можете снова им воспользоваться для оценки своих успехов. Полезно заполнять опросник раз в месяц. Результаты могут служить предупреждением, которое позволит предотвратить повторение паразитических тревог и страхов.

## **ОТЧЕТ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ**

Вы обнаружите этот бланк в конце каждой главы. Он предназначен для того, чтобы вы отмечали свои достижения и записывали следующую информацию, которую стоит запомнить:

- ключевые идеи данной главы, которые вы считаете полезными;
- действия, которые вы можете предпринять для борьбы с конкретной тревогой;
- описание результата этих действий;
- описание того, что вы узнали из полученного опыта и какие действия хотели бы повторить, изменить или

отбросить.

Запишите, что вы узнали из этой главы и какие действия планируете предпринять. Затем опишите, к чему привели эти действия и что вы получили.

**Каковы три главные мысли этой главы?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Какие три основных действия вы можете предпринять, чтобы бороться с конкретной тревогой или страхом?**

- 1.
- 2.
- 3.

**К чему приводят эти действия?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Что вы получили в результате? Что вы сделали бы по-другому в следующий раз?**

- 1.
- 2.
- 3.

Выполнение этого упражнения в конце каждой главы поможет вам сосредоточиться на методах КПТ, которые лучше всего вам подходят. Выделяя полезные для вас идеи, обдумывая свои действия и проверяя эти идеи на практике, вы сможете быстрее побороть тревогу и страх.

## **Глава 2**

# **Тревоги и страхи как друзья и враги**

В греческой мифологии ужас и страх – это порождение двух богов войны, братьев-близнецов Фобоса и Деймоса. Фобос отвечает за еальную и непосредственную опасность. Он вызывает ужас, панику и бегство. Деймос – за опасение, которое наполняет разум страхом перед тем, что должно произойти. В древности люди правильно понимали суть. Страх и тревога имеют много общего, но действуют по-разному (Perkins et al., 2010).

Страх связан с близостью. Когда вы находитесь рядом с тем, чего боитесь, вы пытаетесь убежать. Тревога связана со временем. Вы боитесь какого-то события в будущем. Вы предпринимаете шаги, чтобы его избежать. Знание этих связей может помочь вам решить, какие стратегии использовать для борьбы с тревогой и что делать, чтобы подавить страх.

## **Страх и близость**

Вы смотрите в бинокль и видите пуму в полутора километрах от вас. Поскольку эта большая кошка далеко, вы чувствуете себя в безопасности. Или вы видите пуму в клетке в зоопарке. Она находится в непосредственной близости от вас, но вы снова не испытываете страха, потому что остаеься

в безопасном месте. Однако если бы в дикой местности вам пришлось столкнуться с пумой, которая готовится прыгнуть на вас с уступа, это вызвало бы сильную реакцию страха. Когда налицо опасность и вы уязвимы, начинает действовать *фактор близости*.

Ваши естественные страхи основаны на древней способности реагировать на внезапные изменения, избегать ядовитых существ и хищников и уходить от враждебно настроенных людей. В обыденной жизни вы редко оказываетесь в такой смертельной опасности. Однако такие события иногда происходят: например, на темной улице за вами идет незнакомец с закрытым лицом и, кажется, вас догоняет.

Насколько близко должна быть реальная опасность, чтобы вы на нее реагировали? Расстояние, на котором невербальные сигналы обычно перестают восприниматься как угроза, колеблется от 30 до 90 метров (Stamp, 2012). Однако ваши реакции также зависят от осознания и точки зрения. Если вы сталкиваетесь со знакомой вам опасностью, которая может поразить с большого расстояния, правила меняются.

## **Ложные реакции страха**

Большинство реакций страха – ложные. Мелькнувшая тень оказывается безопасной. Хруст на дереве – это белка, а не леопард. Несмотря на многие ложные тревоги, если страх даже один раз спас вас от ранения или смерти, он выполнил

свою эволюционную функцию. Это похоже на страховой полис, который, как вы надеетесь, никогда не понадобится.

Что происходит, если тревожный сигнал страха не работает? Без врожденной боязни запаха кошки мыши теряют важный защитный страх (Kobayakawa et al., 2007). Мышь, которая не связывает запах кошки с опасностью, будет съедена. В следующий раз, когда вы захотите быть бесстрашным, учтите, что в отсутствие страха можно не выжить.

## **Возникновение страхов**

Новые страхи могут появляться в результате непосредственного опыта или опосредованно.

Вы учитесь не касаться провода под напряжением, потому что знаете, что вас ударит током. Вы быстро извлечете этот урок или из непосредственного опыта, или зная, что удар током причиняет боль.

Вы видите, как вашего коллегу искалечило какое-то оборудование. Впоследствии вы вздрагиваете, оказываясь в этом месте. Этот страх вызван непосредственным наблюдением.

Вы видите, как другие люди реагируют на то, что считают опасностью (Olsson, Nearing & Phelps, 2007). Человек кричит в ужасе:

«Осторожно, змея!» Раньше вы никогда не видели живую змею, но крик все равно внушает страх. Впоследствии вы ви-

дите змею и вздрагиваете или начинаете паниковать.

