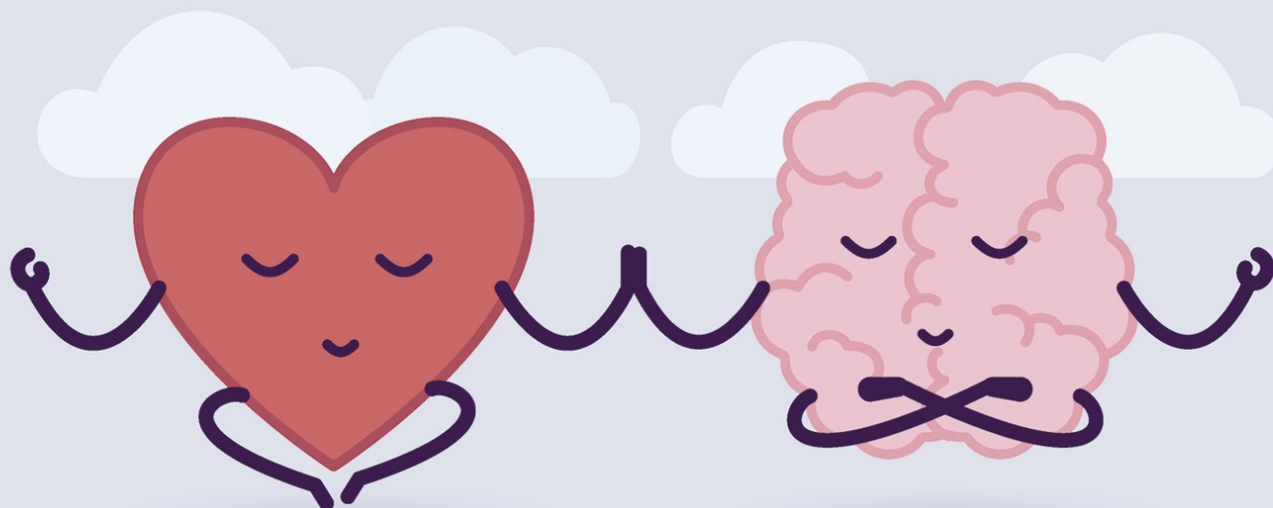


11 500 000 просмотров на YouTube

Павел | Илья
Федоренко | Качай

СП **ОК** ОЙСТВИЕ,
ТОЛЬКО
СПОКОЙСТВИЕ!



Как контролировать нервы, эмоции и настроение

Умный тренинг, меняющий жизнь



Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко

Спокойствие, только спокойствие!
Как контролировать нервы,
эмоции и настроение

«Издательство АСТ»

2020

УДК 616.85
ББК 56.12

Федоренко П. А.

Спокойствие, только спокойствие! Как контролировать нервы, эмоции и настроение / П. А. Федоренко — «Издательство АСТ», 2020 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-134646-1

Сдают нервы, одолевает депрессия, настроение меняется, раздражение и апатия нарастают, тревожные мысли не дают нормально спать... Одним словом, все плохо настолько, что жизнь не радует... А тут еще вредные привычки, лишний вес и страх заболеть чем-то неизлечимым... Была бы волшебная таблетка, чтобы выпил ее — и все стало хорошо и радостно! Волшебной таблетки не существует, но зато есть эта книга, которая поможет привести в порядок нервы, сформировать навыки самоконтроля, избавиться от страхов и желания убить всех, кто «уже достал». Внимательное чтение теории и честное выполнение практических заданий гарантируют спокойное отношение к жизни, крепкий сон и отличную фигуру (да-да, лишний вес тоже зачастую «от нервов»). В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.85
ББК 56.12

ISBN 978-5-17-134646-1

© Федоренко П. А., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Предисловие	6
Раздел I. Теория и практика	13
Часть I. Избыточная тревога	13
Глава 1. Природа тревоги	13
Современные данные о тревоге	13
Глава 2. Тревога, страх и фобии	15
Тревога – следствие мыслей	15
Фобия – выученный страх	16
Глава 3. Тревожное мышление	17
Компоненты тревоги	17
Стадии развития тревоги	17
Элементы тревожного мышления	17
Формула тревоги	18
Элементы антитревожного мышления	18
Глава 4. Симптомы тревоги	19
Многогранность телесных проявлений тревоги	19
Глава 5. Специфика избыточной тревоги	23
Признаки избыточной тревоги	23
Порочный круг избыточной тревоги	26
Источники тревоги	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Павел Федоренко, Илья Качай

Спокойствие, только спокойствие!

Как контролировать нервы, эмоции и настроение

© Федоренко П., 2020

© Качай И., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

* * *

Избыточная тревога может выражаться в самых различных проявлениях, в том числе в виде симптомов так называемой вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивых мыслей и действий, беспокойства и различных страхов. Благодаря этой книге вы сможете осознать, что стало причиной вашего невроза, а также найдете множество упражнений и техник саморегуляции, которые помогут его преодолеть. Книга также будет полезна практикующим психологам, психиатрам и психотерапевтам.

Авторы

Илья Сергеевич Качай

- философ, клинический психолог,
- сертифицированный когнитивно-поведенческий и рационально-эмоционально-поведенческий терапевт,
- старший тренер социального проекта «Система здорового мышления»,
- старший преподаватель кафедры философии Сибирского федерального университета,
- член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

Павел Алексеевич Федоренко

- психолог,
- сертифицированный когнитивно-поведенческий и рационально-эмоционально-поведенческий терапевт,
- основатель и руководитель социального проекта «Система здорового мышления»,
- генеральный директор психологического центра в г. Казань.

Предисловие

Переизбыток информации

Еще несколько лет назад на просторах всемирной паутины было довольно сложно найти качественную и доступно изложенную информацию о том, что такое вегетососудистая дистония, панические атаки, навязчивые состояния и беспокойство, а самое главное – как от этого избавиться. Сегодня мы наблюдаем диаметрально противоположную картину: сведений об этих проявлениях избыточной тревоги предостаточно и в интернете, и в книжных магазинах. Однако проблема состоит в том, что в оглушающем потоке информации легко затеряться и запутаться, особенно тревожному и мнительному человеку.

Вопрос о том, насколько полезной и вместе с тем безвредной эта информация окажется для человека в состоянии невроза, по-прежнему остается открытым. Справедливости ради надо отметить, что качественные материалы о преодолении невротических состояний сегодня встречаются нередко. Однако разница в подходах, тонкости изложения терапевтических принципов, нюансы применения схожих техник и упражнений способны сбить с толку даже специалиста. Как же при этом рискует человек в состоянии выраженной тревоги, желающий как можно скорее избавиться от ее симптомов и по этой причине старающийся охватить максимальное количество методик.

