

14 100 000 просмотров на YouTube

Павел Федоренко • Илья Качай

большая книга психологических практик



ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ ТРЕВОГИ, ПАНИКИ,
ВСД И СТРЕССА

Умный тренинг, меняющий жизнь



**Илья Сергеевич Качай
Павел Алексеевич Федоренко
Большая книга
психологических практик
для избавления от тревоги,
паники, ВСД и стресса
Серия «Умный тренинг,
меняющий жизнь»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67063548

*Большая книга психологических практик для избавления от тревоги,
паники, ВСД и стресса:
ISBN 978-5-17-147414-0*

Аннотация

Усталость, постоянные переживания, бессонница, отсутствие интереса к чему-либо и желания общаться с окружающими – все это признаки невроза. Но с ними можно справиться!

Ключ к победе над тревогой, депрессией, паникой и ВСД – это регулярное выполнение проверенных психологических техник и упражнений.

Павел Федоренко и Илья Качай уверены, что можно прочесть миллион книг, но так и не справиться с проблемой, а можно внимательно изучить одну и получить отличный результат.

Авторы делятся эффективными методиками, принципами и приемами, практикуя которые изо дня в день вы избавитесь от различных проявлений тревоги и сможете жить счастливой здоровой жизнью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	6
Часть I	15
Глава 1. 15 кругов ада тревожного человека	15
Глава 2	31
Глава 3	38
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Павел Алексеевич
Федоренко, Илья Качай
Большая книга
психологических практик
для избавления от тревоги,
паники, ВСД и стресса**

© Федоренко П., 2021

© Качай И., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Павел Федоренко – психолог, сертифицированный КПТ и РЭПТ-терапевт, основатель и руководитель Российского Института когнитивно-поведенческой терапии, генеральный директор психологического центра.

Илья Качай – философ, клинический психолог, сертифицированный КПТ и РЭПТ-терапевт, сооснователь Российского Института когнитивно-поведенческой терапии, научный руководитель психологического центра, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

Вступление

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.

Цель данной книги состоит в том, чтобы помочь избавиться от невроза и тревожно-фобического расстройства, передать накопленные знания и опыт, указать на типичные ошибки в поведении и мышлении, удерживающие вас в проблеме. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели, то есть счастливой жизни, свободной от вегетососудистой дистонии, панических атак и навязчивых состояний.

Вы откроете для себя эффективные инструменты для постепенного возвращения к счастливой жизни без невроза и тревоги. Вам представится уникальная возможность положить конец постоянным поискам чудодейственного средства

избавления от проблем, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с вами происходит, а главное – начать интересный путь к счастливой и здоровой жизни, свободной от различных проявлений тревоги.

Только вы являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с вами происходит, является вашей целью, поэтому в ваших и только в ваших руках находится ваша жизнь.

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

Важно понимать, что данный курс не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит вас от вышеописанных проявлений тревоги. Авторы не обещают гарантированного результата, однако дают гарантию эффективности тех методик, которые вы найдёте в этой книге.

Но результат будет зависеть только от ваших практических действий, которые позволят вам день за днём ощущать себя лучше. Следует чётко осознавать, что книга не лечит, не исцеляет, не решает проблему за вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели – счастливой жизни, свободной от различных тревожных состояний.

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 книге. Вы можете конспектировать основные положения, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самого действия.

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.

Чему научит эта книга?

Эта книга содержит научно обоснованные теоретические знания, раскрывающие природу, источники и проявления депрессии, а также включает в себя практические техники, приемы и упражнения, направленные на:

- выработку нового продуктивного отношения к негативным эмоциям;
- устранение избыточной жалости к себе и чрезмерной самокритики;
- преодоление неадаптивного поведения, подпитывающего депрессию;
- увеличение уровня повседневной жизненной активности;
- усиление удовольствия и удовлетворения от различных занятий;
- внедрение продуктивных способов просьб о помощи взамен жалоб;
- нейтрализацию навязчивых мыслей о прошлом и смысле жизни;
- изменение искаженного мышления, порождающего депрессию;
- ослабление негативных эмоций обиды, гнева, вины, стыда и тревоги;
- ослабление телесных симптомов депрессии, в том числе бессонницы;
- тренировку способности релаксации напряженных мышц;
- формирование навыков правильного дыхания;
- выработку умения осознанного нахождения в настоящем моменте;
- формирование навыков открытого выражения эмоций и

желаний;

- выработку способности уверенного предъявления требований;
- развитие стрессоустойчивости в условиях необоснованной критики;
- формирование навыков решения любых жизненных проблем;
- формирование новой эффективной жизненной философии.

Кому адресована эта книга? Как понять, стоит ли вам читать эту книгу?

