

Брошюра самопомощи на основе
когнитивно-поведенческой терапии

СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА



Алексей Мелехин

Кандидат психологических наук, доцент

Клинический психолог
высшей квалификационной категории

18+

Алексей Мелёхин

**Социальная тревога.
Брошюра самопомощи
на основе когнитивно-
поведенческой терапии**

«Автор»

2023

Мелёхин А. И.

Социальная тревога. Брошюра самопомощи на основе когнитивно-поведенческой терапии / А. И. Мелёхин — «Автор», 2023

Это первая адаптированная для России брошюра самопомощи на основе когнитивно-поведенческой терапии по минимизации социальной тревоги. Она написана как путеводитель по упражнениям для людей, страдающих от социальной тревоги или фобии (на англ. social anxiety disorder, social phobia), а по-простому - страха публичных выступлений, «новых мест», «ответственных» мероприятий, «важных» людей и ситуаций. Последнее время я как клинический психолог сталкиваюсь с ростом жалоб на социальную фобию, которая выражается «токсическим стыдом», спектром избегающего, перестраховочного поведения, дисфункциональными когнитивными ярлыками, спектром телесных симптомов от тошноты, желудочно-кишечных проявлений, зуда, покраснения лица до нарушений сна перед выступлениями, ответственными мероприятиями, разговорами с «начальником или начальницей». Эта книга позволит людям с социальной тревогой сделать первые шаги по улучшению собственного качества жизни.

© Мелёхин А. И., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Глава 1. Социальная тревога: есть ли для меня плюсы и минусы?	7
Глава 2. Моя тревожность и каковы ее особенности?	8
Глава 3. Что значит осознать свою социальную тревогу?	15
Глава 4. Что значит избегающее и перестраховочное поведение?	20
Глава 5. Как преодолеть социальную тревогу?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Алексей Мелёхин

Социальная тревога. Брошюра самопомощи на основе когнитивно- поведенческой терапии

Введение

Эта брошюра написана мной как путеводитель-самопомощи для людей, страдающих от социальной тревогой или фобии (на англ. social anxiety disorder, social phobia), а по-простому страха публичных выступлений, «новых мест», «ответственных» мероприятий, «важных» людей и ситуаций. Последнее время сталкиваюсь я рядом жалоб на социальную фобию, которая выражается тошнотой, желудочно-кишечными проявлениями, сильным шумов в ушах, нарушениями сна перед выступлениями, «ответственными» мероприятиями, разговорами с «начальником» или «начальницей»

Обратили внимание сколько уже когнитивных ярлыков на ситуации я отметил кавычками? Представьте сколько их у людей с данным расстройством и часто они даже не замечают эти ярлыки, которые они наклеивают на себя (каким нужно быть) и на ситуации. Этот страх часто сопровождается не только мыслительными особенностями («а вдруг, а если», «если то», «не опозорюсь», «будь на высоте», «держи лицо» и др.), но и избегающим («не пойду», «не...»), перестраховочным («выпью-подышу-съем-выпью-порепетирую») поведением, а также рядом телесных ощущений от синдрома раздраженного кишечника, синдрома «солдатского сердца» до покраснения лица, шеи, зуда, кожных проявлений.

Вы увидите, что книга начинается с описания «проблемы» – почему у каждого из нас может возникнуть социальная тревога, или лучше скажу *тревожность*. Я бы сразу отметил, что это не проблема, а сбой в восприятии (когнитивный сдвиг или предвзятость к себе и к окружающим, что в зарубежной практике мы называем cognitive bias). Книжка содержит объяснение того, почему *тревожность* (ситуативная, личностная) не проходит сама собой (да, вы можете ее заглушить на какое-то время с помощью отвлечения, медикаментозных средств), и продолжается описанием «лечения» методом самопомощи с помощью *когнитивно-поведенческой терапии*. В книге объяснено, как начинать проблемой самостоятельно (сделать первые шаги) или с помощью клинического психолога, который специализируется на данной проблеме. Она содержит упрощенное описание «базовых» когнитивно-поведенческих упражнений для того, чтобы ваше социальное качество жизни стало лучше. Хочу отметить, что представленные в данной книге идеи я попытался адаптировать к разным людям, поскольку социальная тревога никогда не влияет на двух людей одинаково.

