

Анна Погребняк

ТиранияТревоги



Как избавиться от тревожности и беспокойства

Анна Погребняк

**Тирания тревоги. Как избавиться
от тревожности и беспокойства**

«Альпина Диджитал»

2020

Погребняк А.

Тирания тревоги. Как избавиться от тревожности и беспокойства /
А. Погребняк — «Альпина Диджитал», 2020

Откуда берется тревога? Как справиться с беспокойством? Почему одни люди наслаждаются жизнью, а другие тратят часы на тревожные переживания, даже если в их жизни все хорошо? Как работает мозг у тревожных людей? Автор книги, практикующий психолог Анна Погребняк, доступно рассказывает о самых разных тревожных состояниях – от легкого беспокойства до панической атаки. Вы узнаете, какие упражнения помогут вернуть самообладание, научитесь держать эмоции под контролем и чувствовать себя комфортно в любой обстановке и любом окружении.

© Погребняк А., 2020

© Альпина Диджитал, 2020

Содержание

Введение	6
Часть 1	8
Тревожный клуб	9
5 правил «Тревожного клуба»	10
1. Никому не говори о «Тревожном клубе»	10
2. Ожидай опасностей и ищи их повсюду	10
3. Раздувай любую опасность до межгалактических масштабов	10
4. Пытайся все и всегда контролировать	10
5. Избегай дискомфорта	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Анна Погребняк

Тирания тревоги: Как избавиться от тревожности и беспокойства

Научный редактор *Иван Кириллов*

Редактор *Анна Туrowsкая*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *О. Улантимова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн макета и обложки *Ю. Буга*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Анна Погребняк, 2020

© ООО «Альпина Паблицер», 2020



Введение

Многие из нас ищут «лекарство» от тревоги и беспокойства. Кто-то не отказался бы от таблетки от негативных или навязчивых мыслей. Тревога и связанные с ней расстройства широко распространены во всем мире. Каждый из нас в те или иные моменты жизни испытывает кратковременную тревогу: выступая публично, увольняясь, устраиваясь на работу, вступая в брак либо отправляясь на свидание вслепую. Но порой по каким-то причинам тревога выходит за рамки нормальной и длится до нескольких недель или даже лет, доставляя человеку существенный дискомфорт.

Долгое время темой моих научных интересов являлись нарушения питания. Я работала с клиентами, которые были недовольны своим телом. Большая часть этих людей имели (или думали, что имеют) избыточный вес. Были и такие, чьи тела выглядели безупречно благодаря ежедневным утомительным тренировкам. Встречались также люди из мира спорта и фитнеса. Довольно скоро я поняла, что у них, несмотря на различия в весе и фигуре, имелось нечто общее. Всем была свойственна повышенная тревожность. Абсолютное большинство моих клиентов не умели справляться с эмоциями. Многие из них заедали тревогу и беспокойство – расслаблялись, подобно наркоманам, с тем лишь отличием, что еда не вызывала зависимости и была доступной. Кто-то подавлял тревожность, садясь на жесткую диету и изматывая себя физическими нагрузками. Неспособность клиентов к эмоционально наполненной жизни подтолкнула меня отойти от темы пищевых нарушений и всерьез заняться вопросом тревожности и тревожных расстройств. В этой книге я хочу рассказать о своем опыте работы над этой проблемой, поделиться необходимыми знаниями и помочь читателям улучшить качество жизни.

Тревожность и тревожные расстройства значительно ухудшают жизнь. Вы можете отказываться от всего, что вызывает страх и беспокойство. Возникает избегающее поведение. Многие перестают посещать общественные места, летать на самолете или ездить на метро. Но, что бы вы ни предпринимали, беспокойство не уходит. И чем сильнее тревога, тем больше вы хотите избавиться от нее, часто прибегая к неэффективным и даже опасным средствам. Один из самых распространенных и одновременно наихудших способов борьбы с тревогой и беспокойством – это уход от нормальной жизни.

Проблема заключается в следующем: никто не учит нас эффективным методам преодолевать страхи, регулировать эмоции и справляться с тревогой. Психологическая и психотерапевтическая помощь развита недостаточно, что объясняется ее дороговизной и, как следствие, недоступностью для большинства людей. И хотя сегодня интернет предоставляет широкие возможности для самообразования, необходимо уметь отличать достоверную информацию от ненадежной. К сожалению, общедоступные материалы часто бывают непроверенными и даже вредными. И потому человеку, который охвачен тревогой и долгое время живет в постоянном изматывающем состоянии, бывает проще выбрать избегание. Уйти от проблем элементарнее всего. В этом, на первый взгляд, есть логика: если что-то вызывает страх или дискомфорт, легче уклоняться от источника, доставляющего неприятные ощущения. И вы наверняка тоже так думаете. Уверяю вас, это ловушка. Избегание помогает краткосрочно, однако в перспективе только ухудшает состояние. Только изменив привычные мышление и поведение, можно забыть об изматывающей тревожности и начать жить полноценной жизнью.