Такое стремление получить все и сразу, лежащее в основе любого невроза, приводит только к ухудшению состояния, но часто не отменяет желания все-таки найти волшебную таблетку от всех тревожных недугов. В итоге человек может сделать ложный вывод, что ему больше ничего и никогда не поможет, потому как волшебной таблетки от невроза по-прежнему не существует, несмотря на заверения некоторых псевдоспециалистов, дающих стопроцентные гарантии избавления от избыточной тревоги за несколько сеансов. Окончательно запутавшись в методиках и подходах, противоречащих друг другу, человек может потерять веру в психотерапию и в себя.

Если в этих описаниях вы узнаете свой случай, то спешим вас обрадовать: данная книга позволит вам получить исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а также познакомит с эффективными инструментами для постепенного возвращения к счастливой жизни без невроза и тревоги.

Научные основы книги

Данная книга – эффективное практическое руководство по избавлению от избыточной тревоги и порождаемых ею проблем, в том числе симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых состояний, беспокойства, страхов и прочих. Основу теоретического (образовательного) и практического (терапевтического) разделов книги составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, которая была признана Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной при работе с разными эмоциональными расстройствами.

Кроме когнитивно-поведенческой психотерапии Аарона Бека и рационально-эмоционально-поведенческой психотерапии Альберта Эллиса, здесь нашли отражение элементы метакогнитивной терапии Адриана Уэллса, терапии осознанности Джона Кабат-Зинна, терапии реальностью Уильяма Глассера, а также краткосрочной стратегической психотерапии Джорджи Нардонэ.

Помимо трудов вышеуказанных авторов, теоретическим фундаментом книги являются работы таких выдающихся зарубежных специалистов в области когнитивно-поведенческого подхода, как Джудит Бек, Роберт Лихи, Дэвид Кларк, Деннис Гринбергер, Кристин Падески, Рена Бранч, Боб Уиллсон, Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг, Мишель Скин, Лора Смит, Чарльз Эллиотт, Юрген Марграфи других. Также в книге использованы материалы и разработки отечественных представителей когнитивно-поведенческой психотерапии. В их числе наши наставники и коллеги Дмитрий Викторович Ковпак, Андрей Геннадьевич Каме-нюкин, Елена Анатольевна Ромек, Владимир Георгиевич Ромек, Андрей Владимирович Кур-патов, Сергей Валентинович Павлов, Никита Анатольевич Власов, Ольга Валентиновна Куче-ренко, Снежана Александровна Замалиева и другие.

Структура книги

Настоящая книга состоит из теоретического (образовательного) и практического (тера-певтического) разделов. Теоретический раздел познакомит вас с такими понятиями, как избы-точная тревога, вегетососудистая дистония, панические атаки, агорафобия, навязчивые мысли и действия, чрезмерное беспокойство. Вы узнаете, какие существуют практические ключи к освобождению от этих состояний. Практический раздел посвящен работе с дисфункциональ-ными привычками мышления и поведения, ведущими к избыточной тревоге. Также он позна-комит вас с техниками саморегуляции, которые помогут снизить общий уровень тревожности.

Нередко человек, страдающий от различных проявлений избыточной тревоги, оказыва-ется втянут в так называемые порочные круги самосбывающегося пророчества, бегства от тре-воги, поисков заверений, идеальных решений, чрезмерного беспокойства, панической атаки, навязчивых мыслей, мышечного напряжения, тревожного дыхания, гипервентиляции и дру-гих. Мы рассмотрим, как формируются эти порочные круги и как из них можно выбраться.

В книге вы найдете множество полезных схем и таблиц, иллюстрирующих теоретический и практический материал. Мы надеемся, что они помогут вам лучше усвоить его и воплотить важные принципы в жизнь.

Кому адресована эта книга?

Книга однозначно принесет вам пользу, если вы:

- ✓ часто испытываете длительные и интенсивные эпизоды тревоги;
- ✓ ежедневно мучаетесь от симптомов вегетососудистой дистонии;
- ✓ чувствуете спазмы, боль и зажимы в различных участках тела;
- ✓ страдаете от частых головных болей, вызванных перенапряжением;
- ✓ испытываете трудности с концентрацией внимания и запоминанием информации;
- ✓ мучаетесь от расстройств пищеварения, не связанных с болезнями желудочно-кишеч-ного тракта;
- ✓ отмечаете внезапное учащение сердцебиения и следите за ним;
- ✓ испытываете страх задохнуться или упасть в обморок;
- ✓ боитесь сойти с ума или совершить неконтролируемое действие;
- ✓ страдаете от панических атак и боитесь повторения приступов;
- ✓ боитесь перемещаться по городу из-за страха перед паникой;
- ✓ избегаете любых пугающих вас ситуаций, мест и обстоятельств;
- ✓ мучаетесь от нежелательных и неприятных навязчивых мыслей;
- ✓ совершаете различные навязчивые (ритуальные) действия;
- ✓ испытываете частое беспокойство по разным поводам и без них;
- ✓ страдаете от общей фоновой беспричинной тревоги;