Перечитайте книгу несколько раз, чтобы убедиться, что вам понятны идеи, на которых основывается когнитивно-поведенческая терапия. Это поможет приспособить эти идеи, навыки к себе и начать действовать по-другому. Не относитесь к упражнениям, рекомендациям в данной книге по-школьному, взял, «сделал, не получилось-бросил», нервная система, как и ваша психика – это не коленка или рука, к ней такой технический подход не годится. Когнитивно-поведенческие рекомендации, которые есть в этой книге, дают вам новую модель поведения, которую вам по чуть-чуть, комфортным, любознательным образом следует вживлять в свою жизнь. Подчеркиваю, по чуть-чуть, а что не получается обсуждать с вашим лечащим специалистом. Начнем!

Алексей Игоревич Мелехин

Кандидат психологических наук, доцент, клинический психолог высшей квалификационной категории, психоаналитик психосоматической ориентации (Парижская школа, IPSO), сомнолог, психоонколог, когнитивно-поведенческий и телесно-ориентированный терапевт, Россия, г. Москва, clinmelehin@yandex.ru

Глава 1. Социальная тревога: есть ли для меня плюсы и минусы?

УПРАЖНЕНИЕ: преимущества что моя нервная система остановила меня или преимущества социальной тревожности у меня на данном жизненном этапе

Я попрошу вас возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне, и первое что приходит на ум запишите 4-5 главных преимуществ, выгод, которые вам дают данная тревожность которая у вас на данный момент Возможно этих преимуществ будет и больше

Посмотрите без оценки на составленный вам список, не бегите никуда, не рационализируйте и подумайте какие потребности (что хочу?) лежат в основе тех возможностей, которые представила вам болезнь(недуг, симптом). Например, это может быть остановка, не пойду, «надоело» отдохнуть, побыть с собой, чтобы о вас позаботились, ослабление стресса, получение необходимого внимания которого вам давно не хватало, протест (больше не хочу...), возможность уменьшить нагрузку и отдохнуть... Выпишите их

Теперь давайте попробуем определить те ваши внутренние правила, убеждения, принципы, которые мешают вам удовлетворять эти потребности (выше которые вы написали) без помощи симптомов и болезни?

Задайте себе прямо сейчас вопрос – «Да, что тебе мешает удовлетворять свои потребности без симптомов, болезни?»

Теперь я попрошу вас нарисовать (первое что приходит на ум, и как можно креативнее) страну вашего здоровья

Глава 2. Моя тревожность и каковы ее особенности?

Шкала оценки моей ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и отметьте цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов не может быть.

№

Вопросы

Никогда

Почти никогда

Часто

Почти всегда

1

Я спокоен

1

2

3

4

2

Мне ничто не угрожает

1

2

3

4

3

Я нахожусь в напряжении

1

2

3

4

4

Я внутренне скован

1

2

3

4

5

Я чувствую себя свободно

1

2

3

4

6

Я расстроен

1

2

3

4

7

Меня волнуют возможные неудачи

1

2

3

4

8

Я ощущаю душевный покой

1

2

3

4

9

Я встревожен

1

2

3

4

10

Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения

1

2

3

4

11

Я уверен в себе

1

2

3

4

12

Я нервничаю

1

2

3

4

13

Я не нахожу себе места

1

2

3

4

14

Я взвинчен

1

2

3

4

15

Я не чувствую скованности, напряжения

1

2

3

4

16

Я доволен

1

2

3

4

17

Я озабочен

1

2

3

4

18

Я слишком возбужден и мне не по себе

1

2

3

4

19

Мне радостно

1

2

3

4

20

Мне приятно

1

2

3

4

Шкала моей личностной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№

Вопросы

Никогда

Почти никогда

Часто

Почти всегда

21

У меня бывает приподнятое настроение

1

2

3

4

22

Я бываю раздражительным

1

2

3

4

23

Я легко расстраиваюсь

1

2

3

4

24

Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие

1

2

3

4

25

Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть

1

2

3

4

26

Я чувствую прилив сил и желание работать

1

2

3

4

27

Я спокоен, хладнокровен и собран

1

2

3

4

28

Меня тревожат возможные трудности

1

2

3

4

29

Я слишком переживаю из-за пустяков

1

2

3

4

30

Я бываю вполне счастлив

1

2

3

4

31

Я все принимаю близко к сердцу

1

2

3

4

32

Мне не хватает уверенности в себе

1

2

3

4

33

Я чувствую себя беззащитным

1

2

3

4

34

Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

1

2

3

4

35

У меня бывает хандра

1

2

3

4

36

Я бываю доволен

1

2

3

4

37

Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня

1

2

3

4

38

Бывает, что я чувствую себя неудачником

1

2

3

4

39

Я уравновешенный человек

1

2

3

4

40

Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах

1

2

3

4

Заполнили? Теперь посмотрите, что вы видите?