Книга однозначно принесет вам пользу, если вы:

- часто испытываете длительную и интенсивную подавленность;
- ежедневно мучаетесь от грусти, тоски, апатии и уныния;
- чувствуете усталость, слабость и обессиленность;
- ощущаете повышенную тревожность или раздражительность;
- страдаете от избыточного чувства вины;
- не можете перестать думать о прошлом;
- постоянно занимаетесь самокритикой и самобичеванием;
- не испытываете удовольствия от выполнения ранее приятных дел;

- ощущаете потерю интереса к происходящему вокруг;
- негативно оцениваете себя, свою текущую жизнь и мир в целом;
- считаете себя никчемным, бесполезным и беспомощным;
- ощущаете безнадежность при мыслях о будущем;
- часто размышляете о смысле жизни и своем предназначении;
- тяготитесь навязчивыми мыслями о бессмысленности жизни;
- часто переживаете за свое здоровье и благополучие близких;
- чувствуете себя одиноким, брошенным и никому не нужным;
- испытываете проблемы с концентрацией внимания и памятью;
- страдаете от бессонницы и других проблем со сном;
- ощущаете снижение или потерю сексуального влечения;
- замечаете выраженное увеличение или снижение аппетита и веса;
- мучаетесь от беспричинных болей при отсутствии заболеваний;
- избегаете общения и совместных действий с другими людьми;
- злитесь, когда другие люди советуют вам перестать грустить;

- испытываете сложности с выполнением повседневных занятий;
- не верите в то, что когда-нибудь сможете преодолеть депрессию.

Часть I

Что поддерживает тревогу

Глава 1. 15 кругов ада тревожного человека

Предварительные замечания

Для начала опишем типичную историю путешествия человека в невротические состояния и психосоматические симптомы, основанную, что называется, на реальных событиях. Главным героем этой увлекательной истории является собирательный образ тревожного человека, в котором вы, возможно, полностью или частично узнаете себя.

Круг 1

Появление телесных симптомов

Представим себе обычного среднестатистического чело-

века, живущего обычной среднестатистической жизнью. С утра он едет на учёбу или работу, вечером по плану – спортивная тренировка или отдых с семьёй, по выходным и праздникам – встреча с друзьями, сопровождающаяся употреблением алкоголя. Он не испытывает никаких проблем со здоровьем, ведёт вполне обычный образ жизни. Однако время от времени этого общительного и весёлого человека охватывает головокружение, появляется шаткость походки, при засыпании учащается сердцебиение, а при резком подъёме ни с того ни с сего темнеет в глазах. Поначалу наш герой не обращает на эти состояния никакого внимания и продолжает жить в привычном ритме: «Подумаешь, закололо! Ну и что, что заболело? Ведь в современном мире не бывает абсолютно здоровых людей!»

Круг 2

Тревожное замешательство

Тем не менее симптомы не отступают, некоторые из них усиливаются и, что особенно неприятно, появляются новые: внезапная непрекращающаяся дрожь, покалывание и онемение конечностей, ощущения удушья и нехватки воздуха, волны жара и потливость, резкие боли в спине и позвоноч-

нике. Это приводит человека в тревожное замешательство: «Со мной что-то не так! А что, если я действительно болен?» Тревожные мысли всё чаще посещают нашего героя, однако он по-прежнему не придаёт своим симптомам особого значения, стараясь всячески от них отвлечься.

Круг 3

Первый приступ паники

Но однажды, находясь в длинной очереди в супермаркете или нервно томясь в автомобильной пробке, наш герой в одну секунду оказывается охваченным неопишуемым ужасом, его пронзает дикая тревога, и ему кажется, что он сейчас упадёт в обморок, умрёт, сойдёт с ума или совершит неконтролируемое действие. Ощущения настолько внезапные, сильные и яркие, что человек напрочь забывает обо всех социальных нормах, начинает в панике метаться из стороны в сторону, просить людей о помощи, вызывать скорую, звонить родителям, близким или друзьям. Независимо от исхода событий, человек оказывается дома в полной целостности и сохранности. Спустя некоторое время наш герой приходит в себя, вновь начинает жить полноценной жизнью, лишь изредка вспоминая досадное недоразумение, однако теперь об-

ходит стороной супермаркеты и старается на всякий случай избегать пробок.

Круг 4

Мысли о страшной болезни

Но прежняя безмятежная жизнь продолжается до тех пор, пока в новой очереди или пробке его снова не охватит всепоглощающий приступ паники. С этого момента наш герой уже всерьёз озабочен своим здоровьем и ни за что не захочет оказаться один в супермаркете или в битком наполненном людьми автобусе. Навязчивая мысль о том, что он наверняка болен страшной и неизлечимой болезнью, прочно засела в его голове и теперь является постоянным спутником, где бы он ни оказался.

Круг 5

Обращение к врачу

С целью поиска причин своих неприятных и тяжело переносимых состояний человек, конечно, обращается к вра-

чу. Героически преодолевая духоту коридоров поликлиники, волокиту с направлениями и ненужными анализами, беспрестанно ругаясь в регистратуре и изнывая от ожидания в толпе тоскующих по советским временам бабушек, он наконец попадает к врачу. Однако красочный рассказ нашего героя о его внезапных панических состояниях и дискомфортных телесных симптомах не находит должного отклика доктора, который, не отвлекаясь от медицинских бумаг, лишь безучастно замечает: «Переутомился ты, парень, соблюдай режим дня, попей магний и вот этот антидепрессант». И выдаёт какую-то бумажку с диагнозом. Продираясь сквозь неразборчивый почерк врача, человек, словно на священном манускрипте, наконец прочитывает на бумаге заветные слова: «вегетососудистая дистония», «нейроциркуляторная дистония», «вегетативный криз» или «панические атаки».