- ✓ примеряете на себя любую тревожную и негативную информацию;
- ✓ постоянно навешиваете на себя ярлыки различных болезней;
- ✓ боитесь заболеть неизлечимой болезнью и часто обследуетесь;
- ✓ измеряете пульс и давление по несколько раз в день;
- ✓ каждое утро сканируете свой организм на наличие симптомов;
- ✓ постоянно прислушиваетесь к своему самочувствию;
- ✓ часто занимаетесь поиском причин своих тревожных состояний;
- ✓ безуспешно ищете помощи у разных врачей и «целителей»;
- ✓ часто думаете о том, что ваши дни сочтены и вы скоро умрете;
- ✓ страдаете от бессонницы или просыпаетесь среди ночи от тревоги;
- ✓ чувствуете, что находитесь на грани нервного срыва и истощения;
- ✓ ощущаете нервозность, взвинченность и раздражительность;
- ✓ остро реагируете на яркий свет, громкие звуки и прикосновения;
- ✓ часто нервничаете, суетитесь и не можете усидеть на месте;
- ✓ испытываете острый или хронический стресс;
- ✓ злоупотребляете алкоголем, табаком и лекарствами из-за тревоги;
- ✓ зависите от поддержки, утешений и заверений близких людей;
- ✓ испытываете серьезные ограничения в жизни из-за тревоги;
- ✓ завидуете людям, у которых нет проблем с чрезмерной тревогой;
- ✓ злитесь на близких, которые не понимают, что с вами происходит;
- ✓ раздражаетесь, когда люди советуют вам взять себя в руки;
- ✓ считаете, что у вас самый сложный и запущенный случай;
- ✓ думаете, что никогда не сможете избавиться от невроза и тревоги;
- ✓ чувствуете себя одиноким, брошенным и непонятым;
- ✓ чувствуете усталость, слабость, скованность и бессилие;
- ✓ ощущаете потерю интереса к происходящему вокруг;
- ✓ ощущаете безнадежность при мыслях о будущем;
- ✓ часто испытываете обиду, гнев, вину, стыд и подавленность;
- ✓ часто концентрируетесь на потенциальных опасностях и угрозах;
- ✓ настроены на негативный исход любых будущих событий;
- ✓ преувеличиваете реальную значимость проблем и сложностей;
- ✓ стремитесь все контролировать, чтобы не пропустить опасность;
- ✓ катастрофизируете любые возможные негативные последствия;
- ✓ обесцениваете любой позитивный опыт и собственные навыки;
- ✓ плохо переносите неопределенность и неизвестность;
- ✓ стремитесь достичь гарантий в будущем и исключить все риски;
- ✓ взваливаете на себя ответственность за негативные события;
- ✓ стремитесь все делать идеально и критикуете себя за ошибки;
- ✓ считаете, что тревога ужасна, невыносима и опасна для здоровья;
- ✓ боитесь выглядеть нелепо в глазах других людей из-за тревоги;
- ✓ беспокоитесь о том, что часто беспокоитесь.

Чему поможет научиться эта книга?

Эта работа содержит научно обоснованные теоретические знания, раскрывающие природу, источники и проявления избыточной тревоги.

Она включает в себя практические техники, приемы и упражнения, направленные на:

- ✓ выработку нового отношения к избыточной тревоге и симптомам, связанным с ней;
- ✓ снижение уровня избыточной тревоги и ее различных проявлений;

- ✓ формирование навыков самоконтроля при панических атаках;
- ✓ изменение отношения к нежелательным навязчивым мыслям;
- ✓ постепенное устранение навязчивых (ритуальных) действий;
- ✓ снижение интенсивности ежедневных переживаний и волнений;
- ✓ избавление от мыслительной жвачки о прошлом и будущем;
- ✓ устранение вредных стратегий самокопания и самосканирования;
- ✓ снятие напряжения в мышцах;
- ✓ формирование навыков правильного дыхания;
- ✓ осознанное пребывание в настоящем моменте;
- ✓ восстановление полноценного контакта с собой и реальностью;
- ✓ дистанцирование от негативных мыслей;
- ✓ устранение страха перед телесными симптомами тревоги и паники;
- ✓ тренировку устойчивости к пугающим мыслям, образам и событиям;
- ✓ проработку иррациональных убеждений о тревоге и беспокойстве;
- ✓ формирование умения беспокоиться продуктивно и эффективно;
- ✓ работу с искаженным мышлением, порождающим тревогу;
- ✓ устранение защитного поведения, поддерживающего тревогу;
- ✓ устранение избегающего поведения и преодоление агорафобии;
- ✓ принятие и проживание состояния тревоги, дискомфорта и неопределенности;
- ✓ получение возможности воздействовать на тревожные эпизоды;
- ✓ ослабление эмоций обиды, гнева, вины, стыда и подавленности;
- ✓ развитие устойчивости к стрессу;
- ✓ увеличение повседневной жизненной активности;
- ✓ формирование новой эффективной жизненной философии;
- ✓ улучшение физического и душевного состояния в целом.

Почему книга действительно эффективна?

Эффективность методик, изложенных в книге, обусловлена следующими факторами:

- ✓ личный опыт авторов в преодолении невроза и разных тревожных состояний;
- ✓ регулярное профессиональное обучение и повышение квалификации;
- ✓ глубокое понимание природы невроза и принципов его преодоления;
- ✓ опыт помощи тысячам клиентов и участников тренинга в рамках социального проекта «Система здорового мышления»;
- ✓ использование научно обоснованных техник и инструментов, доказавших свою эффективность;
- ✓ системное и доступное изложение теории и практики.

Чего вы не найдете в этой книге?

На страницах этой книги вы не найдете таких бессмысленных и беспощадных элементов, как:

- ✓ мотивационная накачка и призывы к «исцеляющим» действиям;
- ✓ лживые истории успеха и неоправданно позитивные заявления;
- ✓ разного рода запугивания;
- ✓ заикленность на самокопании и поиске внутренних конфликтов;
- ✓ поверхностные теории и гипотезы;
- ✓ сложная и противоречивая информация;
- ✓ скучные материалы и монотонные упражнения.

Каковы задачи книги?

В числе задач терапевтической программы, предлагаемой в этой книге:

- ✓ донесение исчерпывающей и достоверной информации о неврозах;
- ✓ помощь в преодолении избыточной тревоги и ее разных проявлений (симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, агорафобии, навязчивых мыслей и действий, беспокойства, страхов);
- ✓ передача накопленных знаний и профессионального опыта;
- ✓ помощь в освоении техник и упражнений, доказавших свою эффективность;
- ✓ рассмотрение мыслительных и поведенческих шаблонов, удерживающих вас в тревожном состоянии;
- ✓ преобразование невроза в отправную точку для саморазвития и качественно новой жизни.

Это важно запомнить!

А сейчас мы приведем некоторые фрагменты из наших прошлых книг, отражающих важные принципы работы с любыми эмоциональными проблемами, в том числе с невротической тревогой.

Важно понимать, что данная книга не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит вас от разных проявлений избыточной тревоги.

Авторы не обещают достижения идеального результата, однако дают гарантию эффективности методик, которые собраны в данной книге. Результат будет зависеть только от ваших практических действий, только благодаря им вы сможете день за днем чувствовать себя лучше.

Следует четко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является лишь проводником на пути к достижению желаемой цели – счастливой жизни, свободной от самых разных тревожных состояний.

Информация, предложенная вашему вниманию, будет полезна не только в плане работы с тревожностью, но и для самореализации в различных сферах жизни. Постепенно невроз перестанет быть для вас проблемой и станет отправной точкой на пути к счастливой жизни во всех ее проявлениях. Знайте, что вы обязательно получите желаемый результат, но помните о главном: ключ к успеху – это практика.

Не существует человека, который придет и избавит вас от тревоги. Только вы сами удерживаете себя в своем состоянии, и только вы сами можете себе помочь!