Глава 3. Что значит осознать свою социальную тревогу?

Для начала, следует отметить, что социальная тревожность (фобия) не так проста, вы только посмотрите на когнитивно-поведенческую модель (cognitive Behavioral Model Of Social Phobia, Clark, Wells, 1995), которую мы адаптировали для России – на рисунке ниже.



Рис. Когнитивно-поведенческая модель социальной фобии (Мелехин, 2023)

Попробуйте сейчас нарисовать, свою модель вашей социальной тревожности, и соедините стрелками последовательности

Моя когнитивно-поведенческая модель социальной тревоги (Мелехин,2023)

Лица, страдающие социальной тревогой или социальной фобией, испытывают панику, когда находятся среди других людей или сталкиваются с ними. Я бы хотел отметить, что они не боятся самих людей! Они боятся, что сделают что-то неправильное или унижительное, или другие плохо думать о них или осуждать – присутствует токсичный стыд. Этот страх негативной оценки может отражать скрытую убежденность в собственной «НЕ» ... неполноценности, отличия от других или несоответствия «общепринятым» стандартам (например, быть «эффек-

тивным», «умным» и часто сопровождается мыслью, что «нужно делать ПРАВИЛЬНО, ИДЕАЛЬНО, ОТВЕТСТВЕННО, чтобы меня приняли и признали.

Социальная тревога может вызвать очень неприятные (но физически неопасные) вегетативные реакции со стороны нервной системы, такие как покраснение, потливость и дрожь, тошнота. Также она вызывает неприятные чувства стыда или смущения, особенно когда симптомы тревоги легко заметны для других людей (например, присутствует страх что увидят, услышат симптомы тревоги другие люди). Распространенные ситуации, вызывающие такую тревогу, являются: поддержание разговора «в новой обстановки», «с важным человеком», необходимость делать что-то перед другими (например, есть, общаться или вести записи, выступать с докладом), общение с «незнакомыми» людьми, посещение мероприятий, магазинов, кафе или вечеринок, в которых нужно «*БЫТЬ* каким-то».

Согласитесь время от времени *каждый* чувствует себя тревожным находясь в публичном месте (не нужно делать из себя робота или героя из фильма «Эквилибриум»). Поэтому помним, что есть «адаптивная» тревожность (например, мы устали, перегружены, и это будет сигнал – остановись, или мы чрезмерно растрачиваем себя), а есть «дезадаптивная», которая будет нам мешать, и утяжелять жить.

Моя адаптивная (помогающая мне) тревожность

Моя дезадаптивная (утяжеляющая) тревожность

Более «глубокие», постоянные и дискомфортные, приводящие к избеганию, перестраховкам формы этой проблемы тревожности называют социальной фобией Застенчивость («социальная неловкость»), социальная «тревога» и социальная «фобия», – это разные степени одного явления, которые невозможно четко разграничить, да и нужно ли? В данной книге мы используем термин «социальная тревога», потому что идеи, представленные в этой книжке, более пригодными для форм, легких от социальной фобии.

Социальная тревога широко распространена и одинаково часто встречается и у мужчин, и у женщин. Она приносит дискомфорт, потому что делает повседневные ситуации сложными и неприятными, ограничивает и изменяет повседневную жизнь. эта проблема реальна, и сложная и может не пройти сама собой. Мы научим вас, как ее преодолеть.

Каковы «причины» дезадаптивной социальной тревоги?

Социальная тревога не связана ни с серьезными психическими расстройствами, а также с известными физическими недугами. Скорее это повседневные ситуации провоцируют неприятные ощущения страха и тревоги, которые вы определенным образом маркируете, точнее наклеиваете на них когнитивный ярлык, что приводит к развитию определенной реакции. Лица с социальной тревогой реагируют на места, события или деятельность, предусматривают (репетируют, прогнозируют, обыгрывают) контакт с другими людьми, как будто они несут «РЕАЛЬНУЮ» опасность, а иногда с чрезмерным страхом или паникой.

