

Psychology
workbook

ДЭВИД КЛАРК
с предисловием Джудит Бек

ТРЕВОГА И СТРАХИ

КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ

*«Отличное пошаговое руководство
по преодолению ощущения, что вы попали
в ловушку нежелательных навязчивых мыслей.
Очень рекомендую».*

Роберт Лихи



Psychology workbook

Дэвид А. Кларк

**Тревога и страхи.
Как их преодолеть**

«Питер»

2020

УДК 53.57
ББК 615.851

Кларк Д.

Тревога и страхи. Как их преодолеть / Д. Кларк — «Питер»,
2020 — (Psychology workbook)

ISBN 978-5-4461-2313-1

Мешают ли вам ваши мысли? Эта важная книга, основанная на передовых достижениях неврологии и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), поможет вам избавиться от нежелательных мыслей и вернуться к тому, что имеет значение. Известный психолог Дэвид А. Кларк представляет целенаправленный подход, который поможет вам преодолеть нежелательные психические вторжения. Вы узнаете, как изменить разрушительные паттерны, ответственные за сохранение тревожного и депрессивного мышления, и лишить эти расстраивающие мысли их смысла – процесс, который Кларк называет «детоксикацией». Наконец, вы научитесь справляться с чувством стыда, которое может сопровождать эти мысли. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 53.57
ББК 615.851

ISBN 978-5-4461-2313-1

© Кларк Д., 2020
© Питер, 2020

Содержание

Предисловие к российскому изданию	8
Предисловие	9
Введение	10
Нежелательные мысли и эмоциональный стресс	11
Глава 1	15
История Дэниела: как справиться с сомнением	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дэвид Кларк

Тревога и страхи. Как их преодолеть

THE ANXIOUS THOUGHTS WORKBOOK

Skills to Overcome the Unwanted Intrusive Thoughts that Drive Anxiety, Obsessions & Depression

DAVID A. CLARK, PhD

Права на издание получены по соглашению с New Harbinger Publications, Inc.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© 2020 by David A. Clark and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2023

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2023

© Серия «Psychology workbook», 2022

* * *

Это пособие будет очень кстати для тех, кто пытается справиться с навязчивыми и тревожными мыслями. Здесь есть важная информация, много практических советов и техник для выхода из затруднительных ситуаций, примеры из жизни, упражнения и чек-листы. Книга не только станет отличным помощником рядовому читателю, но и послужит хорошим подспорьем для специалиста. Я настоятельно ее рекомендую.

Стэнли Дж. Рахман,

заслуженный профессор Института психиатрии Королевского колледжа Лондона и Университета Британской Колумбии, Ванкувер

Всемирно известный исследователь и уважаемый клинический психолог Дэвид Кларк создал самое современное руководство по самопомощи, благодаря которому не только пациенты, но и психологи научатся справляться с тревожными мыслями. Эта рабочая тетрадь поможет понять, что именно беспокоит ваш разум, независимо от поставленного диагноза, и предоставит набор эффективных методик для борьбы с тревожностью. Вы станете собственным психотерапевтом, который поможет избавиться от навязчивых мыслей. Не идите на поводу у своего тревожного мышления – просто доверьтесь этой книге.

Мехмат Сунгур,

профессор психиатрии Университета Мармара и президент Международной ассоциации когнитивной психотерапии

Наконец-то у нас появилось новаторское пособие для тех, кто борется с негативными и навязчивыми мыслями. Дэвид Кларк создал научное и в то же время практическое руководство по самопомощи. Опираясь на новейшие исследования, оно шаг за шагом знакомит читателя с рядом практических навыков, подкрепленных фактическими данными. Книга хорошо структурирована и наполнена полезной информацией, методиками по работе с самооценкой, действенными и простыми упражнениями. Она будет полезна не только людям, страдающим от навязчивых мыслей, но и докторам, которые помогают с этими мыслями бороться.

Чи-Винг Вонг,

доктор психологических наук, доцент кафедры психологии Китайского университета Гонконга

В этой книге, под авторством ведущего мирового эксперта, вы найдете ряд упражнений, которые не только помогут разобраться в тревожных мыслях, но и снабдят вас лучшими стратегиями реагирования на них. Информация, изложенная здесь, основана на последних достижениях когнитивно-поведенческой психотерапии. Это пособие пригодится как специалистам в области психического здоровья, так и тем, кто самостоятельно борется с негативными и тревожными мыслями.