Круг 6

Каскад бессмысленных обследований

Несмотря на то что врач не обнаружил ничего страшного, а результаты медицинского обследования не выявили никакой смертельной болезни или патологии, состояние нашего героя стремительно ухудшается. Возникают новые симп-

томы и новые страхи: резкое головокружение и предобморочное состояние, боли в желудке и расстройство кишечника, страх закричать на улице и умереть от сердечного приступа. В сознание человека закрадывается мысль о том, что его недообследовали, и он запускает каскад бессмысленных обследований, тратя огромное количество денег, сил и времени на разные энцефалограммы и эндоскопии, которые и на этот раз не выявляют никаких отклонений от нормы. Однако, сделав очередную магнитно-резонансную томографию и взглянув на диагноз, наш герой приходит в ужас от огромного количества сложных медицинских терминов, не отдавая себе отчёт в том, что это обследование выполняется диагностами, которые всего лишь описывают то, что видят в организме человека, и что непосредственный диагноз может поставить только врач.

Круг 7

Прислушивание к себе

Так или иначе, бесконечные медицинские обследования нашего героя выявили только какую-то странность: вроде и есть что-то, но в то же время ничего криминального. Но для впечатлительного тревожного человека самые невинные сло-

ва кажутся весьма угрожающими, например, та же тахикардия. И человек, как в болото, погружается в тревогу ожидания, каждую секунду трепетно прислушиваясь и принимаясь к себе: «А вдруг будет инфаркт? Сердце-то одно! И если остановится – кирдык!» А тут ещё врачи сообщают, что с его сердцем творится какая-то неприятно и замудрёно звучащая беда. К тому же в голове невольно возникают слова доброй женщины из телевизора, которая подробно рассказала о том, что если отдаёт в левую руку, да ещё и колет под лопаткой, то жди беды! И что же? Постоянный самомониторинг приводит к тому, что возникают спазмы: в левую руку действительно отдаёт, под лопаткой действительно колет! И от этого человек начинает страдать, поскольку верит, что инфаркт вот-вот наступит. Но нашему герою пока ещё невдомёк, что спазм возникает именно там, куда он постоянно направляет своё катастрофически заточенное внимание. Ожидая инфаркта, он каждый раз получает его лёгкую имитацию – межрёберную невралгию, ведь организм может мастерски подыгрывать тревожному мышлению.

Круг 8

Поход к психиатру

И человек начинает себя запугивать, тем более его самочувствие продолжает ухудшаться. Теперь при выходе на улицу мир видится как в кино, отражение в зеркале воспринимается как чужое, и, что особенно неприятно, появляются странные и пугающие мысли нанести вред себе или близкому человеку, выпрыгнуть из окна, избить друга или родителей. Как тут не подумаешь о сумасшествии? Преодолевая стыд, человек обращается к психологу, психиатру или психотерапевту, но всё безрезультатно: «Вроде и шизофрении никто не поставил, а может, они просто не говорят мне о том, что у меня психическое расстройство, не желая меня пугать».

Круг 9

Избегание мест и домашнее заточение

Итак, наш герой давно никому не верит и запуган до такой степени, что лишний раз не выходит из дома, прекратил вся-

ческое общение с друзьями и уволился с работы, боясь спровоцировать приступ панической атаки. А если и выходит, то всякий раз берёт с собой бутылочку с водой, горсть таблеток и, конечно, телефон – а вдруг понадобится вызывать скорую помощь? Он всё отчётливее понимает, что с такими проблемами долгоиграющую пластинку можно не покупать, ведь высока вероятность не дослушать её до конца. Добровольно заточив себя в «тюремные» стены собственного дома, человек живёт в иллюзии того, что дом является единственным безопасным местом на Земле, как будто у него под кроватью находится реанимационный набор для оказания медицинской помощи, а в соседней квартире круглосуточно дежурит бригада санитаров. Как тут не вспомнить премудрого пескаря Салтыкова-Щедрина и чеховского человека в футляре, который постоянно беспокоится о том, как бы чего не вышло!

Круг 10

Самокопание и депрессия

Но нашему страдальцу не до шуток. Он донельзя измучен бесконечной тревогой, меняющимися один за другим симптомами и острыми наплывами паники. Он разбит, обессилен

и не знает, как жить дальше. В голове одна за другой несутся мысли: «Моя жизнь превратилась в кошмар! Мне никогда из этого не выбраться! За что мне это? Почему это происходит именно со мной? Почему же другие люди живут счастливо, и только один я страдаю?» Апатию и депрессивное настроение усиливают мысли о том, что его состояния – это божественная кара, наказание судьбы или вообще – сглаз и порча. Масла в огонь добавляют родители или родственники, которые поначалу жалеют нашего героя, а по прошествии времени, понимая, что он, вероятнее всего, просто придурился, начинают злиться и ругаться. Но отсутствие поддержки со стороны близких порождает желание показать, что человеку реально плохо, а это вызывает ещё более сильные приступы паники.