Ограничивающие предубеждения

Возможно, информация в этой книге будет противоречить методикам, которые вы опробовали ранее. В таком случае напомним себе, что вы держите в руках эту книгу именно потому, что прежние способы вам не помогли, а значит, бессмысленно цепляться за старые знания, но есть смысл полностью сосредоточиться на новом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить вашему мировоззрению. Вы должны понимать, что на данный момент в вашем мышлении есть искажения, которые со временем привели вас к неврозу, и вам необходимо постепенно отказываться от старых привычек мышления,

чтобы начать формировать новые. Ведь, чтобы наполнить чашу свежей водой, сначала нужно выплеснуть старую.

Еще Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. Если вы действительно хотите преодолеть избыточную тревогу, то главное, что вам придется изменить, это привычки дисфункционального мышления и поведения. Только тогда вы сможете почувствовать себя не просто как раньше, а значительно лучше, чем раньше, и гораздо лучше, чем просто хорошо.

Чтобы начать путь избавления от невроза, вам необходимо признать тот факт, что человек сам является творцом своей жизни, кузнецом своего счастья и несчастья. В ваших и только в ваших руках находится ваша жизнь. А еще в ваших руках теперь есть эффективное практическое руководство, которое станет вашим помощником на тернистом, но интересном пути к счастливой жизни без невроза и тревоги.

Наберитесь терпения, и вы сможете снова почувствовать себя человеком уже через несколько недель. Первый шаг на пути избавления от невроза вы уже сделали, приступив к чтению этой книги. Надеемся, она поможет вам оставить за порогом жизни жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу в любых несчастьях. Вы наконец-то сможете взять в руки себя и свою жизнь.

Практика, практика и еще раз практика

Если вы хотите добиться желаемого результата, важно применять предлагаемые методики на практике и претворять в жизнь принципы, описанные в данной работе. Вы можете конспектировать основные положения, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Но не стоит впадать в другую крайность – в стремление к максимально быстрому избавлению от невроза. Не пытайтесь освоить материал как можно скорее. Ключ к победе над тревогой – последовательность в изучении материала и регулярная проработка описанных в книге принципов и приемов. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю.

Вы можете прочитать миллион книг, но при этом оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну и получить очень хороший результат, применив полученные знания на практике.

Быстро избавиться от проявлений тревоги невозможно, ведь всю сознательную жизнь вы создавали привычки определенного мышления и поведения и за долгие годы стали олимпийским чемпионом по выносу собственного мозга. Хорошая новость заключается в том, что путь от невроза к счастливой жизни займет гораздо меньше времени, чем вам пришлось пройти, чтобы загнать себя в текущее состояние. Но это произойдет лишь в том случае, если вы будете проявлять усердие и последовательность в своих действиях.

Ради достижения длительного и устойчивого эффекта вам придется много работать. Вы обязательно получите желаемый результат, но главное – это практика, постоянная работа над собой, ключевой элемент которой – стопроцентная ответственность. Подумайте, что привело вас к неврозу? К сожалению, это именно ваша привычка перекладывать ответственность за свою жизнь на других и обстоятельства. Это именно ваше желание, чтобы все проблемы решил кто-нибудь другой. Это именно ваши требования, чтобы все происходило только так, как хочется вам. Вот почему вы должны взять ответственность за результат на себя.

Никакая книга не заменит психотерапии

Перед тем как вы продолжите чтение, мы должны вас предупредить: ни одна книга по самопомощи, какой бы гениальной она ни была, не сможет заменить вам работу с психотерапевтом.

Правда, нередки случаи, когда вдумчивое и настойчивое претворение в жизнь техник, описанных в этих книгах, (при условии, что они применяются правильно) приводит к более качественному результату, нежели работа со специалистом. Так или иначе, данная книга действительно позволит вам сэкономить существенную сумму, если вы прочитаете ее до обращения к психотерапевту или будете читать ее параллельно.

Мы старались сделать книгу интересной и содержательной, включив в нее самые важные и необходимые техники, приемы и упражнения, которые помогут вам чувствовать себя лучше. Но это произойдет только в том случае, если вы будете действовать, а не ждать, пока невроз рассосется сам.

Также заметим, что понятие «невроз» больше не употребляется в официальных документах и классификациях. Его место занял термин «тревожное расстройство». Мы же используем его по той причине, что слово «невроз» до сих пор остается понятным для большинства людей и является общим названием многочисленных тревожных состояний.

Раздел I. Теория и практика

Часть I. Избыточная тревога

Глава 1. Природа тревоги

Современные данные о тревоге

Все люди периодически тревожатся, а больше трети людей беспокоятся ежедневно. Избыточная тревожность – настолько распространенная проблема, что многие люди даже не воспринимают ее как таковую, заявляя, что просто ничего не могут поделать с этим состоянием. Каждый четвертый ваш знакомый сталкивался с проблемой избыточной тревоги, даже если не обращался за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту.

Среднестатистический студент сегодня испытывает такую же выраженную тревогу, что и среднестатистический пациент психиатрической больницы в середине прошлого века. Одной из причин такого роста тревожности является социальная разобщенность и целый ряд закономерных последствий: потеря стабильности и предсказуемости, утрата уверенности в правильности принятых решений, боязнь брать на себя ответственность за свою жизнь, культ потребления и ощущение, что свободное время является пустым и скучным. Около 70 % людей с тревожными расстройствами проходят неэффективную терапию или вовсе не работают над собой. И все же в действительности избыточную тревогу, какой бы частой, длительной и интенсивной она ни была, можно преодолеть.

Связь тревоги и эволюции

Инстинкт самосохранения, который лежит в основе тревоги, достался нам от далеких предков и проявляется в виде набора защитных реакций «беги», «сражайся» и «замри», срабатывающих в ответ на реальную или воображаемую опасность. Физиологические и поведенческие реакции, равно как и изменения в образе мыслей, проявляющиеся в моменты тревоги, являются частью трех вариантов защитных реакций, выработанных в процессе эволюции – бегства, борьбы или замирания – и могут меняться в зависимости от угрозы и ее интерпретации. Эти тревожные реакции являются проявлением инстинкта самосохранения и оправданы при наличии реальной опасности, но избыточны и неуместны при ее отсутствии.