Адам С. Радомский,

профессор психологии, директор Лаборатории тревожных и обсессивно-компульсивных расстройств Университета Конкордия в Монреале, Квебек, Канада

В этой книге подробно разобраны причины возникновения негативных и навязчивых мыслей, воспоминаний и чувств, причиняющих боль, вызывающих страх и страдания. Здесь собраны самые эффективные инструменты для работы с навязчивыми мыслями. В этом пособии можно найти и примеры бесполезных стратегий с подробным описанием причин их низкой эффективности. Дэвид Кларк – опытный и авторитетный клинический психолог в области эмоциональных расстройств. «Тревога и страхи» – это идеальное сочетание клинического опыта и передовых научных исследований.

Ампаро Беллох,

доктор психологических наук, профессор психопатологии, руководитель отдела исследований и лечения навязчивых мыслей и компульсий в Университете Валенсии, Испания

Дэвид Кларк делится эффективными пошаговыми методами решения проблем, связанных с навязчивыми мыслями, которые способствуют появлению тревожности и депрессии. Примеры, практические упражнения и научно обоснованный методологический инструментарий сильно упрощают изучение представленных здесь стратегий. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто борется с тревогой, депрессией и другими проблемами, связанными с негативным мышлением!

Мартин М. Энтони,

профессор психологических наук в Университете Райерсона, Торонто, Канада

Книга Дэвида Кларка – отличное пошаговое руководство, которое поможет вам не попасть в ловушку негативных и навязчивых мыслей.

Работая над этой книгой, Кларк опирался на новейшие исследования и теперь приглашает нас вместе с ним отправиться в экспедицию в беспокойный разум. Во время этого путешествия вы научитесь избавляться от мыслей, которые лишают вас полноценной жизни. Книга наполнена полезными эффективными методиками и инструментами, которые помогут вам избавиться от тревожности. Настоятельно рекомендую ее к прочтению.

Роберт Лихи,

автор книги «Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения»

Если вы страдаете от регулярных навязчивых и беспокойных мыслей, книга «Тревога и страхи» станет отличным решением вашей проблемы. Дэвид Кларк предлагает проверенный способ преодоления стресса, связанного с негативным мышлением. Вобрав в себя всю полезную информацию из самых сложных новейших исследований в области человеческого мышления, эта книга предлагает реальную помощь. Кларк – один из ведущих мировых экспертов. Он умело проводит аналогию между нашими мыслями и чувствами. Если вы хотите избавиться от тревожных и негативных мыслей – смело приобретайте эту рабочую тетрадь.

Деннис Гринбергер,

соавтор книги «Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь»

Впервые я узнал о работе Дэвида Кларка, будучи студентом магистратуры в 1989 году. Это были его новаторские исследования, которые он проводил в начале восьмидесятых. Книга «Тревога и страхи» объединяет весь клинический опыт, теоретическую работу и исследования, которыми Кларк занимался на протяжении всей своей карьеры. За это время он разработал множество высокоэффективных стратегий для разных типов тревожного и навязчивого мышления. Настоятельно рекомендую это руководство к прочтению тем, кто страдает от нежелательных навязчивых мыслей.

Марк Фристон,

научный руководитель и доктор психологических наук Ньюкаслского университета, Великобритания

Предисловие к российскому изданию

Эта книга является практическим руководством для работы над собственным мышлением и поведением. Она посвящена навязчивым мыслям, вызывающим эмоциональный дистресс. В ней вы найдете практические рекомендации по самопомощи и эффективные стратегии, разработанные на основе исследований в области когнитивной психологии, нейробиологии, социальной и клинической психологии, которые подойдут для работы с широким спектром негативных эмоций, таких как тревога, тоска, гнев, вина, а также различных тревожных и депрессивных расстройств. В этом пособии представлены также стратегии развития позитивного мышления.

Дэвид А. Кларк является почетным профессором факультета психологии Университета Нью-Брансуика и практикующим клиническим психологом с более чем 40-летним опытом исследований, клинической практики и обучения когнитивно-поведенческой терапии тревоги и депрессии. Мне посчастливилось быть лично знакомым с автором этой книги, посещать его захватывающие и очень содержательные семинары в разных странах и последние годы работать вместе с ним в составе Международного консультативного комитета Института когнитивно-поведенческой терапии Бека.

