

Psychology
workbook

ДЭВИД КЛАРК

ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Эта рабочая тетрадь всемирно известного психолога Дэвида А. Кларка — обязательное чтение для всех подростков и их родителей. Замечательная книга, в которой собраны лучшие современные исследования, помогающие подросткам справиться со своими проблемами. Отличный ресурс, которым вы будете пользоваться снова и снова. Настоятельно рекомендую.

— Роберт Л. Лихи,
доктор философии, директор Американского института
когнитивной терапии



Psychology workbook

ДЭВИД А. Кларк

**Тревога и беспокойство.
Управление стрессом
для подростков**

«Питер»

2022

УДК 159.922.736.4
ББК 88.834.02

Кларк Д.

Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков /
Д. Кларк — «Питер», 2022 — (Psychology workbook)

ISBN 978-5-4461-2356-8

Проверенный эффективный подход КПТ, который поможет вам разорвать порочный круг повторяющегося негативного мышления. Если вы страдаете от тревоги или депрессии, скорее всего, вы также испытываете нежелательные, тревожные и повторяющиеся мысли. Эти негативные мысли часто основаны на гневе, вине, стыде, беспокойстве, унижении, негодовании или сожалении. И чем больше вы пытаетесь получить контроль над этими мыслями, тем больше они, кажется, выходят из-под вашего контроля. Итак, как вы можете вырваться из этой обреченной на провал «ловушки разума» и испытать прочный покой и облегчение? Книга предлагает пошаговую программу, которая поможет вам ориентироваться и эффективно справляться с негативными образцами мышления. Основанное на эффективных стратегиях когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), это практическое руководство описывает трансдиагностический подход к управлению мыслями, которые вызывают ваше эмоциональное расстройство и угрожают вашему психическому здоровью и благополучию. Вы не обречены на жизнь, полную постоянных, хаотичных или тревожных мыслей. Если вы готовы укрыться от бури в своей голове, простые действия помогут вам получить контроль над своими циклами негативного мышления. Вы сможете:

- Определить свои собственные ловушки мышления.
- Справиться с беспокойством и тревогой.
- Остановить навязчивые мысли.
- Противостоять стыду и бессмысленным сожалениям.
- Освободиться от обид.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.736.4
ББК 88.834.02

ISBN 978-5-4461-2356-8

© Кларк Д., 2022

© Питер, 2022

Содержание

Отзывы о книге	7
Предисловие к российскому изданию	9
Письмо к читателю	10
Часть I. Блуждающий ум	11
1. Прилипчивые мысли	11
2. Ментальное вторжение	13
3. Соедини точки	15
4. Мы в одной лодке	17
5. Открой в себе творческое мышление	19
Часть II. Исследование разума	21
6. Эксперимент с белым медведем	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дэвид Кларк
Тревога и беспокойство. Управление
стрессом для подростков



2023

Переводчик К. Чайковская

ISBN 978-5-4461-2356-8

© ООО Издательство "Питер", 2023

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«“Тревога и беспокойство” – книга, написанная всемирно известным психологом Дэвидом Кларком, обязательна к прочтению не только детям, но и их родителям. В этой замечательной книге собраны лучшие из современных исследований, чтобы помочь подросткам справиться с их проблемами. Выполнив простые задания из этого пособия, вы сможете избавиться практически от любых тревожных мыслей. Это полезный ресурс, к которому вы будете обращаться снова и снова».

Роберт Д. Лихи, директор Американского института когнитивной терапии, автор книг «Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни» и «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой»

«Перед вами комплексная программа когнитивно-поведенческой терапии от одного из самых уважаемых клинических психологов нашего времени. Пособие Дэвида Кларка научит вас наблюдать за своими тревожными мыслями, понимать их и эффективно с ними бороться. Весь процесс разбит на простые и действенные шаги, которые помогут вам стать более осознанным и восприимчивым, отделить рабочие стратегии от нерабочих».

Мартин Н. Сейф, соучредитель Американской ассоциации тревожности и депрессии (ADAA), соавтор книг «Избавление от навязчивых мыслей. Руководство по преодолению стресса и тревоги»

«Основой для этого потрясающего пособия послужили научные исследования, посвященные тревожному сознанию и позитивной психологии. Книга научит подростков смягчать когнитивные вторжения и умирять избыточное мышление, которое лежит в основе дистресса. Здесь собраны полезные задания, которые станут хорошим подспорьем даже для тех, кто занимается со специалистом в области КПТ. Семьи таких подростков тоже оценят эту рабочую тетрадь!»