Круг 11

Обвинение родителей и дурной наследственности

Человека начинают преследовать мысли о том, что все его проблемы – следствие того, что его неправильно воспитали. И он обвиняет родителей во всех грехах, тем самым только усиливая своё напряжение. Но вместо осознания того, что

каждый родитель воспитывает своего ребёнка так, как умеет, и так, как в своё время воспитывали его, он не перестаёт осыпать их несправедливыми упрёками. Однако на смену мыслям о никудышном воспитании нашему герою приходит новое озарение: всё дело в дурной наследственности. Тут претензии возникают не только к маме с папой, но и к бабушке с дедушкой и их родителям вместе взятым. Но здесь наш герой зря уповает на генетический путь передачи его тревожных состояний. Действительно, тревожные способы мышления во многом формируются под влиянием воспитания, поэтому гены здесь ни при чём. Как тут не привести юмористический пример, поясняющий глубинные установки тревожного человека: «Да что ты можешь знать о страхе?! Когда мне было семь лет, моя мама оставила меня в очереди в поликлинике, а сама ушла в регистратуру. Когда она вернулась, передо мной в очереди стоял всего лишь один человек! Один, чёрт подери!!! Я седой с семи лет!»

Круг 12

Поиск внутреннего конфликта

«Значит, всё дело во внутреннем конфликте из детства», — снова осеняет нашего героя. И что же ему теперь делать? Ко-

нечно же, как можно глубже закопаться в своём детстве, чтобы найти ту самую психотравму, которая и является источником всех его симптомов, да и вообще всех его жизненных проблем. Но, несмотря на то что такой путь непродуктивен, поскольку мы никак не можем изменить своё детство, наш герой начинает, как в ящике с грязным бельём, рыться в своём прошлом в поиске внутреннего конфликта, разрешив который, как ему кажется, можно раз и навсегда разрубить gordiev узел любых прошлых, настоящих и даже будущих проблем. Однако практика показывает, что копание в детстве и настырные поиски психотравмы не приводят ни к чему хорошему.

Круг 13

Обращение к альтернативным способам

Устав от бесконечных обследований и обвинений со стороны родных, наш герой, казалось, совсем опускает руки, но внезапно вспоминает о том, как часто людям попадают некомпетентные врачи: то диагноз неверный поставят, то лекарство неправильное назначат, то вообще скальпель внутри живого человека забудут: «Как же я раньше об этом не подумал! Надо искать альтернативные методы лечения!» До

предела отчаявшийся и опустошённый, человек хватается за любые методы «исцеления», о которых раньше даже не слышал. Но обращение к гипнотизёрам и экстрасенсам, походы к бабкам-целительницам и гадалкам, втирание яиц в голову, приём гомеопатических препаратов и биологически активных добавок, иглоукалывание и массаж, чистка кармы и химчистка мозга не приносят устойчивого эффекта, а от антидепрессантов становится только хуже. Как тут не вспомнить известную шутку: «Гомеопаты есть? А то астрологу плохо!» А самое печальное то, что даже поход в церковь и беседы с настоятелем ничего не поменяли. Может быть, конец скитаниям по кругам ада положат тренинги личностного роста, развитие духовности и популярная психология? Нет! Всё без толку.

Круг 14

Усердные занятия спортом

Поняв, что, скорее всего, погорячился с эзотерическими практиками, народными средствами, сомнительными препаратами и нетрадиционной медициной, наш герой вспоминает заветное «О спорт! Ты – мир!» и начинает усиленно заниматься физической нагрузкой и вести здоровый образ жизни.

ни. Отказавшись от алкоголя и сигарет, теперь он делает зарядку и пробежки по утрам, обливается холодной водой, посещает массаж и бассейн, старается правильно питаться, высыпаться и соблюдать режим дня. Однако надолго нашего героя не хватает, тем более что однажды, желая решить все проблемы одним махом, он переусердствовал в тренажёрном зале и почувствовал себя плохо: сердце колотилось как бешеное и никак не хотело успокаиваться, спровоцировав очередную волну тревоги и паники. И эта ситуация стала источником кардиофобии и навязчивых действий в виде постоянного измерения частоты пульса. Хуже того, теперь его начинают мучить экстрасистолы – абсолютно безвредные дополнительные удары сердца, которые каждый раз трактуются как инфаркт.

Круг 15

Посещение сайтов и форумов

Печально, но и на этом мучения нашего героя не заканчиваются. К букету из различных симптомов, панических атак, навязчивых мыслей, депрессии и апатии добавились раздражительность по любому поводу, ухудшение памяти и очень плохая концентрация внимания. Ну и куда же без по-

мощи интернета! Судорожно набирая в поисковой строке свои симптомы и диагнозы, человек попадает на медицинские сайты, которые подробно описывают его проблему. Однако, находясь в тревожном состоянии, человек игнорирует позитивную информацию и фокусирует внимание только на негативных фактах, пугаясь громоздкой врачебной терминологии. Более того, произвольно сопоставляя разные фрагменты текста, он делает свою трактовку информации, находя у себя всё новые заболевания, которые организм не замедлит симитировать. Таким нехитрым способом наш герой всё сильнее и сильнее погружается в мыслительную жвачку, ставя себе всё более мрачные и тяжёлые диагнозы, в силу чего укрепляется его вера в то, что в организме царит полная разруха. Ну и правда: крыша уже поехала, здоровья почти нет, а жить осталось совсем чуть-чуть!