Если в древние времена, когда человеку постоянно угрожала опасность, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живем в самое безопасное время, которого еще не было в истории человечества. Однако наши инстинкты продолжают работать на «доисторическом» уровне, и это приводит к целому ряду проблем, в числе которых симптомы так называемой вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, частые беспокойства и различные страхи. Необходимо понимать, что избыточная тревога – это не ваш личностный недостаток, а необходимый защитный механизм, сформированный эволюцией, который уже не так актуален в современных условиях, как в опасные и непредсказуемые древние времена.

Сигнальная функция тревоги

Тревога необходима для выживания, поскольку она предупреждает человека о внешних или внутренних угрозах и опасностях. В тревожном состоянии психические и физические ресурсы организма мобилизуются для предотвращения, предупреждения и преодоления потенциальных угроз и опасностей. Важно понимать, что тревога – такое же естественное и необходимое состояние, как, например, дыхание, ведь она позволяет человеку выживать. Если бы у человека не существовало эмоций тревоги и страха, то он мог бы погибнуть под колесами первой же машины, поскольку не ощущал бы угрозы. Иными словами, полное устранение тревоги из жизни было бы опасным. К тому же, если вы не способны справиться с опасностью, разумнее отступить.

Однако если тревога запускается без реальной угрозы и подает сигналы опасности слишком часто, там и тогда, когда этого не требуется, то она становится неуместной и избыточной. Именно в такие моменты возникают различные симптомы и страхи, ограничивающие здоровое функционирование организма и снижающие качество жизни человека.

Связь тревоги и воспитания

У тревожных взрослых были гипертревожные и гиперопекающие родители, которые чрезмерно и навязчиво оберегали своих детей от «опасного» мира, но в то же время не стремились дать подлинную заботу и поддержку. Родители тревожных детей часто обращают их внимание на потенциальные внешние и внутренние опасности и угрозы («Цыгане украдут», «Надень шапку, а то заболеешь менингитом»). Также им часто свойственно подвергать сомнению самочувствие («Ты не заболела?», «Ты неважно выглядишь!»).

Нередко тревожные родители отвергают эмоции своих детей, а те впоследствии начинают подавлять свои эмоции и даже потребности, полагая, что все равно не найдут поддержки, в которой в условиях «опасного» мира они, как им кажется, нуждаются как в воздухе. В итоге у детей формируются установки, что мир – это опасное место, другие люди – агрессивные и жестокие, а сам человек – плохой или беспомощный.

Однако обвинять родителей в «плохом» воспитании не стоит, поскольку каждый взрослый воспитывает своих детей так, как в свое время воспитывали его. Помните о том, что любому ребенку, как бы хорошо он ни был воспитан, всегда будет что сказать психотерапевту. Как ни странно, все, у кого есть родители, нуждаются в психотерапии, даже если они этого не осознают.

Личностные черты тревожных людей

Среди личностных особенностей тревожных людей наиболее яркими и специфическими являются следующие:

- ✓ склонность к частым переживаниям;
- ✓ мнительность и впечатлительность;
- ✓ образное творческое мышление и воображение;
- ✓ повышенная чувствительность;
- ✓ требовательность к себе, к другим и к миру;
- ✓ стремление быть хорошим и/или лучшим;
- ✓ инфантильность (детские стратегии поведения);
- ✓ стремление быть правым

и др.

Глава 2. Тревога, страх и фобии

Тревога – следствие мыслей

Эмоция тревоги возникает как следствие катастрофических мыслей о будущем: «а что если...», «а вдруг...», «а может быть...» и т. д. Она является следствием мысленного ожидания опасности и угрозы, нежелательных и неконтролируемых негативных событий, ужасных и невыносимых состояний и прочего.

Многим людям свойственно преувеличивать степень вероятности и серьезности потенциальной угрозы, а также недооценивать собственную способность совладать с опасностью. В этом отношении основой тревожных мыслей является предположение, что должно случиться нечто ужасное.

Стоит заметить, что тревога возникает тогда, когда мышление человека оторвано от реальности и погружено в мрачное будущее. Несмотря на то что будущего не существует, человек испытывает эту эмоцию здесь и сейчас, хотя при этом в настоящем моменте времени полноценно не присутствует. Более того, тревожный человек воображает не только априори несуществующее будущее, но и то, которое в большинстве случаев так никогда и не наступает.

Виды опасностей

Причиной тревоги являются мысли о физической, психической или социальной опасности. Физическая опасность определяется страхом получения физического вреда извне или изнутри организма. Наличие данного страха характерно для отдельных (изолированных, специфических) фобий, панического расстройства с агорафобией, а также ипохондрии.

Психическая опасность связана со страхами сойти с ума или совершить неконтролируемое действие. Подобные страхи возникают при обсессивно-компульсивном расстройстве (совокупности навязчивых мыслей и действий), при панических атаках и агорафобии, а также при генерализованном тревожном расстройстве, или синдроме общей тревожности.

Наконец, социальная опасность определяется страхами отрицательной оценки, отвержения, унижения, высмеивания и поддразниваний, которые лежат в основе социофобии (социального тревожного расстройства).

Отличия тревоги от страха

Тревога – устойчивое, продолжительное эмоциональное состояние, которое возникает в результате ожидания неприятной, нежелательной, непредсказуемой или неподконтрольной ситуации, угрожающей физическому, психическому или социальному благополучию человека и его жизненных интересов. Если тревога направлена на будущее и обладает диффузной, «расплывчатой» природой, то страх существует в настоящем моменте времени и направлен на реальную или предполагаемую угрозу.

Иными словами, если тревогу можно сравнить с состоянием боевой готовности, то страх – это более конкретный и сильный предупредительный сигнал об опасности, который мобилизует организм для выживания гораздо интенсивнее, чем тревога.

Таким образом, страх – базовая эмоция, которая возникает вследствие мыслей о реальной или возможной, но всегда непосредственной угрозе безопасности человека или его интересам. Тревога становится страхом, когда у нее появляется объект, на который она может

«осесть». То есть страх – это опредмеченная тревога, а тревога – диффузный страх. Стоит заметить, что в основе тревожных состояний часто лежит базовый страх, который и вызывает тревогу, но об этом мы более подробно поговорим далее.

Функции страха

Для того чтобы полнее раскрыть природу страха, приведем три его основные функции:

- ✓ интенсивная мобилизация ресурсов организма для осуществления действий, направленных на выживание в критических ситуациях;
- ✓ четкое, быстрое и детальное запоминание опасных или неприятных событий и ситуаций;
- ✓ возможность действовать в условиях дефицита информации, необходимой для принятия взвешенных решений.

Фобия – выученный страх

Фобия – стойкий необоснованный и неконтролируемый страх определенных предметов, явлений, процессов и ситуаций, которые не представляют реальной опасности, но субъективно воспринимаются человеком как угроза.