Кори Ф. Ньюман, директор Центра когнитивной терапии и профессор психологии в медицинской школе Перельмана Пенсильванского университета

«Эта книга наполнена экспериментами и творческими заданиями, которые помогут читателям не только понять и принять свои тревожные мысли, но и бросить им настоящий вызов. Каждый раздел разбит на несколько частей с информацией, которая объясняет сложные понятия доступным языком. Работа с этим пособием поможет снизить уровень тревожности и стать менее вовлеченным в процесс навязчивого мышления. Подросток сможет понять, что любые мысли спонтанны и абсолютно нормальны, что они – признак работы человеческого мозга».

Дебора Добсон, бывший президент и нынешний член Канадской ассоциации когнитивно-поведенческой терапии, член Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии

«Идеи Кларка базируются на научных исследованиях и подкреплены клиническим опытом. Он предлагает подросткам широкий спектр практических и эффективных методов управления тревожностью и стрессом. В этой небольшой и понятной книге вы сможете открыть для себя полезные приемы когнитивно-поведенческой терапии. Это пособие – прекрасный ресурс для любого подростка, который хотел бы чувствовать себя уверенно и спокойно в нашем беспокойном мире».

Марк А. Рейнеке, почетный профессор Северо-Западного университета

«За последние тридцать пять лет лишь немногим исследователям удалось внести более значимый вклад в теорию и практику когнитивно-поведенческой терапии и лечения тревожности, чем Дэвид Кларк. Здесь он делится всеми этими знаниями с подростками, которые борются с тревожностью. Способность Кларка сочетать свой опыт и знания на практике – его величайшее достижение».

Джон Б. Джолли, практикующий клинический психолог в Джексоне, штат Массачусетс, США; соавтор методики «Beck youth inventories»

«“Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков” – это пошаговый подход к управлению негативными мыслями, который окажется привлекательным, понятным и доступным для каждого. Эта книга написана одним из мировых экспертов и основана на обширной базе клинических и научных данных. Она послужит отличным ресурсом для подростков, родителей и практикующих психологов».

Майя Неделькович, доцент Технологического университета Свинберна в Австралии; директор Свинбернской психологической клиники; соредактор книги «The Self in Understanding and Treating Psychological Disorders»

Предисловие к российскому изданию

Книга профессора Д.А. Кларка «Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков» – еще один замечательный подарок на русском языке для всех, кто интересуется саморазвитием и формированием навыков эффективного мышления, тренировкой умения работать со своим психическим и физиологическим состоянием, а также поведением на их основе и новым качеством жизни. Дэвид А. Кларк является почетным профессором факультета психологии Университета Нью-Брансвика и известным практикующим клиническим психологом с более чем сорокалетним 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.

Как и мои дорогие друзья и коллеги Роберт Лихи и Дебора Добсон, я полагаю, что это отличное современное практическое руководство как для подростков и их родителей, так и для профессиональных психологов, которые благодаря этой рабочей тетради получают материал, чтобы помогать своим клиентам в их самостоятельной работе. На страницах этой книги важные понятия описаны и объяснены доступным языком, а делая несложные, но творческие задания, вы сможете избавиться от большинства лишних тревожных мыслей. Это полезный ресурс, к которому можно обращаться многократно, чтобы чувствовать себя уверенно и спокойно. В книге представлены не только инструменты для самодиагностики, но и пошаговые описания упражнений, которые помогут вам повлиять на тревожность, obsessions, и даже другие психоэмоциональные проблемы. Книга посвящена мыслям, вызывающим эмоциональный дистресс, на ее страницах вы найдете практические рекомендации по самопомощи, а также эффективные стратегии, разработанные на основе большого практического опыта автора и результате исследований в области когнитивной психологии, нейробиологии, социальной и клинической психологии. В этом практическом пособии используются проверенные методики, направленные на осознанность, когнитивную реструктуризацию, принятие и системные изменения, опору на сильные стороны и задействование позитивных ресурсов.

Используя эту книгу как рабочую тетрадь, подростки смогут пройти путь изменений и развития на основе когнитивно-поведенческой терапии, помогающий изменить к лучшему свою жизнь и самого себя. На этом пути читателю понадобятся интерес к себе и предложенным автором способам помощи, решимость в реализации желания достичь результатов, последовательность в применении описанных техник, регулярность и настойчивость в их практике, терпение и самоподдержка. Увлекательного и продуктивного путешествия!

