

Содержание

Об авторах	19
Благодарности	21
Введение	23
Ждем ваших отзывов!	26
Часть 1. Поймите свою социальную тревожность	27
Глава 1. Застенчивость и социальная тревожность	29
Тревожность, беспокойство, страх и паника	31
Что такое социальная ситуация?	33
Что такое социальная тревожность	35
Насколько распространена социальная тревожность?	36
Различие между мужчинами и женщинами	37
Различия в культурах	38
Как социальная тревожность влияет на жизнь людей?	39
Отношения	39
Образование и карьера	41
Прочая повседневная деятельность	42
Социальная тревожность (социофобия)	43
Диагностические критерии расстройства социальной тревожности	44
Три компонента социальной тревожности	46
Социальная тревожность и физические ощущения	47
Социальная тревожность и мышление	49
Социальная тревожность и поведение	51
Взаимодействие трех компонентов	53

Другие проблемы и особенности	54
Панические атаки	55
Перфекционизм	56
Депрессия	56
Негативный образ тела	57
Злоупотребление наркотическими веществами	57
Гнев и недоверие к людям	58
Преодоление социальной тревожности	58
Психологические стратегии	58
Медицинские препараты	59
Глава 2. Откуда у вас эти страхи?	63
Биологические факторы	63
Естественный отбор. Социальная тревожность и ее эволюционная функция	63
Генетика и социальная тревожность	65
Роль мозга и нейротрансмиттеров	68
Психологические факторы	70
Как обучение влияет на социальную тревожность	70
Почему выраженная социофобия развивается не у всех людей	73
Как убеждения влияют на социальную тревожность	74
Как поведение влияет на социальную тревожность	76
Глава 3. Познакомимся с социальной тревожностью	79
Для чего нужна самодиагностика?	79
Измерение степени выраженности вашей социальной тревожности	80

8 Содержание

Определим, с какой проблемой необходимо работать	81
Выбор оптимальной стратегии для изменения	81
Как оценить прогресс	82
Пошаговое руководство для проведения самодиагностики	83
Клиническая беседа	83
Опросники	83
Дневники	83
Оценка поведения	83
Интервью с самим собой	84
Дневники	107
Оценка поведения	107
Проблемы и их решения	109
Часть 2. Как преодолеть свою социальную тревожность и начать наслаждаться жизнью	111
Глава 4. Составим план изменений	113
Оптимальное ли сейчас время для начала этой программы?	113
Мотивация и готовность к изменениям	114
Издержки и выгоды от преодоления социальной тревожности	116
Издержки преодоления социальной тревожности	117
Выгоды от преодоления социальной тревожности	119
Постановка цели изменений	120
Пересмотрим предыдущие варианты преодоления социальной тревожности	124
Стратегии преодоления социальной тревожности, которые доказали свою эффективность	129
Когнитивно-поведенческая терапия	131

Медикаментозное лечение	134
Другие виды лечения	135
Выбор метода лечения	137
Самопомощь или профессиональная помощь?	137
Когнитивно-поведенческая терапия или другая психотерапевтическая техника?	138
Медикаменты или КПТ?	138
Групповая или индивидуальная терапия?	139
Важность регулярной практики	141
Помощник или “коллега-терапевт”	141
Дополнительными проблемы. Как с ними справиться	142
Профессиональная помощь	142
Как найти терапевта или доктора?	143
Виды специалистов	144
Заключительные вопросы о лечении социальной тревожности	146
Как оценить улучшения в процессе лечения?	148
Как создать всесторонний план лечения?	148
Глава 5. Медикаментозное лечение застенчивости и социальной тревожности	151
Если вы решили принимать медицинские препараты	151
Выбор лекарственных средств	154
Стадии медикаментозного лечения	156
Лечение антидепрессантами	157
Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС)	158
Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСиН)	160

10 Содержание

Норадренергические и специфические серотонинергические антидепрессанты (НаССА)	161
Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО)	161
Обратимые ингибиторы моноаминоксидазы (Обратимые МАО или ОИМА)	162
Лечение препаратами против тревожности	163
Терапия при помощи бета-адреноблокаторов	165
Антиконвульсанты	166
Натуральные и растительные средства для лечения социальной тревожности	166
Комбинирование лекарственных препаратов	167
Медикаменты в сочетании с психологическим лечением	168
Наиболее частые вопросы о медикаментозном лечении	168
Глава 6. Изменить тревожные мысли и ожидания	171
Источники когнитивной терапии	172
Рождение когнитивной терапии	173
Предпосылки, лежащие в основе когнитивной терапии для лечения социальной тревожности	174
Виды тревожного мышления	177
Переоценка вероятности события	177
Чтение мыслей	178
Персонализация	179
Долженствования	181
Катастрофизация	182
Все-или-ничего	183
Избирательное внимание и память	184
Негативные глубинные убеждения	185
Как выявить свои тревожные мысли и прогнозы	187