В случае фобии человек преувеличивает степень угрозы, исходящей от пугающего стимула, и это заставляет его использовать избегающую модель поведения или испытывать сильный страх и страдания, если пугающего стимула не удастся избежать. Фобия является гораздо более устойчивым состоянием по сравнению со страхом и обычно наблюдается у человека не менее полугода.

Люди, страдающие той или иной фобией, нередко испытывают серьезные ограничения в разных сферах жизни – личной, семейной, профессиональной, творческой и т. д. Однако важно понимать, что большинство фобий являются не врожденными, а приобретенными. И если человек однажды научился бояться того или иного предмета или явления, то со временем он так же может преодолеть страх перед ними, поскольку основой фобических состояний является условный рефлекс как следствие сочетания стресса и объекта/ситуации.

Логические ошибки при фобиях

Можно выделить четыре основные ошибки, которые люди совершают неосознанно, что и ведет к возникновению фобии:

- ✓ гиперболизация – чрезмерное преувеличение степени опасности и необоснованное преуменьшение уровня безопасности пугающей ситуации или телесного симптома;
- ✓ катастрофизация – необоснованный вывод об ужасном и катастрофическом исходе события или телесного симптома, а также игнорирование фактов и доказательств их безопасности;
- ✓ генерализация – перенесение единичного опыта проживания сильной тревоги или паники на большинство потенциально угрожающих ситуаций;
- ✓ персонализация – ощущение личной причастности ко всем событиям, ассоциирующимся с потенциальной опасностью, и уверенность в невозможности совладания с ней.

Глава 3. Тревожное мышление

Компоненты тревоги

Но вернемся к тревоге. Можно выделить три главных компонента тревоги:

- ✓ мысли, для которых характерны преувеличение степени вероятности и серьезности опасности, недооценка собственных способностей противостояния угрозе и обесценивание признаков безопасности ситуации;
- ✓ телесные реакции, возникающие в ответ на появление тревоги (тахикардия, скачки давления, потливость, расстройства пищеварения, мышечное напряжение, дрожь и тремор и т. д.);
- ✓ поведенческие реакции, приобретающие формы бегства (или избегания) и возникающие как следствие выработанных эволюцией защитных реакций «беги», «сражайся» и «замри».

Стадии развития тревоги

Таким образом, в развитии любой тревожной реакции можно выделить четыре основные стадии:

- ✓ осознание опасности – возникновение триггерной ситуации (внешней или внутренней) и последующего сигнала об опасности;
- ✓ оценка опасности – преувеличение вероятности и серьезности, а также недооценка собственной способности противостоять угрозе и степени безопасности ситуации или физического состояния;
- ✓ эмоциональные и телесные реакции – появление тревоги, страха или паники и активизация физических ресурсов для бегства, борьбы или замирания;
- ✓ поведенческая реакция – бегство, избегание и «спасительные» (защитные) действия в виде попыток предотвратить, устранить, снизить или проконтролировать тревогу тем или иным образом.

Элементы тревожного мышления

В самом тревожном мышлении также можно выделить четыре главных элемента, которые и обуславливают возникновение тревоги. Это преувеличение вероятности опасности, преувеличение серьезности опасности, недооценка способностей совладания и недооценка степени безопасности. Разберем эти элементы более подробно.

- ✓ Преувеличение вероятности опасности – мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий наиболее вероятен: «Меня точно накроет паническая атака, если я выйду из дома!», «Я буду говорить одни глупости на предстоящем свидании!».
- ✓ Преувеличение серьезности опасности – мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий приведет к самому худшему и ужасному результату: «Если меня накроет паническая атака на улице, она приведет меня к инфаркту!», «Если я скажу глупость, это будет несмываемый позор на всю оставшуюся жизнь!».
- ✓ Недооценка способностей совладания – мысли о своей беспомощности, уязвимости и неспособности справиться с тревожащими или проблемными ситуациями в будущем: «Я ничего не смогу сделать с этой панической атакой! Я беспомощен перед паникой!», «Я полный профан в том, как общаться с представителями противоположного пола!».

✓ Недооценка степени безопасности – предвзятая, избирательная фокусировка на тревожащей информации и игнорирование или обесценивание безопасных и смягчающих аспектов ситуации: «Паническая атака неопасна, но именно в моем случае может привести к смерти!», «В целом, я произвожу хорошее впечатление на людей, но в этот раз будет иначе!».

Рассмотренные элементы тревожного мышления можно представить в виде следующей схемы (см. рис. 1).

Формула тревоги

Во время эпизодов тревоги человек избыточно концентрируется на мыслях об опасности и своей неспособности справиться с тревожащей ситуацией. Это приводит к невозможности увидеть менее угрожающие варианты развития событий, поскольку в такие моменты человеку довольно сложно мыслить рационально. Иными словами, человек начинает тревожиться, когда риски трактуются как высокие, а он не осознает, за счет чего и как можно с ними совладать (см. рис. 2).



Рис. 1. Элементы тревожного мышления



Рис. 2. Краткая формула тревоги

Более подробно формула тревоги выглядит следующим образом (см. рис. 3).

Элементы антитревожного мышления

Тревога отступает при более реалистичной оценке вероятности и серьезности угрозы, а также благодаря повышению уверенности в своей способности противостоять угрозе и обнаружению признаков безопасности (см. рис. 4).



Рис. 3. Полная формула тревоги



Рис. 4. Элементы антитревожного мышления

Глава 4. Симптомы тревоги

Многогранность телесных проявлений тревоги

Важно понимать, что симптомы, вызванные избыточной тревогой, какими бы неприятными они ни были, не являются признаком реального органического заболевания. Они являются следствием искаженного мышления, которое создает тревогу, проявляющуюся не иначе как в виде телесных симптомов. При этом симптомов, порождаемых избыточным уровнем тревоги, может быть превеликое множество, поскольку это состояние заставляет активно работать разные органы и системы человеческого организма (см. рис. 5).