Дмитрий Викторович Ковпак, 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.

Письмо к читателю

Дорогой читатель,

добро пожаловать в книгу «Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков». Держу пари, ты приобрел ее, потому что чрезмерное беспокойство превратилось для тебя в настоящую проблему. Наверняка ты замечал, что переживаешь больше, чем твои друзья или члены семьи. Быть может, тревога приходит к тебе в самые тяжелые времена или же ты ощущаешь себя одиноким, потому что беспокоишься, находясь среди своих сверстников. Тревога может повлиять на твою успеваемость или обернуться для тебя настоящей катастрофой. Если что-то из вышеперечисленного относится к тебе, то продолжай читать – и мы попробуем справиться с этим вместе!

Чувствовать тревогу – вполне нормально, а иногда даже полезно. Беспокойство перед экзаменом может мотивировать на более усердную подготовку. Но если оно будет слишком сильным, из-за возросшего расстройств ты начнешь избегать учебы вовсе, что приведет к предсказуемым результатам. Если тревожные мысли становятся серьезными и начинают толкать тебя на нездоровые действия, то с ними пора что-то делать.

В этой рабочей тетради мы поговорим о сильной нездоровой тревожности. Здесь сделан акцент на тревожных мыслях и их влиянии на уровень обеспокоенности. Ты узнаешь, что все начинается со спонтанной негативной мысли, которую мы зовем *нежелательной obsессией*, связанной с определенными событиями нашей жизни. Мы думаем, что наши мысли отражают реальность, и изо всех сил пытаемся от них избавиться, но они лишь усиливаются, усугубляя нашу тревожность. Как только это происходит, мы начинаем избегать ситуаций, которые могут вызвать беспокойство. Так тревога превращается для нас в настоящую проблему.

Выполняя задания из данной рабочей тетради, ты сможешь обратить вспять этот неприятный процесс и научишься бороться со своими тревожными мыслями, найдя новые, более здоровые способы взаимодействия с тревогой и вызывающими ее раздражителями. Я расскажу тебе о пределах ментального контроля и о том, как принятие помогает справиться с тревожностью. Последний раздел этой книги поможет тебе выйти за пределы беспокойства, где ты научишься использовать *позитивные obsессии* для повышения своего уровня счастья.

Некоторые задания могут показаться тебе привлекательнее остальных, но я настоятельно рекомендую выполнить их все и лишь затем повторить те, которые окажутся для тебя более эффективными. Возможно, эта тетрадь принесет больше пользы, если ты будешь работать с ней в присутствии родителей или психолога. На каком бы этапе борьбы с тревогой ты ни находился, я уверен, что эта книга поможет тебе. Ты уже совершил важный первый шаг. Теперь давай продолжим чтение и узнаем, как усмирить беспокойное сознание.

Дэвид А. Кларк, доктор философии, ноябрь, 2021

Часть I. Блуждающий ум

1. Прилипчивые мысли

Что нужно знать

Все мы знаем, насколько неудобно ходить с липкими руками. Но известно ли тебе, что мысли тоже могут быть липкими, а грустные – особенно? Как только они попадают к тебе в голову, ты уже не можешь избавиться от них. Можно испробовать разные стратегии для очистки своего разума, например попытаться вымыть «липкие руки». Но чем усерднее ты будешь избегать своих грустных мыслей, тем хуже у тебя это будет получаться. Мы называем это негативными навязчивыми мыслями, или *негативными обсессиями*, которые могут вызывать тревогу, депрессию, чувство вины или разочарования.

Любая мысль может быть навязчивой. Ниже приведены наиболее распространенные из них.

Возможно, я обидел подругу, и теперь она на меня злится.

Я вел себя как придурок, и теперь все только и делают, что говорят об этом.

Я наверняка провалил этот экзамен. Как я мог быть настолько глупым?

Я настоящий неудачник, которого никто не любит.

Я не такой, как все.

Когда такие мысли внезапно и без всяких причин приходят к нам в голову, мы сразу приписываем им какое-то особое значение. Именно поэтому от них так сложно избавиться. К тому же прилипчивые мысли, как правило, всегда возвращаются. Но если разобраться в своем запутанном мышлении, можно научиться менять эти паттерны.

Что нужно делать

В следующий раз, когда тебе будет грустно, запиши нежелательную обессию, которая тебя посетила и долго не отпускала.