Используя это пособие, вы сможете пройти путь изменений и развития на основе когнитивно-поведенческой терапии, открывающий новые возможности, которые помогут вам изменить свою жизнь к лучшему. На этом пути вам понадобятся интерес к себе и предложенным автором способам помощи, решимость в реализации желания достичь результатов, последовательность в применении описанных техник, настойчивость, терпение и самоподдержка. Увлекательного и продуктивного путешествия!

Дмитрий Викторович Ковнак,

врач психиатр и психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова, президент Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации, член Координационного совета Санкт-Петербургского отделения Российского психологического общества, член Исполнительного совета Международной ассоциации когнитивно-поведенческой терапии, член Международного консультативного комитета Института когнитивно-поведенческой терапии Бека

Предисловие

Внимательно читая эту книгу, я не переставая думала о том, насколько она превосходна. Мысль об этом то и дело спонтанно появлялась в моей голове. Это руководство стало для меня источником положительного мышления, приведшего к позитивным чувствам.

Мысли вроде этих редко доставляют нам проблемы, но негативные вполне на это способны. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает людям распознать их, чтобы оценить и преобразовать. Но Дэвид Кларк доказывает, что такой подход работает не всегда, особенно если негативные мысли часто повторяются. В этой рабочей тетради он предлагает более эффективные способы борьбы с *навязчивыми мыслями*, сопровождая каждый из них интересными и поучительными примерами из практики.

Некоторые люди, страдающие от навязчивого мышления, могут легко переключить свое внимание. Для них стандартная когнитивно-поведенческая терапия будет работать хорошо. Другие же, наоборот, могут столкнуться с серьезными проблемами, особенно если их негативные мысли касаются чего-то личного. Чтобы взять под контроль свое мышление, им приходится разрабатывать целые стратегии, но такое поведение лишь усугубляет ситуацию. Многократные безуспешные попытки контролировать и подавлять навязчивые мысли могут сделать их токсичными, а это обернется настоящей проблемой, которую действительно придется решать.

Эта рабочая тетрадь поистине уникальна. Она научит вас справляться с негативным и навязчивым мышлением, вызванным депрессией, тревогой, обсессивно-компульсивным расстройством, чувством вины или разочарованием. Методики доктора Кларка основаны на исследованиях когнитивной нейробиологии и экспериментальной социально-когнитивной психологии. В этой книге вы найдете ряд последовательных и понятных упражнений, чек-листы и другие ресурсы, изучение которых поможет вам контролировать не только разум, но и свою жизнь.

Пособие можно использовать самостоятельно или как дополнение к психотерапии.

Джудит Бек,

*президент Института когнитивно-поведенческой терапии Бека, профессор
клинической психологии в Медицинской школе Пенсильванского университета*

Введение

Приходилось ли вам когда-нибудь сталкиваться с тревогой или депрессией? Возможно, вы подвергались влиянию сильных негативных эмоций? Если да, то эта рабочая тетрадь для вас. Здесь мы разберемся с навязчивыми мыслями и вы научитесь контролировать сознание, чтобы избавиться от них и стимулировать появление положительных эмоций.

Зачастую мысли, образы и воспоминания возникают в сознании непреднамеренно (Christoff, 2012). Мечты и блуждающий разум – два самых распространенных примера такого спонтанного мышления. Каждого из нас за день могут посетить сотни разных навязчивых мыслей. Иногда они настолько незначительны, что мы можем просто игнорировать их.

Но порой мысль, образ или воспоминание могут быть связаны с чем-то негативным. Они закрепляются в сознании, затуманивая наш разум, усиливая озабоченность и развивая невнимательность (Clark & Rhyno, 2005; Rachman, 1981). Из-за этого у нас ухудшается настроение, повышается уровень тревожности, возникает чувство вины, страха и разочарования.

На самом деле негативные навязчивые мысли – серьезная проблема для тех, кто борется с разного рода клиническими расстройствами. Среди них депрессия, генерализованное тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), разные зависимости, расстройства пищевого поведения (РПП) и т. д. У некоторых людей навязчивое мышление может быть частью нормальной работы мозга. Если вы относитесь к этой категории, то пособие объяснит вам, почему многим оно приносит проблемы.