Сомнения и страхи, которые переживают эти люди, имеют тенденцию к разрастанию и становятся настолько выраженным, что контакт с другими или даже мысли об этом автоматически вызывают у них тревогу (что мы называем ложной тревогой или тревогой ожидания). Она может начаться в тяжелый или напряженный период (например, новая работа, знакомства, повышение, рост числа социальных контактов), или иногда даже сложно вспомнить, когда и почему так впервые произошло. Задействованными могут быть много факторов: биологические – генетические (я бы сказал психофизиологическая предрасположенность, например нейротизм), которые влияют на вашу реактивность и темперамент (мнительность, бдительность, чрезмерную собранность и внимательность), а также факторы среды – повседневная жизнь, отношения в семье, события в детстве и школе (не зря социальная тревога по-другому называется «школьное мышление»). Многие социально тревожные люди пережили неприятный или

травматический опыт: насмешки, отверженность или издевательства в детстве (например, в школе). Кто испытывал трудности в течение определенного периода жизни, например, в начале школьного возраста, в течение подросткового возраста, покидая родительский дом или вернувшись на работу после перерыва по уходу за ребенком или, например начальник отыграл на вас те или иные свои невротические проблемы, а вы терпели.

К счастью, не обязательно знать, как началась социальная тревога, чтобы преодолеть ее. Это обусловлено цикличностью процесса, ЧТО поддерживает проблему после того, как она однажды возникла. Научившись разрывать эти круги или циклы, можно снизить тревогу и выстроить социальную уверенность (ассертивность). Поэтому даже если вы всегда были застенчивыми и вам было сложно с кем подружиться или если вы испытывали издевательства и неприятие, вы все равно можете сделать шаги, которые помогут вам преодолеть проблему, да и нужно называть – маркировать, что это «проблема»? я бы вам предложил говорить, что у вас произошел когнитивный сбой в оценке ряда ситуаций – ПРОСТО СБОЙ!

Каковы процессы, поддерживающие социальную тревогу?

Социальную тревогу поддерживают *реакции (эмоциональные, поведенческие, мыслительные) на проблему, которые вы постоянно воспроизводите.* Они создают поддерживающие ЦИКЛЫ СТРАДАНИЯ, которые не позволяют проблеме исчезнуть. Ниже описаны четыре типа поддерживающих циклов. Помните, что это примеры для иллюстрации, и не существует двух одинаковых людей. Если проблема кажется вам несколько иной, попробуйте подумать над тем, как выглядят ваши циклы, попробуйте понаблюдать за собой в различных ситуациях: работа, отношения, «публичные места» и др.

Существуют типы мышления, которые поддерживают социальную тревогу. Когда вы страдаете от социальной тревогой, то некоторые ситуации вызывают у вас ощущение уязвимости или ощущение «повышенного риска», а ощущение риска повышает – тревогу. *Какие ситуации вызывают ощущение повышенного риска?* Обычно это зависит от того, как вы «воспринимаете» их или думаете о них, т.е. какова ваша индивидуальная когнитивная линза (как очки) оценка ситуации. Если вы думаете, что «выставите себя дураком» или «никого не интересовать ваше мнение», то вы будете чувствовать опасность. Рассмотрим, к примеру, разговор с кем, с кем вы недавно познакомились, и не знаете, что сказать. Мысль: «Я не могу придумать, что сказать», «Я буду не на высоте», может заставить вас нервничать. *Поэтому мысли влияют на то, как вы чувствуете себя; но также и чувство влияет на то, как вы думаете.* Если вы чувствуете, сильную тревогу, то можете подумать, что все вокруг также ее заметили («все увидят что я нервничаю»). Одна мысль скачет одна за другой – и вы можете сделать вывод, что если «другие люди» заметили вашу тревогу, то думают, что вы «слабый» или «неадекватен» человек. Такой тип мышления как персонализация вызывает у вас еще хуже самочувствие в форме подавленности и опустошенности.