Моя прилипчивая негативная мысль:

Когда ты действительно расстроен, бывает трудно осознать свои мысли. Но крайне важно приучить себя выявлять эти негативные обсессии, ведь именно они служат топливом для твоего дистресса. Чем более прилипчивы эти мысли и чем чаще они повторяются, тем сильнее они влияют на твои эмоции.

В течение следующей недели понаблюдай за собой. Постарайся выявлять моменты, когда ты будешь чем-либо расстроен, и обрати внимание на то, сможешь ли ты обнаружить какие-то негативные навязчивые мысли, засевшие в твоём сознании. Запиши их ниже.

Прилипчивая негативная мысль:

Еще одна прилипчивая негативная мысль:

Еще одна прилипчивая негативная мысль:

Ты заметил, что одни негативные мысли застревают у тебя в голове, тогда как другие не имеют особого значения? Чуть позже ты узнаешь, что значение, придаваемое навязчивой мысли, и усилия, которые ты прикладываешь к тому, чтобы ее контролировать, определяют длительность пребывания этой мысли в твоём сознании.

Что еще нужно делать

Иногда прилипчивые мысли становятся настолько частыми, что превращаются в навязчивые идеи. Вспомни тревожные мысли, которые посещают тебя чаще остальных, и поставь галочку (#) рядом с утверждениями, которые описывают твой опыт взаимодействия с навязчивыми мыслями.

1. ____ *Одни и те же мысли, образы или воспоминания постоянно всплывают в моей голове.*
2. ____ *Мне сложно избавиться от навязчивой мысли.*
3. ____ *Навязчивая мысль заставляет меня чувствовать себя расстроенным или подавленным.*
4. ____ *Я на самом деле не хочу, чтобы меня посещали навязчивые мысли.*
5. ____ *У меня есть определенные ритуалы для борьбы с навязчивыми мыслями: стирка, чтение, перепроверка и переделывание чего-либо, перекладывание вещей с места на место.*
6. ____ *Я понимаю, что навязчивая мысль – это крайность или даже абсурд.*
7. ____ *Когда навязчивая мысль застревает в моей голове, я не могу думать ни о чем другом.*

Если ты отметил несколько утверждений, особенно 1, 2 и 5, значит, твои прилипчивые мысли могут превратиться в навязчивые идеи. Задания из этой книги помогут тебе, но не забывай, что обсессии – это особенно цепкая форма мышления.

Выдели дополнительное время для изучения пособия. Если ты работаешь с психологом, обязательно расскажи ему о выводах, которые ты сделал. Если же ты читаешь эту книгу самостоятельно и подозреваешь у себя наличие обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), поговори об этом с родителями. Вместе с ними подумай о том, чтобы обратиться к специалисту. Есть множество эффективных стратегий лечения, которые помогут снизить значимость и частоту навязчивых мыслей.

2. Ментальное вторжение

Что нужно знать

Навязчивые мысли могут быть довольно мрачными, заставляя нас переживать или расстраиваться по пустякам. Они появляются в нашем сознании внезапно, и от них очень сложно избавиться. Это и есть *ментальное вторжение*. Мысль, образ или воспоминание могут проникнуть в твой разум, приведя за собой печаль, тревогу и страх.

Не забывай, что любые мысль, образ или воспоминание могут стать нежелательным ментальным вторжением. Они часто затрагивают важные для нас вопросы, например об отношениях с друзьями или родственниками, о нашей успеваемости в школе, о будущем, о нашем внешнем виде, о романтических отношениях, сексуальности – список можно продолжать бесконечно. Эти вторжения происходят спонтанно, поэтому мы считаем их такими реальными.

Подумай, каковы твои ментальные вторжения и как они могут подпитывать беспокойство, разочарование, чувство вины или депрессию.

Что нужно делать

Выбери три-четыре прилипчивые негативные мысли из первого задания и выдели ту из них, которая постоянно возникает, когда ты расстроен.

Прилипчивая негативная мысль, которая меня расстраивает:

Шкала ниже поможет тебе узнать, какие из приведенных в ней утверждений описывают твой опыт негативных мыслей ярче всего.

Утверждения

Не подходит

Немного подходит

Абсолютно подходит

Эта мысль посещает меня без причины. Я не прикладываю для этого никаких усилий

Мысль нежелательна. Мне не нравится, когда я так думаю

Эта мысль полностью захватывает мое внимание, и я не могу думать ни о чем другом

Когда я начинаю так думать, мне трудно сосредоточиться

Эта мысль очень меня расстраивает

Мысль плохо поддается кон-тролю. Я никак не могу выкинуть ее из головы

Насколько эти утверждения описывают твой опыт негативного мышления? Относятся ли они к другим типам негативных мыслей, которые у тебя возникают?