Рис. 5. Многогранность телесных проявлений тревоги

Телесные симптомы тревоги

Чтобы представить, как много физических симптомов может порождать избыточная тревога, достаточно взглянуть на представленный ниже (отнюдь неполный) перечень возможных соматических проявлений тревоги:

- ✓ тахикардия (учащенное сердцебиение);
- ✓ аритмия (нарушение ритма сердца);
- ✓ экстрасистолия (дополнительный удар сердца);
- ✓ кардиалгия (боль в области сердца);
- ✓ дереализация (ощущение отчужденности от мира);
- ✓ деперсонализация (ощущение отчужденности от тела);
- ✓ головокружение;
- ✓ дурнота;
- ✓ неустойчивость/шаткость походки;
- ✓ слабость в ногах и ощущение «ватных» ног;
- ✓ повышение артериального давления;
- ✓ «предобморочное» состояние;
- ✓ покалывание и онемение конечностей (парестезии);
- ✓ межреберная невралгия;
- ✓ стеснение и боль в груди;
- ✓ ощущение удушья и нехватки воздуха;
- ✓ затрудненное/поверхностное дыхание;
- ✓ утрата автоматизма дыхания;
- ✓ одышка;
- ✓ трудности с глотанием;
- ✓ «ком» в горле;
- ✓ тошнота;
- ✓ рвота;
- ✓ диарея (понос);
- ✓ метеоризм;
- ✓ частое мочеиспускание;
- ✓ тяжесть и боль в желудке;
- ✓ сухость во рту;
- ✓ отрыжка;
- ✓ ухудшение/помутнение/нечеткость зрения;

- ✓ «мушки» в глазах;
- ✓ шум в ушах;
- ✓ приливы жара;
- ✓ озноб;
- ✓ повышенное потоотделение (гипергидроз);
- ✓ повышенная температура (неинфекционный субфебрилитет);
- ✓ внутренняя дрожь и тремор;
- ✓ дрожь и тремор конечностей;
- ✓ напряжение мышц;
- ✓ мышечные подергивания;
- ✓ мышечные спазмы и боли;
- ✓ слабость и усталость (астения);
- ✓ головная боль, напряжение;
- ✓ бессонница и др.

Когнитивные симптомы тревоги

Избыточная тревога может проявляться в симптомах, относящихся к сфере мышления и восприятия:

- ✓ преувеличение вероятности и серьезности опасности;
- ✓ недооценка способностей совладания с угрозой (сил и навыков);
- ✓ недооценка признаков безопасности и смягчающих факторов;
- ✓ раскрутка цепочки катастрофических мыслей об ужасных исходах;
- ✓ мысли о возможной потере контроля и сумасшествии;
- ✓ мысли о возможных физических увечьях, болезнях или смерти;
- ✓ мысли о возможной негативной оценке окружающих;
- ✓ навязчивые (нежелательные) мысли, образы и импульсы;
- ✓ назойливые воспоминания о прошлом;
- ✓ прокручивание мыслей о возможных будущих исходах;
- ✓ повышенная чувствительность к негативной информации;
- ✓ временная неспособность мыслить рационально и объективно;
- ✓ снижение концентрации внимания;
- ✓ рассеянность, отстраненность и отвлекаемость;
- ✓ временное ухудшение памяти;
- ✓ спутанность сознания;
- ✓ ощущение нереальности происходящего (дереализация);
- ✓ ощущение отчужденности от своего тела (деперсонализация).

Эмоциональные симптомы тревоги

Эмоциональными симптомами тревоги помимо нее самой могут быть такие аффективные состояния, как:

- ✓ чувство страха;
- ✓ испуг;
- ✓ ощущение ужаса;
- ✓ паника;
- ✓ беспокойство;
- ✓ взволнованность;
- ✓ нервозность;

- ✓ напряженность;
- ✓ нетерпеливость;
- ✓ взвинченность;
- ✓ раздражительность;
- ✓ разочарованность (фрустрация);
- ✓ ощущение «нервного срыва»;
- ✓ чувство нахождения «на грани», «на пределе», «на пике».

Поведенческие симптомы тревоги

Наконец, поведенческими следствиями избыточной тревоги выступают такие стратегии, как:

- ✓ бегство и уход из пугающих ситуаций;
- ✓ избегание тревожащих стимулов;
- ✓ «спасительные» или ритуальные действия (защитное поведение);
- ✓ суетливость;
- ✓ неусидчивость;
- ✓ беспокойность;
- ✓ скованность;
- ✓ обездвиженность;
- ✓ затрудненность речи и действий;
- ✓ избыточное стремление контролировать;
- ✓ перфекционизм (стремление к идеальному выполнению дел);
- ✓ прокрастинация (откладывание выполнения важных дел на потом).

Группы симптомов тревоги

Основные симптомы тревоги, сгруппированные по принципу их принадлежности к когнитивной, эмоциональной, телесной и поведенческой сферам, в наглядном и доступном виде представлены в таблице 1.

Таблица 1. Группы симптомов тревоги

Когнитивные симптомы	Эмоциональные симптомы
Преувеличение опасности. Недооценка способностей совладания. Недооценка степени безопасности. Раскрутка цепочки катастрофических мыслей. Мысли о потере контроля, болезни, смерти. Плохая концентрация внимания и др.	Тревога, страх, испуг, ужас, паника. Беспокойство, взволнованность. Нервозность, напряженность, нетерпеливость. Ощущение нахождения «на грани», «на пике». Раздражительность. Разочарованность и др.
Поведенческие симптомы	Телесные симптомы
Реакции бегства и избегания. Защитное поведение как поиск безопасности. Суетливость, неусидчивость, беспокойность. Скованность, затрудненность речи и действий. Гиперконтроль. Перфекционизм и прокрастинация и др.	Тахикардия, скачки давления. Дерезализация/деперсонализация, дурнота. Тошнота, рвота, диарея, тяжесть в желудке. Поверхностное и затрудненное дыхание. Мышечные боли, спазмы, подергивания. Потливость, жар, озноб, дрожь и др.

Глава 5. Специфика избыточной тревоги

Признаки избыточной тревоги

Чтобы прояснить различия между избыточной и здоровой тревогой, а также чтобы понять, когда тревога превращается в тревожное расстройство, вы можете внимательно изучить критерии этих состояний, представленные в таблице 2.

