

Ибраев Александр

Тетрадь по работе с тревогой

Сначала сделай,  
потом подумаем

# Александр Ибраев

# Тетрадь по работе с тревогой

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68510501](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68510501)*

*SelfPub; 2023*

## Аннотация

Ибраев Александр – психотерапевт, психиатр, нарколог. Тетрадь по работе с тревогой призвана сэкономить несколько часов работы с психотерапевтом, направленные на психообразование, первичное знакомство с некоторыми методиками, сутью работы в когнитивно-поведенческой терапии тревоги. Автор в свойственном ему стиле уместил четкую подачу теоретической информации и наиболее важные вопросы, ответы на которые позволят читателю лучше понять свою тревогу.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От автора                         | 4  |
| Введение                          | 6  |
| Опишите свою тревогу              | 8  |
| Определение                       | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# Александр Ибраев

## Тетрадь по работе с тревогой

### От автора

Приветствую, уважаемый читатель!

Вы держите в руках Тетрадь по работе с тревогой, автором которой являюсь я.

Меня зовут Ибраев Александр – психотерапевт, психиатр, нарколог, работаю в когнитивно-поведенческом подходе (КПТ), в терапии принятия и ответственности (АСТ – Acceptance and Commitment Therapy). Провожу индивидуальную и групповую работу при различных состояниях, в их числе тревога, созависимость, фобии, навязчивости.

Идея этой тетради пришла мне во время проведения группы КПТ по работе с тревогой. Было так много информации, которую базово необходимо всем сообщить, чтобы говорить на одном языке, что мне пришлось составлять небольшие методички. Впоследствии я решил сделать из этого отдельную рабочую тетрадь, дополнив ее упражнениями и материалами.

Хочу выразить благодарность за помощь и поддержку в ее

создании моей жене Светлане.

# Введение

Кто из нас не испытывал тревогу? Безусловно каждый, и судя по тому, что в руках Вы держите эту тетрадь, отношения с ней у Вас какие-то особенные.

Эволюционно тревога была необходима, чтобы выживать в мире, полном опасностей, где внезапно мог напасть дикий зверь, или недружелюбный сосед, или могли случиться иные необъяснимые на то время природные явления. И так повелось, что люди с более выраженной тревогой выживали чаще, чем те, кто безрассудно позволял себе гулять по середине поля перед стаей волков (хотя, судя по лекциям Р. Сапольски, последние все же успевали размножаться не хуже первых, но это уже тема другой тетради).

Время изменилось, волков большинство из нас видело на картинках или в зоопарке, но глубинные механизмы психики не успевают за развитием цивилизации. И тревога на том уровне, который сейчас испытывается людьми, перешла в современный мир.

Если тогда это было необходимо для выживания, то в настоящее время высокий уровень тревоги ведет к ограничениям, затратам времени на ритуалы и тревожные мысли. Время – единственный невозполнимый ресурс человека и тревога безвозвратно его пожирает.

Эта тетрадь создана для тех, кто хочет разобраться со сво-

ей тревогой: понять суть и побороть ее.

Тетрадь состоит из теоретической и практической частей идущих друг за другом, всегда будет возможность оставить заметки или мысли в конце каждой из глав.

С помощью этой тетради Вы:

- узнаете, что такое тревога, ее признаки;
- сможете пройти тест и выяснить свой уровень тревоги в моменте;

- узнаете что не работает при борьбе с тревогой;
- научитесь разделять рациональную и иррациональную тревогу;

- ознакомитесь с научитесь заполнять схему АВСДЕ – одну из основополагающих в КПТ для формирования навыка выявления мыслей и коррекции их;

- ну и конечно же узнаете много нового о себе, выполняя упражнения.

Желаю Вам удачи на пути снижения своей тревоги!



# Определение

Тревога – это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

С точки зрения КПТ для того, чтобы прояснить откуда взялась тревога и что-либо сделать с ней необходимо зафиксировать мыслительные процессы, которые ее запустили. Существует алгоритм, согласно которого сначала происходит событие, что вызывает возникновение мыслей (некоторые из них молниеносно проносятся в голове), в ответ на мысли возникают эмоции, а потом уже ответом следуют действия и физические реакции. Умение работать с этим протоколом является одним из базовых умений, ради которого написана эта тетрадь.

Приведу мой любимый пример: представим человека, который боится собак, он спокойно идет по улице, вдоль угла здания. В момент он замечает показавшуюся из-за угла тень. Он еще не видит чья это тень, но по ней понятно, что это какое-то животное. Тревожный мозг человека сразу же выдает мысль «большая страшная собака», после этого сразу же возникают «она меня укусит...она страшная и большая...бежит на меня...». Тут же он испытывает страх, его поведение изменяется, он может остановиться или поменять направление, у него участится пульс, дыхание, ладони стано-

вятся потными и все это возникло только в результате того, что в момент, когда он увидел тень (даже еще не собаку). И тут из-за угла выбегает кошка.

# 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.