Если негативные мысли часто посещают тебя, перетягивают все твоё внимание и не поддаются контролю, то, скорее всего, твои тревожность и дистресс вызваны именно ментальными вторжениями.

Что еще нужно делать

Если тебе не удалось обнаружить ментальные вторжения, ответственные за твои тревожные или депрессивные чувства, не отчаивайся. Когда ты расстроен, ты сосредоточен на чувствах и эмоциях, поэтому уловить ту самую первую мысль, которая пришла к тебе в голову и послужила причиной для грусти, трудно. Работа с этим пособием поможет тебе больше узнать о нежелательных obsссиях, а пока попробуй выполнить следующее задание, направленное на *улучшение навыков определения вторжений*.

К примеру, Джессика заметила, что общение с друзьями начало вызывать у нее тревогу. Немного подумав, она поняла, что первая мысль, которая всегда приходила ей в голову перед

встречей с ребятами, была: «Они, наверное, думают, что я жалкая, невеселая и скучная». Именно это ментальное вторжение и послужило триггером для беспокойства Джессики.

В течение всей следующей недели обращай внимание на моменты, когда твое настроение будет внезапно меняться. Это может быть связано с какой-то деятельностью, вызывающей негативные эмоции. Например, слушая музыку у себя в комнате, ты можешь почувствовать, как тебе становится грустно. Во время подготовки к экзамену или репетиции предстоящего концерта твой желудок может внезапно заурчать – это тоже одно из проявлений тревоги. Прислушайся к своим мыслям в этот момент и запиши их в дневник или в приложение для заметок на телефоне.

Запиши свой список навязчивых мыслей ниже.

Мои повторяющиеся негативные мысли

3. Соедини точки

Что нужно знать

Конечно, ты хочешь чувствовать себя лучше и понимаешь, что изменение образа мышления действительно может помочь. Но для этого нужно научиться улавливать *нежелательные спонтанные обсессии*, которые толкают тебя в кроличью нору дистресса. Да, это непросто, ведь такие мысли возникают очень быстро – буквально за доли секунды.

Так как же можно поймать нежелательные навязчивые мысли, если они такие внезапные? К счастью, наши мысли и чувства тесно связаны между собой, и мы, конечно же, больше осознаем то, что чувствуем, а не то, о чем думаем. Вот почему эффективнее всего будет действовать от эмоции, которая и поможет обнаружить навязчивую мысль, послужившую причиной плохого самочувствия. Мы уже знаем, что определенные типы мыслей возникают от определенных чувств, и ниже ты увидишь некоторые наиболее распространенные связи между ними.

Чувство

Мысль

Грусть



Мысли о потере или неудаче (*я такой неудачник, что ничего не заслуживаю*)

Страх



Мысли об опасности (*я могу серьезно пораниться и даже умереть*)

Тревога



Мысли о возможной угрозе, о собственной беспомощности (*я чувствую себя чужим на этой вечеринке*)

Гнев



Мысли о несправедливости (*со мной плохо обращаются*)

Что нужно делать

Выявление связи между чувствами и мыслями – важный шаг к контролю над тревогой. Выполнив следующее задание, ты научишься записывать все, что ты ощущаешь и что приходит к тебе в голову, чтобы начать устанавливать эти связи. В течение следующих нескольких недель записывай в эту таблицу все, о чем думаешь, что видишь или вспоминаешь, когда испытываешь тревогу, грусть, разочарование или вину. Можешь вести эти записи в дневнике или в заметках на смартфоне.

В столбце «Ситуация» укажи, где ты был, что делал и кто был с тобой рядом. В столбце «Чувства» отметь то, что ты чувствовал: грусть, тревогу, разочарование, злость, вину, раздражение и т. д. Если ты испытываешь несколько эмоций, обведи ту, что кажется тебе наиболее сильной.

Столбец «Негативные мысли» самый важный. Задумайся над тем, что пришло к тебе в голову. Сконцентрируйся на своих мыслях и опиши их. Выбери из нескольких ту, что посетила тебя первой.