У вас есть непосредственный и пугающий опыт. Вы ведете машину в дождь, около моста вас заносит, и вы попадаете в аварию. Позже, когда вы едете в дождь и подъезжаете к мосту, вы боитесь, что машину занесет. Вы крепко сжимаете руль.

Это лишь несколько примеров того, как у вас могут развиться новые страхи.

## **Переход от ложных страхов к облегчению**

Экспозиция – это классический способ преодоления ложных страхов. Используя экспозицию, вы преднамеренно оказываетесь в непосредственной близости от пугающей вас ситуации. Можно делать это постепенно. Например, вы боитесь ездить в лифте. Однако вам предложили место, которое вы очень хотите получить, а офис, где придется работать, расположен в небоскребе. Пользоваться лестницей невозможно. Что же делать? Вы преодолеваете страх перед лифтами, привыкая к ним постепенно. Для начала можно просто войти в лифт и сразу выйти. Нужно сделать это несколько раз, пока вы не перестанете испытывать страх, находясь в лифте с открытыми дверями. Следующий возможный шаг – доехать до второго этажа. И так далее. В конце концов, используя экспозицию, вы преодолеете свой страх.



# **Тревога, способствующая выживанию**

Тревога предназначена для того, чтобы «подготовить человека к обнаружению угроз и защите от них» (Bateson, Brilot & Nettle, 2011). Иногда тревога похожа на шестое чувство относительно неуверенности и рисков в будущем. Если бы вы жили в доисторические времена и опасались входить в незнакомые темные пещеры, у вас было бы больше шансов выжить, чем у человека, который не боится пещер. Чувствуя тревогу, вы боитесь того, что произойдет в будущем. Угроза возникает позже. Понимание этого может быть достаточным, чтобы принять меры предосторожности. Например, вы можете испытывать естественное беспокойство, оказываясь в незнакомом месте. Вы бдительны и насторожены. Но вы можете осмотреться. И в результате понять, что вам нечего бояться.

В некоторых случаях ощущение опасности может быстро смениться наблюдением за ней. Так или иначе обе реакции возникают за доли секунды (Åsli & Flaten, 2012).

## **Что подпитывает тревожные фантазии**

У тревоги есть две важные особенности: избегание будущей угрозы и облегчение после ее предотвращения. Это помогает миновать смертельных опасностей, но не действу-

ет, когда тревога сопровождается негативными, повторяющимися и паникерскими мыслями.

У вас может возникать сразу несколько тревог, и от этого ситуация воспринимается как более тяжелая. Например, вы боитесь мысли о неудаче, поэтому избегаете ситуаций, связанных с этой угрозой. Или тревожитесь о том, что вас отвергнут, и избегаете социальных ситуаций, связанных с этой угрозой. Всякий раз, когда вы избегаете того, чего боитесь, вы подкрепляете избегание, поэтому тревога все время возвращается.

Вы размышляете о своих тревогах, и они усиливаются. Вы пытаетесь остановить тревожные мысли, но они продолжают возвращаться. Вы пытаетесь подчинить это чувство, а оно только усиливается.

Исправляя ошибочные мысли, вы можете устранить осложнения тревоги.

Ошибочные предположения. Вы живете, боясь, что произойдет что-то ужасное. Вы не уверены в том, что именно произойдет, но предполагаете, что это будет катастрофа. Однако вы можете научиться изменять алармистские предположения. Попробуйте спросить себя: «Каков наилучший сценарий?»

Ложные ожидания. Вы действуете так, как будто верите, что ожидаемые вами несчастья неизбежно произойдут. В качестве альтернативы вы можете выдвинуть гипотезы, которые опровергают неизбежность вашего прогноза.

**Преувеличение.** Вы драматизируете любую возможную опасность. В качестве альтернативы преувеличивайте всю информацию, которая говорит в пользу противоположного вывода. Затем спросите себя: «Что находится между этими крайностями?»

**Вероятностное мышление.** Вы делаете волшебный переход от возможного к правдоподобному. Возможно, головная боль при напряжении означает, что у вас опухоль головного мозга. Чтобы опровергнуть это мнение, спросите себя, возникает ли эта головная боль в состоянии стресса. Если это так, каково более логичное объяснение головной боли?

**Мысли о своей беспомощности.** Вы полагаете, что не можете измениться, потому что беспомощны. Эти мысли не только пессимистичны, но также заставляют вас сдаваться еще до того, как вы начнете действовать. Для того чтобы сломать деструктивный паттерн, действуйте так, как будто этих негативных мыслей нет. Что бы вы делали, если бы их не было? Затем сделайте первый шаг.

**Эмоциональное мышление.** Вы игнорируете факты и размышляете о том, как сильно раздражены. Вы действуете, как будто тревожные эмоции подтверждают ваши негативные мысли, а негативные мысли подтверждают тревожные эмоции. Для того чтобы выбраться из этого порочного круга в рассуждениях, подумайте, как ученый отделил бы факты от фантазий и затем принял бы обоснованное решение. Этому научному процессу помогает вопрос: какие есть доказа-

тельства?

# 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.