Окончательно запуганный своими мыслями, наш герой сталкивается с интернет-форумами, из которых узнаёт, что симптомы вегетососудистой дистонии не лечатся, что панические атаки – психическое заболевание и что он останется «инвалидом» навсегда. При этом ему, естественно, не приходит в голову мысль о том, что люди, успешно избавившиеся от таких же проблем, больше не посещают такие сообщества. Но, изучив пугающую информацию, человек начинает бояться того, чего у него нет, никогда не было и не будет, понимая, что его симптомы невозможно отличить от инсульта или инфаркта и что почти каждую секунду ему грозит смер-

тельная опасность. Это один из вариантов той распространённой ситуации, когда диагноз рождает болезнь. И действительно, находясь в состоянии повышенной тревоги, человек крайне восприимчив к любой нелепой информации, которая за счёт его богатого воображения раздувается до масштабов мировой катастрофы.

Неутешительные выводы

Кажется, что такое положение дел ставит жирный крест на счастливой жизни нашего героя, который в своём нынешнем состоянии не сможет ни познакомиться с девушкой, ни завести семью, ни устроиться хоть на какую-то работу, не говоря уже о самореализации, путешествиях, развлечениях... Запертый в своём доме, мучимый нескончаемыми симптомами и тревожными состояниями, он со временем утрачивает всякое желание жить. Друзья недоумевают и постепенно обрывают контакты с человеком, родные тоже опускают руки и не без раздражения принимают происходящее, а наш герой, похоже, окончательно скатывается в депрессию. Что и говорить, такая история мало похожа на рождественскую сказку. Но ведь это всего лишь один из вариантов развития событий! И, несмотря на то что все истории тревожных людей как две капли воды похожи друг на друга, каждый из них полагает, что именно его случай – самый тяжёлый и что именно его ситуация – самая уникальная. Но так ли это?

Глава 2

25 заповедей беспокоящихся людей

Заповедь № 1

Вы должны как можно тщательнее планировать будущее и продумывать все возможные варианты развития всех возможных событий наперёд.

Заповедь № 2

Вы должны быть постоянно готовы к самому худшему сценарию развития событий и прогнозировать только негативные исходы.

Заповедь № 3

Вы должны предвосхищать все потенциальные угрозы, чтобы защититься от них, и предотвращать их осуществление своим беспокойством.

Заповедь № 4

Вы должны «сканировать» текущие события на наличие опасностей, которые потенциально могут от них исходить, и возводить возможные угрозы в степень ужасной и неотвратимой катастрофы.

Заповедь № 5

Вы должны достичь полной определённости, уверенности и стопроцентных гарантий в отношении безопасности будущего, а иначе принимать решения и действовать рискованно.

Заповедь № 6

Вы должны устранить не только вероятность, но и саму возможность какой бы то ни было опасности, неудачи, катастрофы или провала в будущем.

Заповедь № 7

Вы должны бесконечно размышлять о возможных проблемах, чтобы найти идеальное решение на случай их воплощения в реальности, и отклонять несовершенные решения,

а иначе так и будете чувствовать себя беспомощным и уязвимым.

Заповедь № 8

Вы должны предпринимать спасительные меры ещё до того, как случится какая-то катастрофа, и контролировать ситуацию до того, как она станет критичной.

Заповедь № 9

Вы не должны допускать появления в вашей жизни неудач, поскольку вы ответственны за гораздо большее количество обстоятельств, чем вам кажется.

Заповедь № 10

Вы должны считать себя плохим человеком, если с вами случается какая-то неприятность или тем более непредвиденное негативное событие.

Заповедь № 11

Вы должны всё контролировать, всё знать точно и всегда быть начеку, чтобы не упустить признаков опасности и не по-

страдать от излишней самонадеянности.

Заповедь № 12

Вы должны воспринимать любую тревожную мысль об отрицательном исходе любого будущего события как уже свершившуюся катастрофу.

Заповедь № 13

Вы должны истолковывать любую проблему как чрезвычайное происшествие вселенского масштаба.

Заповедь № 14

Вы должны решать все проблемы, о которых размышляете, и находить ответы на все беспокоящие вас вопросы незамедлительно.

Заповедь № 15

Вы должны сразу же что-то делать, если начинаете испытывать беспокойство.

Заповедь № 16

Вы должны блокировать и подавлять тревогу сразу, как только начинаете её ощущать, параллельно добиваясь от себя знания точных причин её появления.

Заповедь № 17

Вы должны избегать ситуаций, о которых вы думаете как об опасных, но которые большинство людей воспринимает как безопасные, или немедленно обращаться в бегство, если вы в них оказались, чтобы как можно скорее достичь комфорта и безопасности.

Заповедь № 18

Вы должны выполнять «спасительные» и ритуальные действия каждый раз, когда начинаете испытывать беспокойство, а иначе ситуация так и останется опасной.

Заповедь № 19

Вы должны регулярно обесценивать свой положительный опыт несбывшихся катастрофических прогнозов и относить-

ся к нему как к исключению из правила или же как к простому везению, которое не может длиться вечно.