Эта книга призвана превратить тревогу в то, чем она и должна быть, то есть в полезный и эффективный инструмент. Из первой части издания вы узнаете больше о тревоге, из второй – о причинах повышенной тревожности: мыслях, эмоциях, ошибках мышления, убеждениях и поведении. В третьей части книги мы поговорим о том, как вы стали тревожным, в четвертой – об осознании проблемы и о том, что нужно делать, чтобы справиться с сильной тревогой. Последняя часть книги посвящена техникам самостоятельной работы. Я рекомендую прочи-

тать книгу от начала и до конца, тогда вы сможете вникнуть в проблему, осмыслить все детали и лучше понять самого себя. Это издание о вас. Благодаря ему вы сумеете лучше узнать себя. Изменить мышление и поведение, научиться регулировать эмоции и действовать эффективно. Вы сможете взглянуть на себя, людей и жизнь иначе. Я искренне верю, что все это поможет вам справиться с проблемой тревожности и значительно улучшить свою жизнь.

Часть 1

Тревога выходит из-под контроля

Вы можете жить с тревогой многие месяцы и годы, даже не подозревая об этом. Для вас она станет настолько привычной, что не появится ощущения, будто что-то не так. Если тревога выходит из-под контроля и начинает мешать нормальной жизни, немногие в нашей стране идут к специалистам. Как правило, люди обращаются за помощью только при наличии сильных физических симптомов: бессонницы, постоянных усталости и слабости, утомляемости, повышенного давления, учащенного сердцебиения, боли в груди и др. В таких случаях обычно посещают врача общей практики или терапевта в городской больнице, поликлинике, частной клинике. Специалист может диагностировать вегетососудистую дистонию (ВСД) – несуществующий, отсутствующий в Международной классификации болезней недуг. (Диагностика ВСД широко распространена в России, хотя во всем мире такая практика отсутствует.) Понятно, что мнимую болезнь пытаются лечить, но встает вопрос: есть ли эффект? Чаще всего за ВСД скрывается тревожное расстройство. Между тем к помощи психотерапевтов прибегает малый процент людей. Хотя детальная диагностика и своевременное обращение к нужному специалисту принесли бы результаты довольно скоро.

Существует множество причин, почему мы лечим не то и не там. Самая важная – это нехватка знаний о проблеме чрезмерной тревоги и недостаток просвещения по вопросам психологии. Еще одна причина – отношение общества к психотерапии. Последняя, наряду с психологической помощью, в России ассоциируется с лежанием на кушетке и беседой, содержание которой мало чем отличается от дружеского разговора за чашкой чая. В то же время весь остальной мир понимает, что данный вид терапии оперирует различными научно обоснованными методами. Среди них есть когнитивно-поведенческий подход; сегодня он является золотым стандартом нефармакологического лечения тревожных расстройств.

Замечу, что сама по себе тревожность может быть симптомом других заболеваний. Тем не менее, если физически вы здоровы, а психоэмоциональное состояние после рекомендованного лечения не улучшается, помощь следует искать у психологов и психотерапевтов.

Как понять, что тревога вышла из-под контроля? Как ведут себя, о чем думают и что чувствуют люди с чрезмерной тревогой? В какой момент приходит осознание того, что проблема есть, человек может встать и открыто заявить: «Здравствуйте, мне 35 лет, и у меня нездоровая тревожность»?

Тревожный клуб

Люди с выходящей за рамки тревогой, сами того не зная, состоят в закрытом специфическом клубе. Назовем его «Тревожный клуб». Каждый член «Тревожного клуба» осознанно или неосознанно сделал все, чтобы быть в него принятым. Если вы читаете эту книгу, вам это тоже удалось. Вас можно назвать «почетным членом». Как и сотни тысяч других людей, вы придерживались особых требований, думали и действовали определенным образом. Потому и оказались в «Тревожном клубе». Но, если вступление в это сообщество не являлось сознательной целью, поздравлять вас не стану. Я предложу ознакомиться с правилами, которые вы продолжаете соблюдать, чтобы оставаться тревожным человеком с сомнительным членством в не самом приятном клубе.

5 правил «Тревожного клуба»

1. Никому не говори о «Тревожном клубе»

Кто-то знает о своей чрезмерной тревоге, а кто-то пока находится в неведении. Но и те и другие никому о ней не рассказывают. Большинство людей могут испытывать мучительные переживания, при этом не обращаться за поддержкой. Одним стыдно и неудобно делиться чувствами и эмоциями. Другие считают, что ничего такого, о чем стоило бы рассказать близким или друзьям, не происходит. Третьи и вовсе не понимают, что необоснованная и сильная тревога является нездоровым явлением. Большая часть людей с выраженной тревожностью не получают помощи, потому что молчат о проблеме или не до конца ее осознают.

2. Ожидай опасностей и ищи их повсюду

Член «Тревожного клуба» – очень занятой человек. Он постоянно сканирует окружающее пространство на наличие опасности. Может везде и во всем искать подвох или надвигающиеся проблемы. И чаще всего находит. Привычку повсеместно видеть негатив и неприятности легко спутать с предусмотрительностью и осторожностью. Однако непрерывный поиск и непрерывное ожидание опасности и есть характерная черта тревожности. Может казаться, что неприятности поджидают повсюду, а потому всегда следует оставаться на чеку. Замечу: ожидание опасности всегда страшнее самой опасности. Благодарить за это стоит наше богатое воображение.