Таблица 2. Различия между избыточной и здоровой тревогой

Избыточная тревога	Здоровая тревога
<p>Чрезмерно сильна и интенсивна.</p> <p>Продолжительна и устойчива.</p> <p>Возникает часто (ежедневно или несколько раз в неделю).</p> <p>Проявляется в повседневных ситуациях.</p> <p>Присутствует месяцами или годами.</p> <p>Неадекватна ситуации (избыточна даже в простых для других людей ситуациях).</p> <p>Причиняет страдание и вызывает стресс.</p> <p>Возникает спонтанно, без видимой причины.</p> <p>Не поддается контролю без совершения «спасительных» (защитных) действий.</p> <p>Распространяется от конкретного события на широкий круг ситуаций.</p> <p>Потворствует избеганию тревожащих событий, мест, людей и объектов.</p>	<p>Выражена в виде умеренного волнения.</p> <p>Кратковременна.</p> <p>Проявляется довольно редко и зависит от наличия стрессовых событий.</p> <p>Проявляется только в объективно стрессовых ситуациях.</p> <p>Проявляется эпизодично.</p> <p>Адекватна ситуации (может быть даже сильной при соответствующих условиях).</p> <p>Вызывает приемлемый дискомфорт.</p> <p>Возникает в связи с адекватной причиной.</p> <p>Поддается контролю без выполнения «спасительных» (защитных) действий.</p> <p>Остается ситуативной реакцией на объективную опасность.</p> <p>Не ведет к использованию избегающей модели поведения.</p>
<p>Ограничивает повседневную жизнь и мешает действовать (работать, учиться).</p> <p>Возникает из-за катастрофической переоценки степени опасности.</p> <p>Сопровождается ощущением опасности и порождает нервозность в действиях.</p> <p>Наличие тревоги из-за тревоги.</p>	<p>Не ограничивает повседневную жизнь и не мешает действовать (работать, учиться).</p> <p>Возникает из-за объективной оценки реальной угрозы.</p> <p>Сопровождается ощущением опасности, сменяемым спокойствием.</p> <p>Отсутствие тревоги из-за тревоги.</p>

Отличия тревоги от волнения

Будет не менее полезным прояснить отличия тревоги от волнения, критерии разграничения которых представлены в табл. 3.

Таблица 3. Сравнительная характеристика тревоги и волнения

Эмоция	Тревога	Волнение
Тема	Опасность или угроза	
Мышление	Переоценка степени вероятности и серьезности опасности	Концентрация на реальной степени вероятности и серьезности опасности
	Недооценка собственных способностей совладания с угрозой	Концентрация на способностях совладания и путях решения проблем
	Недооценка степени безопасности, смягчающих факторов и доступной помощи	Концентрация на безопасных и смягчающих признаках и аспектах ситуации
	Отслеживание потенциальных угроз	Отсутствие фиксации на несуществующих угрозах
Поведение	Физическое или когнитивное избегание	Стремление к столкновению с тревожащим стимулом
	Использование защитного (ритуального) поведения	Отказ от защитного (ритуального) поведения
	Поиск заверений в безопасности	Отсутствие потребности в излишней перестраховке

Возможные следствия избыточной тревоги

Как мы уже замечали ранее, проявлениями и следствиями избыточной тревоги могут быть телесные симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия, общая фоновая тревожность (беспокойство), социальные переживания, а также отдельные фобии и различные страхи (см. рис. 6). Это крайне важно понимать, чтобы видеть первопричину и корень беспокоящих вас неприятных состояний и не бороться вхолостую с симптомами, которые являются лишь следствием избыточной тревоги. Вместо этого необходимо целенаправленно работать над снижением уровня тревоги.

«Виды» избыточной тревоги

Говоря о том, какими расстройствами и состояниями может проявляться избыточная тревога, можно условно выделить следующие виды тревоги: изолированную (тогда речь пойдет о конкретных фобиях), паническую (здесь мы имеем дело с паническими атаками и агорафобией), ментальную (имеет место быть при навязчивых состояниях), ипохондрическую, социальную, а также генерализованную. Более подробно эти виды избыточной тревоги рассмотрены в таблице 4.



Рис. 6. Возможные следствия избыточной тревоги

Таблица 4. «Виды» избыточной тревоги

«Вид» тревоги	Объект тревоги	Содержание страха
Изолированные фобии (отдельные фобии)	Предметы, явления и процессы	Страх конкретных объектов или ситуаций, объективно не представляющих собой опасности
Панические атаки (с агорафобией или без)	Физические ощущения	Внезапный приступ страха смерти, утраты контроля, потери сознания или будущих панических приступов
Ментальная тревога (навязчивости)	Нежелательные мысли	Страх сойти с ума или совершить неконтролируемое действие
Ипохондрическая тревога (ипохондрия)	Состояние организма	Страх наличия болезней при нормальных результатах медицинских обследований
Социальная тревога (социофобия)	Публичные ситуации	Страх негативной оценки со стороны других людей (страх быть униженным или отвергнутым)
Генерализованная тревога (общая тревожность)	Стрессы и проблемы	Частое беспокойство по разным поводам и страх будущих негативных событий

Порочный круг избыточной тревоги

Как видно из таблицы, приведенной выше, избыточная тревога может выражаться в различных формах: в виде страхов конкретных объектов, собственных физических ощущений, нежелательных мыслей и утраты контроля, наличия болезней, внешней отрицательной оценки и негативных событий в будущем.

Однако в основе избыточной тревоги лежит длительный страх, сохраняющийся даже при отсутствии реальной угрозы. Стоит особо отметить, что борьба с вышеуказанными проявлениями тревоги бесполезна.



Рис. 7. Порочный круг избыточной тревоги

Дело в том, что попытка устранить пугающие следствия тревоги (телесные симптомы вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивости и т. д.) ведет лишь к их усилению. Боясь своих неприятных ощущений, вы начинаете сильнее тревожиться и напрягаться, и это способствует усилению неприятных симптомов. Так образуется порочный круг избыточной тревоги (см. рис. 7).

Но весь парадокс заключается в том, что вы не сможете улучшить свое состояние до тех пор, пока будете пытаться его улучшить. Поэтому первое, что стоит сделать для избавления от различных проявлений тревоги, – перестать что-либо делать, чтобы от них избавляться. Мысль о том, что вам нужно избавиться от тревожного состояния, привносит в вашу жизнь больше проблем, чем сама тревога и порождаемые ей телесные симптомы.

Источники тревоги

Многие люди, испытывающие различные проявления избыточной тревоги, обладают тревожно-мнительным характером. В основе такового лежит совокупность «вредных» неадаптивных привычек тревожного мышления и поведения, которые можно постепенно изменять. Тревожно-мнительный характер можно назвать главным источником избыточной тревоги.

Вторичным источником тревоги и вторым уровнем невроза является тревога из-за наличия тревоги (назовем ее «грязной тревогой»). Именно она порождает рассмотренный выше порочный круг избыточной тревоги. Находясь на втором уровне невроза, люди не принимают своего состояния, борются со своей тревогой и симптомами, а также задаются вопросами, на которые в принципе не может быть ответов: «За что все это случилось со мной?», «Почему именно я?», «В чем причина моей тревоги?», «Почему у других людей все хорошо и только один я страдаю?» и прочими.

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.