Заповедь № 20

Вы не должны рассчитывать на собственные способности совладания с различными жизненными трудностями, поскольку будущие проблемы могут оказаться гораздо более серьёзными, чем ваши возможности с ними справиться.

Заповедь № 21

Вы должны игнорировать все признаки безопасности и смягчающие аспекты любой ситуации, которая кажется вам опасной, концентрироваться лишь на той информации, которая подтверждает ваши опасения и интерпретировать неоднозначные сведения как угрозу.

Заповедь № 22

Вы должны неустанно перепроверять, насколько хорошо у вас идут дела, а иначе катастрофы избежать точно не удастся.

Заповедь № 23

Вы должны постоянно убеждать себя в том, что всё будет хорошо, верить в себя, мыслить позитивно и искать заверений в том, что не случится ничего плохого, у всех ваших родных, близких и далёких.

Заповедь № 24

Вы должны верить в то, что беспокойство помогает вам оставаться в тонусе, решать проблемы, предвидеть трудности, предотвращать неприятности, контролировать ситуацию, а также что оно является хорошей мотивацией и признаком ответственности.

Заповедь № 25

Вы должны беспокоиться о том, что вы беспокоитесь, что вам никак не удаётся взять беспокойство под контроль и что такое частое беспокойство может привести к ужасным последствиям для вашего физического здоровья и психического состояния.

Глава 3

20 вредных советов: как продолжать тревожиться

Предварительные замечания

Перейдём к изучению тех правил, которые вам необходимо немедленно внедрять в свою жизнь, если вы хотите пополнить ряды вооружённых неадаптивными привычками мышления и поведения тревожных людей. И не вздумайте отлынивать. Наступление по всем фронтам и на одни и те же грабли – вот залог неуспеха!

Вредный совет № 1

Занимайтесь самокопанием

Постоянно ведите тщательные раскопки своего прошлого, настойчиво ищите причину своей тревоги и все время задавайте себе вопросы, на которые не существует никакого ответа: «Почему именно я?», «Когда всё это уже закончит-

ся?», «Где справедливость?», «В чём причина?» и другие. Помните, что такие вопросы позволят вам сэкономить энергию, которую вы могли бы потратить на снижение тревоги и – как следствие – устранение симптомов. Смело с головой окунайтесь в выявление застарелой психотравмы и внутренних конфликтов, тем более что вы точно обладаете способностью изменить своё прошлое. Хорошенько подумайте. Может, вас неправильно воспитали? Возможно, тревога передалась вам по наследству? Возможно, вы спите не по фэншую, ходите в туалет не по правилу буравчика и живёте не по-человечески? Крайне важно обнаружить все причины и искоренить их, зачистив прошлые жизни до дыр и сделав качественную химчистку мозга. Однако этими навыками обладают только те специалисты, которые обещают вам стопроцентную гарантию избавления от тревоги и симптомов за пару сеансов и требуют за исцеление приличные суммы денег. К ним следует обращаться за помощью в первую очередь и заниматься с ними годами.

Вредный совет № 2

Прислушивайтесь к себе

Каждый тревожный человек знает, что если хотя бы на се-

кунду перестать контролировать внутренние процессы, которые происходят в его хрупком и изрядно износившемся организме, то катастрофы не миновать. Того и гляди что-нибудь треснет, лопнет и отвалится. Этого допустить никак нельзя! Поэтому нужно всегда быть на чеку. Только качественное прислушивание и принюхивание к своему телу и психике позволит вам не прокараулить критическую поломку в вашем многострадальном организме и лёгким движением руки подтянуть то и дело съезжающую «крышу» на место.

Вредный совет № 3

Думайте о худшем

Каждый день настойчиво убеждайте себя в том, что вы больны, беспомощны и ущербны, что мир опасен, несправедлив и жесток и что в вашем будущем не предвидится никаких позитивных изменений: вы никогда не избавитесь от избыточной тревоги, вы больше ни разу не ощутите спокойствия, вы ни за что не начнёте чувствовать себя лучше. Повторяйте себе как мантру три раза в день: «Мой случай уникальный, а мои симптомы и состояния – самые тяжёлые, ужасные и невыносимые». А заодно напомните себе о том, что вы уже перепробовали почти все способы «исцеления»

от тревоги и симптомов, потратили на это много сил, времени и денег, а это значит, что больше вам уже ничего не поможет. Помните, что, если вы будете надеяться на лучшее, велика вероятность того, что вы как минимум разочаруетесь или пропустите какую-то опасность. Да и довольно глупо в современном непредсказуемом и изменчивом мире надеяться на что-то хорошее. Кругом одни опасности: того и гляди очередной самолёт упадёт на сошедший с рельсов поезд с сошедшими с ума людьми. Ведь не зря говорят: «Пессимист – это хорошо информированный оптимист». Более того, когда вы настраиваетесь на худшее, вы обретаете магическую способность влиять на исход любых событий и контролировать неконтролируемое. Кто же откажется от таких приятных бонусов? Но для этого придётся всегда быть начеку и вооружиться катастрофическими мыслями. Предвидеть любые опасности возможно только тогда, когда вы постоянно готовитесь к худшему.