Стратегии для изменения тревожного мышления	188
Анализ доказательств	188
Подвергнуть катастрофизирующее мышление сомнению	194
Помните о своих сильных сторонах	198
Видеть себя так, как видят другие	199
Оценка выгод и издержек вашего мышления	201
Рациональные копинговые утверждения	203
Поведенческие эксперименты	204
Записывать мысли или вести когнитивный дневник	206
Как заполнять формы тревожных мыслей	207
Интеграция когнитивных стратегий в план лечения	209
Информация для друзей, близких людей, членов семьи	209
Проблемы и решения	210
Как изменить мысли. Итоговое руководство	212
Глава 7. Экспозиция пугающим ситуациям.	
Посмотреть в лицо страхам	219
Виды поведения, которые способствуют развитию социальной тревожности	220
Избегание социальных ситуаций	221
Избегание пугающих ощущений	222
Скрытые стратегии избегания и безопасного поведения	223
Пошаговый обзор экспозиционной терапии	226
Первоначальная оценка	226
Спланировать подходящую практику	226
Применение техник на практике	227
Поддержание улучшений	227

12 Содержание

Типы экспозиции	228
Экспозиция социальным ситуациям и экспозиция пугающим ощущениям	228
Воображаемая и “живая” экспозиция	229
Постепенная экспозиция и быстрая экспозиция	230
Как работает экспозиция	232
Почему экспозиция не сработала в прошлом	232
Препятствия на пути к проведению практик экспозиции	235
Как выполнять экспозиционные упражнения	238
Подготовка к выполнению экспозиционных упражнений	238
Важность предсказуемости и контроля	238
Длительность экспозиции	239
Частота экспозиции	240
Практика в различных ситуациях	240
Выбирайте сложные, но не невозможные упражнения	241
Выбирайте упражнения, в которых риск минимален	241
Оценивайте улучшения	242
Найдите помощника или коуча	242
Ожидания должны быть реалистичными	242
Не боритесь со своими чувствами	243
Избавьтесь от стратегий скрытого избегания	244
Завершение практики и переход к следующей	244
Ведение записей и дневников экспозиции	245
Завершение экспозиции и обработка событий	245
Для близких людей, друзей и членов семьи	246
Итоги рекомендаций по практикам экспозиции	247
Проблемы и решения	248

Глава 8. Экспозиция социальным ситуациям	253
Практики ситуационной экспозиции	253
Практика публичных выступлений	254
Неформальные разговоры и обычное общение	256
Новые знакомства и свидания	259
Экспозиционные упражнения, которые могут спровоцировать конфликты с окружающими	261
Быть в центре внимания	264
Экспозиционные упражнения, во время которых вам приходится есть или пить при других людях	265
Экспозиционные упражнения, во время которых вы что-то пишете в присутствии других людей	267
Пройти собеседование при приеме на работу	268
Экспозиционные упражнения, во время выполнения которых необходимо бывать в общественных местах	270
Экспозиционные упражнения, во время выполнения которых вам придется говорить с авторитетными людьми	271
Бросить вызов вашим самым сильным страхам	273
Нарочно делать ошибки или пытаться выглядеть глупо	274
Намеренно привлечь к себе внимание	274
Намеренное усиление симптомов тревожности	275
Выразить личное мнение	275
Создание иерархии ситуационной экспозиции	276
Воображаемая экспозиция в социальных ситуациях	281
Ситуационная ролевая игра	282
Дневники экспозиционных упражнений	284

14 Содержание

Пошаговое руководство по проведению экспозиционных упражнений в социальных ситуациях	285
Интегрировать ситуационных экспозиционных стратегий в ваш план лечения	286
Глава 9. Экспозиция ощущениям, вызывающим дискомфорт	289
Введение в симптоматическую экспозицию	291
Подходит ли вам симптоматическая экспозиция?	293
Как работает симптоматическая экспозиция?	294
Меры предосторожности для симптоматической экспозиции	294
Пошаговое руководство для симптоматической экспозиции	295
Шаг 1. Проверить способ индукции симптомов	295
Шаг 2. Создать иерархию симптоматической экспозиции	297
Шаг 3. Практика симптоматической экспозиции в несоциальных ситуациях	300
Шаг 4. Симптоматическая экспозиция в социальных ситуациях	301
Интегрирование симптоматической экспозиции в ваш план лечения	302
Дневники симптоматической экспозиции	302
Проблемы и решения	303
Глава 10. Повысить эффективность коммуникации	305
Как донести свою точку зрения	305
Научиться слушать	309
Что мешает эффективно слушать	310
Улучшить навыки слушания	312

Невербальное общение	313
Разговорные навыки	316
Как начать разговор	317
Как повысить качество беседы	318
Как задавать вопросы	319
Как завершить беседу	320
Собеседования при приеме на работу	322
Подготовка к собеседованию	323
Во время собеседования	325
После собеседования	327
Ассертивная коммуникация	327
Пассивная коммуникация	327
Агрессивная коммуникация	328
Ассертивная коммуникация	328
Ассертивное преодоление конфликтных ситуаций	329
Новые знакомства, друзья и свидания	331
Где знакомиться с новыми людьми	331
Встречи онлайн	334
Свидания	334
Презентации и навыки публичных выступлений	337
Подготовка к выступлениям	337
Во время выступления	342
После презентации	344
Глава 11. Укрепить достижения и построить планы на будущее	345
Окончание лечения	345
Почему страхи возвращаются и что с этим делать	347
Слишком раннее или слишком быстрое прерывание стратегий лечения	347

16	Содержание	
	Бытовой стресс	348
	Встреча с новой и неожиданно сложной ситуацией	349
	Травмы в пугающих ситуациях	350
	Профилактика рецидивов страха	351
	Не отказывайтесь от когнитивной терапии и экспозиции	351
	Обращайтесь к практике экспозиции в различных ситуациях и контекстах	351
	Старайтесь довести навыки до автоматизма	351
	Литература	353