Циклический взаимосвязь того, как вы думаете, с тем, как вы чувствуете себя, проявляется в том, что, когда *ситуация представляется вами искусственно опасной*. Иногда так случается потому, что это вызывает болезненные воспоминания («ну я помню, что так было...»), образы («репетируете») или впечатления с тех предыдущих раз, когда вы чувствовали себя «обеспокоенными», «униженными» или «уязвимым». Эти воспоминания, образы и впечатления также являются дисфункциональными типами мыслей. Они отражают то, что происходит в вашем сознании, даже если никогда и ни были выражены словами, а следовательно, также влияют на ваше самочувствие. Эта циклическая модель срабатывает тогда, когда вы думаете о ситуации как опасной или угрожающей. На самом же деле – это *интерпретация или оценка ситуации как опасной, что отражает то, как вы о ней думаете, – даже если эти мысли не были сформулированы словами. По-простому, вы долгое время научились клеить на ситуации и на себя различные ярлыки*

Рис. Цикл социальной тревоги (пример, Мелехин, 2023)

Существуют способы поведения, которые поддерживают социальную тревогу. Естественным является желание находиться «в безопасности» или «спокойно» или «на высоте», когда чувствуешь тревогу или страх, например, общаясь только с «безопасными» (проверенным, близкими, «я его знаю», знакомыми людьми) или только на «безопасные» темы, скрывая свое «настоящее» «Я» через избегание визуального контакта (например, вы постоянно зрительно суетитесь, стараетесь дышать «правильно», «правильно сидеть»). Существует много способов поддерживать «мнимую безопасность». Независимо от того, помогают они или нет, вы приходите к выводу, что этих форм поведения будет еще хуже. Например, вы можете думать, что если не будете скованным (не займете определенную позу, не отрепетируете речь, «умные фразы»), то все увидят, как вы дрожите, что, как вы считаете, есть хуже для вас; или если вы заговорите и разоблачите некоторые неприемлемые вещи о себе, это оттолкнет от вас других. Ощущение повышенной опасности побуждает ваше желание оставаться в безопасности (дечь все чтобы себя обезопасить, вплоть до приема препаратов, подбора одежды), но попытки находиться в безопасности поддерживает ваше мнение о том, что ситуация является рискованной и это приводит к тому, что мы становимся заложником «поиска уверенности и безопасности».

Глава 4. Что значит избегающее и перестраховочное поведение?

Вероятно, вы считаете самый правильный способ «гарантировать себе безопасность» – это избегать людей или ситуаций, вызывающих тревогу. Симптомы тревоги такие неприятные и дискомфортные, что большинство людей хочет их «избежать», скрыть, «отвлечься от них». Поэтому, пытаясь «оставаться в безопасности», социально тревожные люди часто избегают того, что заставляет их плохо себя чувствовать. Впрочем, такое избегание ограничивает повседневную деятельность и поддерживает убеждение, что «социальные контакты могут быть опасными». На самом деле ситуации, которые провоцируют тревогу, не опасны, хотя вы и можете так думать о них. Страх и тревога стали настолько связанными с ними, что вы реагируете так, будто они на самом деле являются; и чаще это случается, то более дискомфортными становятся эти ситуации. Может быть пора убрать по отношению к этим ситуациям слова «гарантии», «безопасность»?

Рис. Цикл избегающего поведения при социальной тревоги (Мелехин, 2023)

И защитное поведение, и уход («избегание») несколько облегчают состояние тревоги (я бы сказал «маскирует» или «отвлекают»), но, к сожалению, такое облегчение только временное. Попытки преодолеть тревогу такими способами, скорее всего, переполняют вас ужасом, поэтому тревога только разрастается, в отличие от уверенности, которая могла бы решить проблему. В связи с этим уберите из своей речи слова «отвлекаться» или «отвлечь внимание», или «переключиться».

Круги застенчивости поддерживают социальную тревогу. Застенчивость (токсический стыд) – центральный аспект социальной тревоги. Это означает, что если вы находитесь в одной из тех ситуаций, которые кажутся вам «сложными», – например, если кто-то задает вам вопрос и все слушают ваш ответ, – вы можете стать чрезмерно сознательными (внимательным) к собственным ощущениям себя (чрезмерно придирчивы к себе, и внимательны). Ваше внимание захватывают различные аспекты собственного стресса (вы как будто смотрите на себя как видеорегистратор): ощущение жара, нервозность, неспособность разумно реагировать – и даже ощущение общей неадекватности. Чем больше вы чувствуете себя *центром внимания*, тем хуже становятся симптомы, и больше растет ваша застенчивость, тем сложнее вам смотреть на лица других людей, которые спрашивают вас, и слушать их. Самосознания фокусирует ваше внимание на себе, поэтому вы больше сосредотачиваетесь на своих симптомах. Становится сложно уделить достаточно внимания тому, что делают или говорят другие. Чем хуже вы чувствуете, тем еще больше сосредотачиваетесь на себе – больше сканируете и прислушиваетесь к себе. Круги застенчивости приобретают различные формы. Рассмотрим два примера, изображены ниже.