Контроль чувств и мыслей

Ситуация

Чувства

Негативные мысли

Удалось ли тебе уловить негативное мышление, связанное с твоим дистрессом? Умение как можно точнее осознавать свои мысли, вызывающие беспокойство или депрессию, – это базовый навык, которому обучают в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Сначала может показаться странным спрашивать себя: «Итак, мне тревожно. О чем же я сейчас думаю?» Но не забывай, что изменение негативного мышления – это ключ к преодолению эмоционального стресса.

Что еще нужно делать

Если тебе было сложно выявить негативные обсессии, используй как пример уже заполненную таблицу контроля чувств и мыслей. Обрати внимание, как первая мысль привела к тревоге и разочарованию.

Ситуация

Чувства

Негативные мысли

1. Подготовка к экзамену по математике

Беспокойство

Разочарование

Раздражительность

«Как бы я ни старался, я никогда не пойму эту алгебру».

«Я безнадежен, когда дело касается математики».

«Почему я такой глупый?»

«Я точно провалю этот экзамен, а вместе с ним и весь курс математики».

2. Уведомление о предстоящей вечеринке

Тревога

«Я ненавижу вечеринки, потому что из-за них мне неловко».

«Я не хочу идти, поэтому придумаю оправдание».

«Я такой скучный человек – неудивительно, что у меня нет друзей».

Обрати внимание на то, как негативное мышление приводит к разочарованию и тревоге. Первая мысль, что приходит в голову, – это негативная мысль о сложившейся ситуации. Используя этот пример, попробуй еще раз поймать свои негативные обсессии.

4. Мы в одной лодке

Что нужно знать

Всех нас посещают негативные навязчивые мысли, которые иногда даже могут носить аморальный характер. Если тебе трудно в это поверить, выполни следующее задание.

Что нужно делать

Выбери нескольких близких людей. Это должны быть те, кому ты можешь доверять, кто будет честен с тобой и кто серьезно относится к твоей борьбе с тревожностью. Задай каждому из близких следующий вопрос:

Тебя когда-нибудь посещали внезапные и беспричинные негативные мысли, образы или воспоминания, о которых ты не хочешь думать, потому что они тебя расстраивают, но тебе трудно выбросить их из головы? Тебе могло показаться, что мысль пришла из ниоткуда, но теперь она прочно засела в твоей голове.

Если человек скажет, что с ним такое бывает, попроси его рассказать о своих мыслях и чувствах в этот момент. По окончании опроса используй рабочий лист ниже, чтобы записать имена респондентов и их негативные obsessions.

Обзор негативных вторжений

Имя друга/члена семьи

Негативная навязчивая мысль, образ или воспоминание

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Удалось ли опрошенным вспомнить хотя бы одну свою навязчивую мысль? Наверняка у всех когда-то возникали подобные. Ты был удивлен, узнав, что твое сознание не настолько отличается от сознания остальных?

Если кто-то из опрошенных отрицал наличие у себя нежелательных ментальных вторжений, попроси его проследить за своими мыслями в течение следующих нескольких дней. Возможно, негативные obsessions его посещают, но он этого попросту не осознает. Происходит так потому, что большинству людей свойственно быстро забывать подобные мысли – они не настолько значимы, поэтому люди не обращают на них внимания. Осознание того, насколько негативны те или иные спонтанные мысли, может по-настоящему шокировать.

Что еще нужно делать

Итак, теперь ты знаешь, что негативные obsessions есть у всех. Но тебе, наверное, все еще интересно, почему некоторые из твоих мыслей гораздо более навязчивы и неприятны, чем у остальных. На то есть много причин. Это может быть связано с ситуацией, в которой ты пребываешь, или с твоими личностными особенностями. Кроме того, некоторые люди лучше осознают свое спонтанное мышление. Навык «думать о мышлении» может оказаться весьма полезным.

Если тебе интересно, есть ли у тебя склонность к более негативным навязчивым мыслям, пройди следующий тест.

Поставь галочку рядом с утверждениями, которые относятся к тебе.

Проверка на наличие навязчивых мыслей

- *Я творческий человек с необычным взглядом на вещи.*
- *Я часто попадаю в неприятности.*
- *У меня есть серьезные личные проблемы или дилеммы.*
- *Я часто испытываю тревогу, депрессию или просто грущу.*
- *Я эмоциональный человек.*
- *Я часто все анализирую или обдумываю.*
- *Мне трудно контролировать свои нежелательные мысли.*

Если ты отметил три и более утверждения, значит, у тебя есть склонность к негативным навязчивым мыслям. Но это вовсе не значит, что ты обречен на бесконечные страдания. Наверняка в твоём мышлении есть положительная, творческая сторона, которой ты пренебрегаешь. Будь добрее к себе.