Нежелательные мысли и эмоциональный стресс

Долгое время психологи предполагали, что эмоциональный стресс уходит корнями глубоко в человеческий разум или психику. Приверженцы старых форм психотерапии, основанных на теории Фрейда, считали причиной тревоги и депрессии бессознательные конфликты. Даже новейшие методы, такие как КПТ, допускают, что в основе психологического дистресса¹ лежат глубинные убеждения (А. Т. Beck, 1967; J. S. Beck, 2011). В книге «Тревога и страхи» я использую другой подход к лечению эмоциональных расстройств. Основное внимание здесь уделяется первоначальным негативным мыслям в сознании, активирующим неконтролируемый рост дистресса. Изучив реакции на эти первичные мысли, можно выяснить причины эмоционального стресса.

Эта книга посвящена тревожному и навязчивому мышлению, а также способам его контроля. Когда навязчивая мысль рассматривается как что-то опасное, что нужно контролировать, возникает дистресс (Rachman, 2003). То есть мы убеждены в том, что нельзя останавливаться на одной конкретной мысли, и поэтому старательно пытаемся от нее избавиться, но все эти попытки заканчиваются неудачей. Такой контроль лишь повышает эмоциональное напряжение: мы попадаем в порочный круг усиливающегося стресса и навязчивых мыслей, которые будут сводить с ума.

Применяя методики и стратегии из этой рабочей тетради, вы научитесь контролировать свое сознание, что в итоге поможет вам справиться с тревожными мыслями. Некоторые приемы основаны на хорошо изученных психологических методах лечения, таких как КПТ (Greenberger & Padesky, 2016) и терапия принятия и ответственности (ТПО) (Hayes, Strosahl & Wilson 2011). Другие получены из исследований в области когнитивной нейробиологии и социально-клинической психологии (Christoff, 2012; Killingsworth & Gilbert, 2010; Rachman, 2003; Wegner, 1994). Чтобы лучше понять, как контроль сознания влияет на личный дистресс, рассмотрим следующий пример.

История Мередит: борьба за контроль над эмоциями

Мередит жила полной жизнью. Даже чересчур полной! Она работала, воспитывала двоих детей, заботилась о престарелых родителях, поддерживала мужа и была волонтером в благотворительных организациях. Ей было комфортно, и она чувствовала себя в безопасности. Но в последнее время Мередит стали беспокоить частые приступы тревоги и отчаяния, которые возникали внезапно и могли длиться часами.

Поначалу женщина винила во всем повседневные хлопоты и бытовые проблемы. Она продолжала жить размеренно и комфортно, но в глубине души чувствовала, будто что-то изменилось. Беспокойство Мередит росло, а терпения становилось все меньше. Она стала мыслить негативно и начала относиться к себе чересчур самокритично. Появились неуверенность в себе и тревога о будущем. Стало очевидно, что Мередит переживает эмоциональный кризис и ей нужно восстановить контроль над своими эмоциями.

Женщина стала внимательнее к тому, о чем она думает и что чувствует. Всякий раз, когда ее посещали мысли вроде «Я никогда не смогу все это сделать» или «Я недостаточно стараюсь», она изо всех сил пыталась избавиться от них. Мередит убеждала себя, что все будет хорошо. Чтобы отвлечься, она брала на работе дополнительную нагрузку. Но чем больше Мередит старалась взять мысли под контроль, тем хуже ей становилось. Навязчивые мысли появлялись все

¹ Дистресс – состояние страдания, при котором человек не может полностью адаптироваться к стрессовым факторам и вызванному ими стрессу и демонстрирует дезадаптивное поведение. – *Примеч. ред.*

чаще, тревога росла. Мередит вновь попыталась избавиться от «плохих» мыслей, полагая, что те непременно навлекут беду на нее и ее семью. После нескольких недель безуспешной борьбы женщина в отчаянии сдалась. В конце концов она пришла к выводу, что ей нужно обратиться к специалисту.

Мередит поняла: чтобы изменить свою жизнь, она должна научиться контролировать свои негативные мысли и чувства. Да, самоконтроль – важная составляющая успеха и общей удовлетворенности жизнью (Mischel, 2014), но чем активнее женщина пыталась заменить негативные мысли позитивными, тем сильнее становились ее тревога и депрессия.