Вредный совет № 4

Стыдитесь и обвиняйте

Не забывайте, что периодически испытывать сильное чувство стыда за то, что вы находитесь в тревоге и испытываете

телесные симптомы, – это очень продуктивно. Ведь так вы обезопасите себя от жёсткой критики и оскорблений в ваш адрес за то, что теперь вы стали менее активным и продуктивным. Не менее важно как можно чаще испытывать вину из-за того, что ваша тревога и симптомы стали источником жутких неудобств, непереносимого дискомфорта и больших проблем у ваших родных и близких. Но родных и близких также необходимо обвинить в ваших негативных состояниях, ведь они тоже вашей крови попить и ваши нервы испортить успели. Поэтому попросту забудьте о слове «ответственность» – оно попало в словари в раздел на букву «О» по ошибке и досадному стечению обстоятельств.

Вредный совет № 5

Ищите волшебную таблетку

Ведите постоянные поиски магического способа, который позволит вам избавиться от тревоги и симптомов сразу и навсегда. На этой планете наверняка существует простое и быстрое (а поэтому лучшее) средство, но просто не все земляне о нём пока знают. Но если о нём говорят некоторые «специалисты», значит, оно точно существует. И совсем неважно, что необходимо потратить время и силы на

изменение привычек искажённого мышления и неадаптивного поведения. К чёрту психотерапию – продолжайте ждать чуда и не прекращайте поиски волшебного средства от тревожности.

Вредный совет № 6

Попробуйте всё

Изучите как можно больше неэффективных способов работы с тревогой и порождаемыми ей симптомами: ищите причины своей телесной симптоматики в интернете, проходите бесконечные дорогостоящие медицинские обследования у разных врачей, занимайтесь саморазвитием в рамках тренингов личностного роста, осваивайте духовные практики и читайте сразу несколько книг по популярной психологии. Лучше всего сразу охватить все эти пути исцеления, не боясь информационного перегруза. Чем больше способов, тем эффективней!

Вредный совет № 7

Достигайте совершенства

Но вам нужно не просто делать всё и сразу, а требовать от себя идеального выполнения всех этих действий во что бы то ни стало. Иначе вы будете никому не нужной посредственностью и никогда не достигнете устойчивого улучшения состояния. Помните о том, что ваше здоровье тоже должно быть идеальным, поэтому любые отклонения от нормы следует воспринимать как признаки страшного заболевания.

Вредный совет № 8

Откладываете работу

Если достичь идеала не получилось, первым делом нужно расстроиться. Сильно расстроиться. И не забудьте про самобичевание. Оно позволит вам вынести важный жизненный урок: если вы не достигли идеала, значит, нужно работать усерднее. Впрочем, вполне допустимо вообще ничего не делать. И действительно: если стать совершенным во всех сфе-

рах жизни никак не удаётся, то какой смысл вообще что-то делать? Поэтому если вам нужно сделать какое-то важное дело (а мы знаем, что важные дела могут делаться только при условии, что они будут выполнены совершенно), то постарайтесь занять себя менее важными делами. Отвлекитесь на мелочные заботы и пустяковые проблемы и постарайтесь найти как можно больше веских причин, чтобы не работать со своей избыточной тревогой. Ждите подходящего времени – оно уже подходит. И самое главное: перед тем как начать избавляться от своей тревоги, вы должны получить железобетонные гарантии того, что улучшения точно наступят, а иначе вы только зря потратите время, а симптомы продолжают победоносное шествие по вашим органам и системам организма.

Вредный совет № 9

Бросайте работу

Даже если вы начали работать над собой, лучше это делать изредка и поверхностно. Одного желания и простого знакомства с теоретическим материалом будет более чем достаточно, чтобы избавиться от избыточной тревоги и её различных проявлений. А ещё лучше сразу бросьте это гиблое дело, убе-

дите себя в том, что вам всё равно ничего уже не поможет и немедленно вернитесь к бездействию. Особенно рьяно к бездействию стоит вернуться, если после начала работы над тревогой вы почувствовали себя не в своей тарелке, не получили мгновенных результатов или же, наоборот, ваши самочувствие неожиданно стало идти на поправку (в последнем случае крайне важно поверить, что если позитивные изменения уже начались, значит, они будут автоматически продолжаться и дальше). И как только вам хотя бы немного полегчает, важно сразу же остановиться в своей работе, чтобы не перенапрячься. Лучше работать над собой только в периоды постоянно возвращающихся критических моментов, чем определённое время стабильно потрудиться, чтобы избыточная тревога и симптомы больше не возвращались.

Вредный совет № 10

Чрезмерно трудитесь

Создайте максимально плотный и насыщенный режим дня и всё своё время посвятите борьбе с тревогой. Не переживайте об усталости: вы должны постоянно что-то делать, так что просто забудьте об отдыхе. Как можно активнее начните выполнять все представленные в книге техники одно-

временно, чтобы получить максимальный результат, и никогда не ведитесь на мифы о пользе систематической и планомерной работы. Вы должны либо делать всё максимально интенсивно, либо не делать ничего – вот лучшая стратегия! Работайте ради избавления и относитесь к техникам как к средству, но ни в коем случае не как к приятному и полезному занятию, которое позволит вам ощущать себя по-новому. И запомните: сначала вам нужно как можно качественнее проработать свою тревогу и избавиться от симптомов и только потом начинать жить полноценной жизнью, а иначе у вас ничего не получится.