Рис. Цикл социальной тревоги (пример, Мелехин, 2023)

Из рисунка мы видим, что застенчивость или токсический стыд: 1. Усугубляет симптомы. 2. Чем выраженными становятся симптомы, тем «рискованными», «опасными» или «угрожающими» воспринимаются ситуации, и вам хочется замереть, убежать, скрыться, напасть. 3. Фиксация на вашем внутреннем опыте (ваш бдительный видеорегистратор), оставляя совсем мало внимания тому, что происходит вокруг. Как следствие, вы знаете больше, чем достаточно

о себе и почти ничего о других, и забываете, а первично зачем вы тут. Поэтому можете не слышать того, что говорят другие, или иметь весьма смутное представление о том, что они делают и как реагируют. Вы когнитивно предвзяты. Это облегчает осуществление (отрицательного) заключения о том, что другие люди думают о вас, как воспринимают вас или ваши «слабости» и «недостатки». Хочу обратить внимание, что при социальной тревоге, часто человек относиться к себе как к продукту, который должен понравиться всем (по аналогии как к йогурту).

4. Недостаток уверенности и скрытые убеждения о себе и других, возникающие и даже заостряющиеся после этого, провоцируют социальную тревогу еще больше.

Социальная тревога уменьшает уверенность (САМОуверенность, САМОостоятельность, САМОценность), так как затрудняет выполнение вещей, которые являются буквально простыми. Уверенность идет рядом с верой в себя, она выстраивается на успехе в делах, которые вы делаете. Осознание того, что вы можете справиться с тем, что казалось сложным, выстраивает вашу уверенность. *Убежденность в том, что другие люди осуждают вас, оценивают негативно думают, что «жалкие», «странные» или «неприятные», подтачивает ваши недостатки – это все приводит к тому, что вы начинаете к себе относиться как к «просроченному» или «неидеальному» продукту. То есть, уверенность строится на представлениях о себе, но не на отношении к себе как к продукту (наподобие йогурта, который должен всем понравиться).*

Потеря уверенности: «Я плохой в общении с другими» усилит симптомы: «и не могу придумать, что сказать». Появляются симптомы тревоги (у каждого свой спектр проявления): дрожь, покраснение и др. Далее появляется волнение о том, что это «заметили» или «осудили»: «Они могут увидеть, насколько нервный». Никто не может дать вам уверенности, потому что она выходит из ваших убеждений о себе, а вы относитесь к себе как к йогурту со сроком годности. Алкоголь или таблетки, рекомендации коучей могут усилить уверенность временно (феномен когнитивного маскарада), но не выстроить ее в долгосрочной перспективе. Когда вы теряете социальную уверенность или подтачиваете (задавливаете) себя мыслями, что другие думают «плохо о вас» вступает в действие другой поддерживающее круг симптомов и реакций.

Хотя эти круги были объяснены отдельно, и они объединяются и поддерживают социальную тревогу. Рассмотрим пример о волнении, как люди отреагируют, когда увидят вас. Когда вы делаете что-то перед людьми, например, говорите по телефону, общаетесь за едой, выступаете на встрече, то чувствуете себя «уязвимым» и «под угрозой», так как вы думаете, что другие осуждают вас или оценивают вас. Если вы уверены, что другие «невысокого мнения» о вас ли они «отвергнут вас», как только узнают, каков вы есть, то чувствовать себя еще более нервным и даже еще более сосредоточенными на себе. Это повышает вероятность появления симптомов, таких как жар или появление пота, и, конечно же, вы хотите защитить себя и оставаться в безопасности, поскольку такая ситуация кажется потенциально «затруднительной» и «унижительной». Однако избегание трудностей или защита себя от «худших последствий» (чрезмерное чтение будущего) только снижает уверенность в возможности справиться с ними, поэтому в следующий раз они будут волновать вас еще больше.

Глава 5. Как преодолеть социальную тревогу?

Чтобы преодолеть социальную тревогу, важно научиться ломать поддерживающие круг проблемы. Но для начала, перестаньте относиться к себе и говорить о себе как будто вы предмет со сроком годности и который должен всем понравиться. Нет ни одного йогурта, который бы всем нравился.