Стратегия Мередит была неверной по нескольким причинам. Во-первых, она слишком много думала о значении своих навязчивых мыслей. Их появление сразу же напоминало женщине о том, что она потеряла над ними контроль. Мередит начинала думать о негативных последствиях, о том, что подводит свою семью и коллег. Но сильнее всего она была разочарована в самой себе.

Во-вторых, Мередит перестаралась с контролем своих мыслей. Чем чаще обсессии вторгались в ее разум, тем упорнее она пыталась игнорировать или подавлять их. Она боялась этих мыслей и чувствовала, что должна что-то предпринять, чтобы как можно быстрее избавиться от них.

Мередит старалась переключить свое внимание на что-то другое, пыталась даже наказывать себя за навязчивые мысли, но все было напрасно. Ее дистресс усиливался, и женщина начала задумываться о длительном отпуске или даже о госпитализации.

Подобно Мередит, вы можете изо всех сил пытаться контролировать свои негативные мысли и чувства. Но чем больше вы будете стараться, тем сильнее разочаруетесь. Эта книга поможет вам восстановить контроль над тревожными мыслями и чувствами.

Как и в случае с Мередит, вы можете преувеличивать значимость некоторых навязчивых мыслей, но благодаря упражнениям, приведенным ниже, вы сможете избавиться от этой привычки. Советы из книги помогут избежать чрезмерного контроля над эмоциями: вы научитесь выявлять неэффективные методики и применять лишь те, что будут работать в вашем случае. Имейте в виду, что поначалу некоторые упражнения могут показаться чересчур сложными и нелогичными.

Вас наверняка интересует, как сделать навязчивые мысли менее значимыми, когда они привносят в жизнь столько проблем. Посмотреть на самоконтроль под другим углом бывает довольно непросто. Именно поэтому здесь вы найдете много инструкций, которые шаг за шагом будут помогать вам применять новые знания к своим негативным эмоциям. Чтобы извлечь максимальную пользу из работы с книгой, важно понимать, как она устроена и как правильно пользоваться упражнениями и чек-листами.

Как использовать эту книгу

Есть много пособий по преодолению тревоги и депрессии. Но книга «Тревога и страхи» действительно уникальна, и вот почему:

- это единственная рабочая тетрадь, которая посвящена навязчивым мыслям, вызывающим эмоциональный стресс;
- здесь четко указаны наименее эффективные стратегии ментального контроля навязчивых мыслей и чувств;
- в этом пособии перечислены эффективные стратегии контроля сознания, разработанные на основе исследований в области когнитивной нейробиологии и социально-клинической психологии;
- здесь вы найдете практические рекомендации по самопомощи, которые подойдут для широкого спектра негативных эмоций;

- в пособии представлены стратегии развития позитивного мышления.

В этой рабочей тетради восемь глав, каждая из которых посвящена отдельному аспекту навязчивых мыслей и чувств, а также контролю над ними. Каждая последующая глава основана на предыдущей, поэтому книгу лучше читать по порядку. Если вас заинтересовал какой-то из разделов, просто уделите ему больше времени. Первые две главы – справочные. Из них вы узнаете о природе навязчивых мыслей и самостоятельном контроле сознания. Далее идут пять глав с рекомендациями и инструкциями, которые научат вас эффективному самоконтролю при тревоге, депрессии и навязчивых состояниях. Это самая объемная часть книги. В ней много упражнений и чек-листов, поэтому вы, скорее всего, потратите большую часть времени, изучая именно ее. Из последней главы вы узнаете, как использовать контроль сознания для стимуляции выработки позитивных мыслей.

Если во время работы с учебным пособием вы столкнетесь с трудностями, обратитесь к приложению – оно поможет понять, что пошло не так. Там же вы сможете найти информацию об особых типах навязчивых мыслей и других психологических состояниях, таких как глубокая депрессия и ОКР, которые требуют помощи специалиста. Если вы сомневаетесь, будет ли полезна эта книга именно в вашем случае, рекомендую сразу перейти к приложению – информация и упражнения из него помогут понять, нужно вам обращаться за профессиональной помощью или нет.