Если ты склонен к негативному мышлению, то, работая с этой тетрадью, тебе важно проявлять терпение и сохранять реалистичность своих целей. Возможно, на выполнение некоторых заданий и снижение навязчивой активности у тебя уйдет больше времени. Но на каком бы этапе ты ни находился, справляясь с тревожными, депрессивными и навязчивыми мыслями, в любом случае будь нацелен на прогресс.

5. Открой в себе творческое мышление

Что нужно знать

Спонтанное навязчивое мышление – норма и даже необходимость для правильной работы человеческого мозга! Нейробиологи обнаружили, что 50 % нашего мышления занимают спонтанные мысли, возникающие без каких-либо усилий с нашей стороны. Нежелательные ментальные вторжения – один из примеров такого мышления, которое включает в себя мечты, фантазии и блуждающий ум. Этот тип мышления настолько распространен, что иногда его называют режимом работы мозга по умолчанию. Поэтому спонтанные обсессии – это нормальный результат работы нашего мозга.

Способность мыслить спонтанно очень важна. *Позитивные навязчивые* мысли помогают нам не только решать личные проблемы, но и делать это творчески. Если бы мы могли выбирать, то точно сделали бы выбор в пользу позитивных навязчивых мыслей. Но, к сожалению, это невозможно. Будучи творческим человеком, мыслящим навязчиво, ты будешь переживать как положительные, так и отрицательные обсессии.

Итак, твоя цель не в том, чтобы остановить поток негативных навязчивых мыслей, а в том, чтобы (где это возможно) *задействовать их*. Ты научишься смягчать последствия негативных вторжений, получая при этом максимальную пользу от позитивных.

Был ли ты настолько сосредоточен на негативных мыслях и чувствах, что забыл положительные стороны своих позитивных спонтанных обсессий? Возможно, навязчивое мышление имеет больше плюсов, чем ты думаешь. Наша способность думать творчески зависит от нейронных связей, ответственных за спонтанное мышление. И если ты мыслишь навязчиво, я могу тебя с этим только поздравить! Ты одаренный человек, и теперь твоя основная задача – правильно распорядиться этим даром.

Что нужно делать

Давай отвлечемся от негативной болтовни и выполним задание, чтобы обнаружить позитивные – даже творческие – ментальные вторжения, с которыми ты сталкиваешься ежедневно. Вспомни, как часто внезапные идеи помогают тебе решить какую-либо сложную ситуацию или проблему. Представь, что ты пытаешься выучить сложную тему по биологии или математике, но безуспешно. И вдруг совершенно внезапно на ум приходит решение, как это сделать. В следующий раз, когда произойдет что-то подобное, не забудь поблагодарить свой творческий навязчивый ум.

Попробуй вести дневник творческих вторжений в течение всей следующей недели, чтобы выявить моменты, когда позитивная, творческая или вдохновляющая идея внезапно приходила тебе в голову. В левой колонке запиши ситуацию, обстоятельство или проблему, с которой ты столкнулся. Это может касаться твоих взаимоотношений в школе или с друзьями, разногласий с родителями, братьями или сестрами. В правой колонке запиши внезапную, неожиданную мысль или идею, которая позволила тебе лучше понять или решить проблему.

Дневник творческих вторжений

Ситуация, обстоятельство или проблема

Навязчивая мысль, которая позволила подойти к решению проблемы с творческой стороны

Узнал ли ты что-то новое о своем умении решать проблемы творчески? Возможно, то, насколько часто навязчивое мышление помогало тебе справиться с трудностями, по-настоящему тебя удивило. Как видишь, это не всегда плохо, а иногда даже может помочь в решении довольно сложных жизненных проблем.

Что еще нужно делать

Если у тебя возникли сложности с определением позитивных навязчивых мыслей, попроси кого-нибудь близкого тебе с этим помочь. Обсудите, как вы решили повысить свою спортивную подготовку, улучшить музыкальные или художественные навыки, повысить школьные оценки, решить дружеские или семейные проблемы. Запиши все это ниже.

А. Мои хорошие идеи, касающиеся спорта, музыки или искусства

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Б. Мои хорошие идеи, касающиеся повышения успеваемости

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

В. Мои хорошие идеи, касающиеся укрепления отношений с друзьями и родственниками

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Теперь обведи те идеи, которые пришли к тебе в голову спонтанно. Это и будут те самые позитивные навязчивые мысли, которые тебе любезно предоставило твое творческое мышление.

