

Анна Погребняк

ТиранияТревоги



Как избавиться от тревожности и беспокойства

Анна Погребняк

Тирания тревоги.

Как избавиться от тревожности и беспокойства

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56867475

Тирания тревоги: Как избавиться от тревожности и беспокойства:

Альпина Паблишер; Москва; 2020

ISBN 978-5-9614-3834-5

Аннотация

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.

Содержание

Введение	6
Часть 1	10
Тревожный клуб	12
5 правил «Тревожного клуба»	13
1. Никому не говори о «Тревожном клубе»	13
2. Ожидай опасностей и ищи их повсюду	13
3. Раздувай любую опасность до межгалактических масштабов	14
4. Пытайся все и всегда контролировать	15
5. Избегай дискомфорта	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Анна Погребняк

Тирания тревоги: Как избавиться от тревожности и беспокойства

Научный редактор *Иван Кириллов*

Редактор *Анна Туровская*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *О. Улантикова*

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 то-

го, 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 Пабlishер», 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. Бóльшая 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 доступ-

ной. 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, необхо-

димому 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 прочитать книгу от начала и до конца, тогда вы сможете вникнуть в проблему, осмыслить все детали и лучше понять самого себя. Это издание о вас. Благода-

ря 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 ре-

зультаты 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 начеку. 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. Выбатывается привычка представлять самые худшие сценарии возможного развития событий для самых разных си-

туаций. 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 увиливать от всего, что может доставить дискомфорт. На первый взгляд, такое поведение может казаться-

ся 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.