Вредный совет № 11

Избегайте тревоги и дискомфорта

Даже не думайте подниматься с дивана, выходить на улицу или делать то, что вас пугает. Зачем вам лишний раз тревожить себя и будоражить свою и без того нервную систему, если вы и так давно в тревоге? Вы-то уж точно знаете, что дополнительных нагрузок и тревог вам точно не пережить!

Вредный совет № 12

Боритесь с тревогой и симптомами

Если по какой-то причине вы начали испытывать тревогу, вам нужно немедленно перестать тревожиться. Просто прикажите себе: «Не тревожся, тебе не о чем беспокоиться». Если это не сработает, то вашим напутствием самому себе должна стать такая фраза: «Всё будет хорошо! Главное – мыслить позитивно». При этом важно не забыть начать мыслить позитивно. Если и это не поможет избавиться от тревоги, нужно напомнить себе о том, что вы верите в себя. И опять же не забыть поверить в себя. Если по какой-то фантастической причине успокаивающие фразы не дадут должного эффекта, начинайте переживать о том, что вы переживаете. Хотя что-то из этого рано или поздно должно принести результат. Главное – настойчивость, упорство и системность. После приёма такой полезной для ума пищи необходимо как следует пожевать мыслительную жвачку: «У меня не должно быть тревоги, поскольку она невыносима», «Я должен избавиться от тревоги любой ценой», «Мне кровь из носу нужно не допустить возникновения симптомов».

Вредный совет № 13

Используйте защитное поведение

Каждый раз при появлении тревоги выполняйте ритуальные действия, которые позволят вам почувствовать абсолютный контроль над ситуацией и полностью искоренят тревогу из вашей жизни. Пейте воду, грызите ногти, сжимайте опавшие под руку предметы, читайте молитвы, напевайте про себя песенки, повторяйте успокаивающие фразы. Старайтесь как можно чаще отвлекаться на гаджеты и переключать внимание хоть на что-то — лишь бы не давать тревоге поселиться внутри вас. Будет ещё более эффективно, если вы будете просить близких людей сопровождать вас в волнующие моменты вашей жизни, а лучше — заставлять их постоянно быть рядом на случай возникновения тревоги. Вы всегда сможете обратиться к ним за помощью и попросить у них утешения. Помните о том, что вы всегда можете прибегнуть к «помощи» алкоголя, чтобы на время стресса выпасть из реальности, а также «захомячить» пару тысяч лишних килокалорий. И не переживайте насчёт алкоголизма и ожирения — это журналистские мифы, не имеющие ни малейшего отношения к действительности. Помните, что лю-

бая ситуация, из-за которой вы тревожитесь, будет опасной только до тех пор, пока вы не примените спасительных ритуальных действий.

Вредный совет № 14

Блокируйте страшные мысли

Воспринимайте тревожные мысли как признак того, что опасность уже наступила, и всеми силами попытайтесь не думать о них. Ведь не будете же вы думать всякую ерунду понапрасну! Боритесь с тревожными мыслями, отвлекайтесь от них, бейте себя по щекам – словом, делайте всё, чтобы эти мысли исчезли. Иначе – того и гляди – тихо шифером шурша, крыша съедет не спеша. Этого вы никак не должны допустить, поэтому обязаны контролировать любые негативные мысли. Если тревожные мысли не поддадутся контролю, важно испытать сильную тревогу и продолжать верить в то, что в любой момент времени ваши тревожные фантазии могут воплотиться в реальность. Помните, что вы должны немедленно избавляться от всех негативных мыслей (а иначе может случиться что-то ужасное!) и что любую тревожную мысль необходимо воспринимать как уже свершившийся факт.

Вредный совет № 15

Жалуйтесь

Если вы встретили знакомого человека, а уж тем более друга, сразу же расскажите ему о своих тревогах, симптомах и никудышном состоянии организма и психики. Описывать мучающие вас симптомы следует высокохудожественно и как можно более красочно. Для полноты картины пару симптомов можно приукрасить и преувеличить – ваш собеседник всё равно не заметит подвоха, поскольку будет ошарашен тем, какие несправедливые и незаслуженные ужасы вам приходится переживать каждый божий день. Если ваш знакомый не впечатлился в достаточной степени, расскажите ему о том, какой диагноз поставил вам врач, покажите ему справку (всегда носите её с собой) и сделайте одновременно печальное, встревоженное и озадаченное лицо (этот театральный приём следует предварительно отрепетировать дома перед зеркалом). Добейтесь от собеседника сочувствия – пусть это будет его платой за яркий и запоминающийся рассказ. Самое главное – как можно чаще практиковать жалобы и обсуждения симптомов и страхов с друзьями, родными, близкими и далёкими. И ещё: настойчиво и регулярно

выкидывайте из головы мысли о том, чтобы начать интересоваться делами своих родных и знакомых – не хватало вам ещё из-за чужих проблем дополнительно напрягаться и тревожиться!

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.