Вот «базовые» стратегии:

Стратегия 1. Изменение мыслительных паттернов – эта стратегия, которая объясняет, как еще можно продумать опасности и риски, которые несут социальные ситуации, и нужно ли вообще продумывать?

Стратегия 2. Изменение поведения – эта стратегия объясняет, что делать для преодоления дискомфорта, как сделать себе комфорта, приятно, уютно и безопасно

Стратегия 3. Снижение стыдливости – это поможет вам забыть о себе как видеорегистраторе для того, чтобы вести себя на людях более естественно, спонтанно, неудобно в своем «формате».

Стратегия 4. Выстраивание уверенности – усиление капризности, ощущения того, как вы сами хотите действовать по ситуации

Каждую из этих стратегий рассмотрим подробнее. Впрочем, сначала – несколько советов, о которых нужно помнить: пробовать что-то новое, не оценивать себя (никакой линейки), делать поделки, и вы «не в школе» – неотъемлемая часть лечения. «Преодоление» социальной тревоги – это интересный своеобразный «труд», который требует от вас креативности. Осуществление новых способов поведения помогает поломать старые схемы поведения, но это в начале может показаться сомнительным, у вас будет сопротивление и это нормально. *Например, если я сейчас попрошу вас читая эту книгу просто сесть как вам удобно, комфортно, вы можете будете сразу это сделать? Да, для этого понадобится время, чтобы научить себя в ряде ситуаций телесно с помощью позы показывать себе: удобно, комфортно и безопасно.*

Основную часть «лечения» осуществите вы, а я тут ваш помощник. Другие люди могут строить предположения относительно того, что вы можете сделать, но только вы можете эти предположения проверить. Поэтому необходимо выделить время, чтобы подумать над тем, что вы хотите изменить.

Что в моей социальной тревоги мне надоело? (Позлитесь и напишите)

Что буквально я хочу для себя изменить?

Если вы очень занятой человек, то должны определиться, когда отдавать предпочтение работе с социальной тревогой, и решить, чем «пожертвовать», чтобы выделить на это время. Напомню ты долго время пробовали отвлекаться или не думать о данной проблеме.

Вам не нужно делать ничего такого, что покажется слишком сложным. Вам следует спланировать свою «домашнюю работу» так, чтобы продвигаться вперед в нужном вам темпе. Но напомню, вы не в школе!

Настойчивость, прогресс и любознательность идут рядом. Чем больше вы работаете над собственной гибкостью, тем больше совершенствуетесь и даете себе выбор! Иногда все будет идти хорошо, а иногда вы будете чувствовать разочарование. Но мы не ставим себе оценки. Вы более вероятно выстроите свою уверенность, если будете двигаться, несмотря на эти закономерные подъемы и спады. Когда вы научитесь преодолевать социальную тревогу, то эти навыки не просто забыть. Новые способы мышления и поведения станут вашей второй

натурой. Некоторый уровень социальной тревоги вполне нормальный, так как иногда каждый имеет дело с негативной оценкой окружающих или ситуациями, которые смущают и унижают, тем более есть общий депрессивно-завистливый психологический климат

Ваша «цель» – убрать маркировки в речи, принять ситуации без «оценки» (режим знакомо и не хочу) и сформировать собственный формат поведения, а не отношение к себе к продукту.

Когнитивная уязвимость или распознавание ярлыков (триггерных мыслей). Метафора «измерения себя и других линейкой»

Ярлыки, которые вы используете по отношению к себе, другим или ситуациям запускает или вызывает цепочку эмоциональных реакций от страдания до истощения боли. Приводит к тому, что наступает перегруженность эмоциями. Давайте соберем частые ярлыки, триггерные мысли, которые при применяете

Например, «можешь больше», «по максимуму» «я идиот», «неудачник», «некомпетентный», «важные люди», «никто не заботиться обо мне», «я всегда буду один», «я этого заслужил», «эффективно», «проверь», «так», «должен», «трудно», «недостаточно», «быстрее», «все успевай» (старайтесь записывать их так как вы говорите себе),

По отношению к себе:

По отношению к другим людям:

К ситуациям:

Примечание: как еще я себя, свое поведение измеряю?

Что я для себя получаю, используя эти ярлыки?

От кого я перенял это отношение к себе?