3. Раздувай любую опасность до межгалактических масштабов

Когда человек долго выискивает сложности, проблемы и неприятности, он их рано или поздно находит. Если опасность обнаружена даже в самом безопасном месте, значит, он начал действовать согласно правилу «Нашел проблему – придумай самое страшное, чем все может закончиться». В народе это называют делать из мухи слона. Многие думают, что с ними случится что-то плохое: уволят, не хватит денег, супруг или супруга уйдет к другому, кто-то подставит, обманет или сам человек попадет в аварию. Даже если произошло что-то незначительное или еще вообще ничего не произошло, до мельчайших подробностей продумываются самые страшные и катастрофические последствия. В воображении проблема раздувается до гигантских масштабов. Вырабатывается привычка представлять самые худшие сценарии возможного развития событий для самых разных ситуаций. Но делается все это не просто так. Человек пытается продумать детали катастрофы, чтобы ее предотвратить. Ну и что, если чаще всего катастрофа существует лишь в его фантазиях. Он им верит.

4. Пытайся все и всегда контролировать

Когда проблема раздута до вселенских масштабов, а игра воображения принята за реальность, ожидается, что все произойдет именно так, как нафантазировано. То есть вымысел приравнивается к действительности. И поскольку в воображении все и вправду выглядит очень пугающе, начинают предприниматься активные действия, чтобы этого не произошло. Характерная черта члена «Тревожного клуба» – стремление все контролировать. Он пытается не допустить, чтобы сценарий «из головы» воплотился в реальность, контролируя ничего не подозревающих близких и семью, контролируя себя и свою жизнь.

Как-то раз ко мне обратилась женщина, которая давно состояла в «Тревожном клубе». Она постоянно придумывала самые плохие сценарии развития событий и сгущала краски. Когда что-то не поддавалось контролю, воображение рисовало ей ужасающие сцены. Как-то ее муж не брал трубку. Она позвонила раз, затем другой. Дальше забеспокоилась: «Что, если...», – и уже не смогла остановиться. В голову полезли страшные картины, как муж попал в страшную аварию, съехал с моста или, не уследив за дорогой, оказался на встречной полосе. В какой-то момент женщина поверила собственным фантазиям и принялась думать, что так все и произошло на самом деле. Тогда она начала звонить родителям, коллегам и начальнику мужа. Те не смогли дать вразумительного ответа, и она почувствовала, что у нее вот-вот случится сердечный приступ. Подскочило давление, сердце стало бешено колотиться, дыхание – перехватывать. Женщина не могла усидеть на месте. Но ситуация разрешилась звонком встревоженного супруга, который, забыв телефон в машине, все это время находился в супермаркете. С мужчиной все было в полном порядке.

Человек, который пытается все контролировать, находится в состоянии постоянной психологической и физиологической мобилизации. Люди, охваченные тревогой, страхом и переживаниями, не умеют расслабляться. Всегда находятся в напряжении, от чего сильно устают.

5. Избегай дискомфорта

В какой-то момент человек убеждается, что мир очень опасен и его сложно контролировать. Но как же тогда обезопасить себя? На ум приходит самый очевидный ответ: избегать любых проблем и опасностей. Тревожный человек решает попросту увильнуть от всего, что может доставить дискомфорт. На первый взгляд, такое поведение может казаться логичным. Если человек боится попасть в аварию, то игнорирует любой вид транспорта. Боится, что кто-то причинит ему вред, – избегает людей. Если боится не справиться с работой, уклоняется от ответственных и сложных заданий. Все это на время уменьшает тревогу и позволяет сэкономить силы и нервы. Человек привыкает обходить стороной пугающие, неконтролируемые и кажущиеся опасными ситуации. Но с целительной силой избегания не все так просто.

Я работала с молодой девушкой по имени Лиза. Она с раннего детства описывала себя как тревожного человека. Но до 25 лет все в ее жизни складывалось более-менее нормально. Потом появился молодой человек, отношения с которым развивались довольно непросто. Лиза работала в небольшой фирме, где часто общалась с клиентами. Это доставляло девушке дискомфорт, но с работой она справлялась. Лиза посещала фитнес-клуб и проводила досуг с парнем. В какой-то момент отношения завершились болезненно для девушки, и ее тревога усилилась. Из-за сильного беспокойства Лиза не могла нормально взаимодействовать с клиентами, стала взвинченной и раздражительной. Убедила себя поискать менее людное место работы, где было не нужно так много общаться, и уволилась. Незаметно для себя стала избегать досуга, развлечений, перестала посещать фитнес-клуб. Любая ситуация, где она могла бы почувствовать дискомфорт, избегалась. Лиза не заметила, как ее жизнью завладели тревога и беспокойство. Стресс от разрыва послужил толчком к усилению тревоги, а стратегия избегания лишь ухудшила ситуацию.

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.