Как извлечь максимальную пользу из работы с этой книгой

«Тревога и страхи» призвана помочь повысить эффективность самоконтроля навязчивых мыслей и чувств. Но, чтобы развитие в процессе работы навыки оказались действительно полезны, важно принять твердое решение измениться. Вы можете просто прочесть эту книгу, но для того, чтобы она принесла максимальную пользу, придется выполнять упражнения из нее. Возможно, какие-то из них покажутся эффективнее остальных и вы захотите уделить им больше внимания, а на освоение других вам может потребоваться больше времени.

Вы можете записывать ответы и прямо на страницах книги, чтобы иметь возможность отслеживать свой прогресс.

Основное внимание в этом пособии уделено депрессии, тревожности и навязчивым мыслям, поэтому большинство примеров связаны именно с этими эмоциональными состояниями. Но вы также сможете найти здесь отсылки к фрустрации, чувствам вины и гнева. Последняя глава книги полностью посвящена таким положительным эмоциям, как радость, удовлетворенность и наслаждение.

Все случаи из приведенных здесь примеров основаны на многолетнем опыте клинического психолога, работающего с людьми, страдающими от эмоциональных расстройств. Вот почему каждый конкретный случай, подкрепленный упражнениями из этого пособия, отлично иллюстрирует применение описанных методик на практике.

Решение прочесть эту книгу – это уже первый шаг к укреплению ментального здоровья. Вы признаете, что вам нужен другой подход к управлению негативными эмоциями. Готовность попробовать что-то новое и решимость работать над самосовершенствованием – важные составляющие серьезных изменений. Вы вступили на путь, открывающий новые возможности, которые помогут вам измениться к лучшему. Но не стоит ждать больших и стремительных перемен – будьте реалистичны в своих ожиданиях и запаситесь терпением. Для корректировки вашей модели поведения потребуются время и регулярная практика. Работая с этим учебным пособием, помните о следующих закономерностях.

Изменения требуют серьезных усилий. Для видимых перемен нужно внедрять новые стратегии ментального контроля в свою повседневную жизнь.

Изменения требуют понимания. Для начала вам нужно интерпретировать свои навязчивые мысли. Разберитесь в том, как вы реагируете на них, пытаетесь их контролировать. Другими словами, оцените себя и свои мысли, чтобы изученные позже навыки принесли вам максимальную пользу.

Все люди разные. Навязчивые мысли, которые вас беспокоят, и ваша реакция на них уникальны. Возможно, вам придется адаптировать упражнения в соответствии с вашими потребностями и конкретной ситуацией.

Практика, практика и еще раз практика. Чтобы получить реальную пользу от нового подхода, нужно как можно больше практиковаться. Попробовав что-то лишь однажды, едва ли вы придете к переменам. Вам нужно практиковать изученные навыки снова и снова, пока они не войдут в привычку.

Будьте терпеливы и сострадательны к самим себе. Старая пословица «Рим не один день строился» – отличный девиз для работы с этой книгой. Вы можете сражаться с негативными мыслями и чувствами многие годы, ведь преобразование сознания требует времени, а прогресс может быть постепенным. Относитесь к себе с пониманием и сочувствием (Баег, 2014). Ни в коем случае не осуждайте себя! Вы ответственны за свое здоровье и делаете все возможное, чтобы справиться с возникшей проблемой.

Прежде чем перейти к первой главе, давайте еще раз пройдемся по навыкам, которые вы приобретете в процессе работы с этой книгой:

- выявление негативных навязчивых мыслей, образов и воспоминаний, вызывающих тревогу, депрессию и разные тяжелые отрицательные эмоции;
- установление терпимости к навязчивым мыслям и ограниченному контролю;
- понимание психических процессов, связанных с сохранением тревожных мыслей и чувств;
- снижение значимости и угрозы, которые обычно приписывают негативным навязчивым мыслям;
- отказ от нерабочих стратегий контроля сознания и принятие более эффективных мер для борьбы с тревожным мышлением;
- способность с уверенностью контролировать свое сознание и меньше беспокоиться о потере контроля в целом;
- преобразование негативных навязчивых мыслей в более позитивные, снижение влияния негативных эмоциональных состояний.