Стратегия № 1. Изменение мыслительных паттерном

«А Зачем учиться тому, как изменять способ своего мышления?» Вы, наверное, уже заметили, что мысли, которые лезут вам в голову, могут заставить вас чувствовать тревогу поддерживать ее, и вообще вы можете не осознавать, не замечать всех своих мыслей. Например, некоторые люди привыкают и заражаются так мыслить. Частично это объясняется тем, что мысли (или «когниции», хотя я не люблю это слово) бывают разных видов, и нет смысла всех их выражать словами. Разные мнения включают идеи, образы, воспоминания, отношения, ожидания, убеждения и предположения. Все они отражают то, о чем вы мыслите, и могут внести свой вклад в поддерживающие цикла социальной тревоги. Это правда, даже если они не являются достаточно осознанными и даже если не сформулированы словами. Например, вы можете просто представить и уже цикл запустился.

Поясним это на нескольких примерах. Мнения могут быть довольно размытыми, например, о том, что вы отличаетесь от других людей, но не можете сказать, чем именно. Способ вашего мышления может быть отраженным в образах или впечатлениях о себе из прошлого, которые основываются на болезненных воспоминаниях, как отвержение, издевательства или изоляция вследствие определенных событий. Отношение к ситуации или ее ожидания (к примеру, ожидания критики) также раскрывают способ вашего мышления. Это касается убеж-

дений о себе, например по собственной «некомпетентности», «нежелательности», «неэффективности» или оценочных суждений вроде «Я ходячая катастрофа». Убеждение относительно других также отражают мыслительные паттерны: например, вы можете думать, что все только и замечают неудачи и несовершенства других или что другой человек более «уверенный», «лучше» чем вы. Эти различные способы мышления могут влиять на ваши чувства и поведение и подливать масло в огонь поддерживающих циклов тревоги. На практике некоторые из них сложнее распознать, чем другие. Представьте, что вы приходите на ужин в дом своего друга и видите там много «незнакомых» людей. Промаркировали уже их? Когда вы заходите в помещение, в разговоре людей возникает пауза, и вы думаете: «Все смотрят на меня». Это заставляет вас нервничать, поэтому вы хватаетесь за предложение выпить, но вас бросает в жар, и вы краснеете, когда кто-то называет ваше имя. Вы думаете: *«Наверное, они все заметили, как я нервничаю»*, избегаете зрительного контакта и ищете, где бы поставить напиток, чтобы он не разлился. вы думаете о том, сможете придумать, что сказать, и начинает потеть, а это вносит дискомфорт. Чем громче говорят люди, тем больше вы думаете: «Мне не нужно было приходить» и «Я не могу сказать ничего, что бы заинтересовало этих людей». Поэтому вам сложно приобщиться к разговору, поэтому в течение вечера вы мало говорите, залезаете в свой защитный «панцирь». На следующий день думаете, что больше никогда не пойдете на такие меры, начинаете давить на себя и чувствуете ощущение опустошенности. В вашей голове бушуют также другие мнения, например, о том, как сложно с кем подружиться или, может, с вами что-то не так, и это заставляет вас чувствовать себя грустно и одиноко. Этот пример показывает, как мысли, чувства и поведение постоянно влияют друг на друга, поддерживая социальную тревогу

Цель стратегий, описанных в этой части книги, – научиться распознавать свои негативные мыслительные паттерны и испытывать их без оценки. Идея в том, что способ вашего мышления поддерживает тревогу, а нахождение нового взгляда на вещи поможет вам чувствовать себя лучше, будет полезным для вас.

Вспомните ситуацию, когда вы испытывали тревогу

Когда вы вспомнили ситуацию достаточно четко, подумайте над ответами на вопросы:

Что промелькнуло у вас в голове, когда вы начали чувствовать тревожно? А после этого?

А по окончании? Чего вы боялись?

Что для вас значит быть настолько тревожным?

Что это говорит о вас?

Или какая ваша мысль заставила вас чувствовать хуже? Если да, то какая?

Просто фиксируйте как вы оцениваете ситуацию

Шаг 1. Выясните, о чем вы думаете (посмотрите на свои линзы)

Первый шаг – это осознать, что мелькнуло в голове, когда вы чувствовали напряженность или тревогу. *Это проще сказать, чем сделать, потому что некоторые виды мыслей и образов, увеличивают тревогу, сложно идентифицировать. Они быстро появляются и исчезают, и могут стать «автоматическими» или «привычными».*

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.