Часть II. Исследование разума

6. Эксперимент с белым медведем

Что нужно знать

Можем ли мы контролировать свой разум? Вспомни какой-нибудь скучный урок, во время которого твои мысли были далеки от происходящего вокруг. Благодаря блуждающему уму мы можем развеять скуку. Но он может быть довольно раздражающим или даже стать серьезной проблемой. Например, когда ты пишешь контрольную работу, а твои мысли отвлекаются на тему, которая не имеет никакого отношения к заданию. Ты понимаешь, что впустую тратишь свое время, но чувствуешь себя беспомощным, потому что не можешь контролировать отвлекающие тебя мысли.

Мы все сталкиваемся с такими нарушениями *ментального контроля* – способности обращать внимание на желаемые мысли и игнорировать нежелательные.

В основе этого сложного процесса лежит одна из его величайших загадок – парадокс ментального контроля. Допустим, кому-то в голову приходит тревожная мысль вроде: «Интересно, а не изменяет ли мне Джейсон?» Конечно, так думать совсем не хочется, потому что это расстраивает и может даже привести к конфликту с тем самым Джейсоном. А если эти мысли и вовсе застрянут в голове надолго, то и к разрыву отношений – к тому, что пугает больше всего. Поэтому человек решает приложить все усилия, чтобы избавиться от этих мыслей. Но чем усерднее мы будем стараться *не думать* о чем-то, тем чаще будем к этому возвращаться. Чем значимее для тебя мысль, которую ты пытаешься *изгнать из своего сознания*, тем парадоксальней эффект. Иначе говоря, чем больше усилий мы прикладываем для подавления мысли, тем больше внимания она притягивает. Это простое уравнение:

Больше усилий по ментальному контролю

=

Меньше ментального контроля

Что нужно делать

Если ты сомневаешься относительно пределов контроля своего сознания, попробуй провести эксперимент с белым медведем.

Не думай о белом медведе

Найди тихое место, где тебя никто не сможет побеспокоить. Закрой глаза, сделай несколько медленных глубоких вдохов и расслабься. Отдохни несколько минут, а затем следуй инструкциям ниже.

Установи таймер на смартфоне на две минуты. В течение этого времени постарайся не думать о белом медведе. *Изо всех сил старайся не впустить ни одну мысль о медведе в свою голову.* Если же она появится, поставь галочку в ячейках ниже и аккуратно переключи свое внимание на любую другую мысль. Через две минуты можно останавливать эксперимент и приступать к подсчетам.

Общее количество вторжений, связанных с белым медведем:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1. Удалось ли тебе избавиться от мысли о белом медведе?

0 = не удалось

1 = почти удалось

2 = удалось

2. Как много усилий тебе пришлось приложить, чтобы *не думать* о белом медведе?

0 = никаких усилий

1 = некоторые усилия

2 = очень большие усилия

Сколько галочек ты поставил? Несмотря на все твои усилия, белый медведь по-прежнему продолжал всплывать в твоей голове? Если это так, значит, ты только что испытал на себе парадокс ментального контроля. Большинство людей, участвующих в этом эксперименте, удивляются его сложности: чем усерднее ты стараешься не думать о том, что беспокоит, тем интенсивнее будет становиться эта тревожная мысль. Всегда держи в уме уравнение ментального контроля, когда будешь выполнять задания из этой книги.

Что еще нужно делать

Возможно, эксперимент с белым медведем заставил тебя задуматься о том, насколько слабее или сильнее твои способности ментального контроля по сравнению с другими. Чтобы выяснить это, проведи такой же эксперимент с кем-то из своих друзей или членов семьи. Выбери тех, кому ты можешь доверять, кто будет честен и отнесется к эксперименту со всей серьезностью.

Повтори эксперимент с каждым из участников – попроси их поднимать руку, чтобы обозначить появление мысли о белом медведе. Внимательно наблюдай за этими вторжениями, а после сделай небольшой опрос.

В конце эксперимента сравни результаты участников со своими. Было ли им так же трудно подавить мысли о белом медведе, как и тебе? Здесь важно не конкретное количество галочек, а понимание того, насколько сложно удержаться от нежелательной мысли. Еще раз: чем больше мы стараемся не думать о чем-то, тем чаще будем это делать. Я буду использовать это правило в оставшейся части книги, чтобы показать более эффективный способ справиться с тревожным мышлением.

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.