Чтобы понимать, овладели вы перечисленными навыками или нет, по мере работы с пособием иногда обращайтесь к этому списку. Если вы не добились желаемого прогресса в борьбе с тревожностью, депрессией или навязчивыми мыслями, прочтите приложение и подумайте о консультации у специалиста. Эта рабочая тетрадь содержит эффективные стратегии самоконтроля, способные укрепить ваше эмоциональное здоровье. Пришло время вступить на путь самосовершенствования, и начнем мы с разбора негативных навязчивых мыслей.

Глава 1

Тревожный разум

Вспомните, когда в последний раз вам было скучно. Возможно, когда вы застряли в пробке, бездумно смотрели телевизор или сидели на утомительном совещании. О чем вы думали? Скорее всего, вспомнить будет непросто. Наверняка ваш разум блуждал от одной мысли к другой.

Когда нам скучно, мы особенно подвержены обсессиям. Мозг переключается в автоматический режим, генерируя свободно плавающие мысли, не связанные друг с другом и не имеющие никакого отношения к текущей ситуации. Но бывают моменты, когда навязчивые мысли приобретают негативный оттенок, если вызваны стрессовой или проблемной ситуацией. Память острее реагирует на них, потому что те относятся к более важным вопросам, касающимся нашего общего благополучия.

В этой главе мы рассмотрим истоки негативных навязчивых мыслей и их роль в возникновении дистресса. Вы начнете лучше понимать суть своей тревожности, депрессии или навязчивых мыслей. Также мы выясним, почему одни люди сильнее подвержены воздействию негативного мышления, чем другие. Навязчивое мышление может напрямую влиять на качество жизни. Вы узнаете о происхождении спонтанных мыслей и их важности для нормальной работы мозга. В этой главе будет много чек-листов для оценки своего состояния, а также упражнения, которые помогут вам в понимании сложных эмоциональных состояний. Продвигайтесь не спеша, делая паузы, чтобы как следует усвоить представленный материал – это создаст прочную основу для применения новых знаний. Начнем с примера одной из наиболее распространенных форм негативных навязчивых мыслей – с навязчивых сомнений.

История Дэниела: как справиться с сомнением

Сомнение естественно для человеческого мышления, но у Дэниела оно обрело крайнюю форму и стало необоснованным. Любое действие могло спровоцировать у него целый цикл сомнений. Выходя из дома, Дэниел не был полностью уверен в том, что водопроводные краны закрыты, свет выключен и дверь заперта. При любом отклонении от привычного хода действий мужчина сразу же представлял всевозможные катастрофы, вызванные его небрежностью или ошибками. Вода из незакрытого водопроводного крана могла затопить дом, незапертая дверь привлекла бы воров. Дэниел понимал, что его опасения беспочвенны и даже абсурдны, но любое сомнение немедленно вызывало у него беспокойство. Он стал постоянно перепроверять себя, чтобы убедиться, что все в порядке. И чем чаще Дэниел это делал, тем сильнее становилась его тревожность и мнительность. Мужчина отчаянно боролся со своими сомнениями, но ничего не помогало, и в итоге он понял, что эти мысли были формой обсессивно-компульсивного расстройства.

Как и в случае с Дэниелом, ваши тревожные мысли могли стать навязчивыми. Чтобы определить степень их навязчивости, используйте следующий чек-лист.

УПРАЖНЕНИЕ

ЧЕК-ЛИСТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

Запишите свою навязчивую тревожную мысль, образ или воспоминание:

Поставьте галочку (✓) рядом с утверждениями, которые лучше всего описывают ваши ощущения от этих мысли, образа или воспоминания.

___ 1. *«В моей голове постоянно всплывают одни и те же мысль, образ или воспоминание».*

___ 2. *«Мне сложно избавиться от навязчивых мыслей».*

___ 3. *«При появлении навязчивых мыслей я чувствую себя подавленным (-ой)».*

___ 4. *«Я не хочу, чтобы у меня возникали навязчивые мысли».*

___ 5. *«Я стараюсь отвлечься от навязчивых мыслей с помощью стирки, уборки, переделывания или перечитывания чего-либо».*

___ 6. *«Я понимаю, что мои навязчивые мысли абсурдны, а их значение преувеличено».*

___ 7. *«В попытках игнорировать навязчивые мысли я начинаю все чаще о них думать»*

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.