



**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

ТРЕВОЖНОСТЬ



ЭДМУНД БОРН

доктор философии, специалист по лечению тревоги и фобий

ЛОРНА ГАРАНО

независимый писатель и публицист



Оглавление

Введение	9
Глава 1. Расслабьте свое тело	19
Глава 2. Расслабьте свой разум	29
Глава 3. Думайте реалистично	39
Глава 4. Взгляните в лицо своим страхам	55
Глава 5. Регулярно выполняйте физические упражнения	69
Глава 6. Питайтесь правильно	81
Глава 7. Подпитывайте себя	89
Глава 8. Упрощайте свою жизнь	99
Глава 9. Сойдите со «спирали беспокойства»	105
Глава 10. Справляйтесь в моменте	115
Ваш набор инструментов против тревожности	125
Об авторах	127

Введение

Эта книга о том, как справиться с тревожностью. Небольшой набор практических стратегий поможет вам лучше понять свою тревожность — и справиться с ней, независимо от ее формы.

Однако, прежде чем мы перейдем к стратегиям, предлагаем краткое руководство по природе и типам тревожности.

Более подробное представление о вашем конкретном типе тревожности может помочь вам лучше понять, с чем вы имеете дело. Не менее важно и понимание того, откуда могли возникнуть ваши проблемы с тревожностью — какие причины, вероятно, будут подпитывать ее. Это поможет решить, какая из стратегий, изложенных в книге, подойдет вам лучше всего.

ТРЕВОГА 101

Тревожность — неизбежная часть жизни в наше время. В повседневной жизни возникает множество ситуаций, когда уместно и разумно реагировать с некоторой тревогой. Стратегии, описанные в этой

книге, могут быть полезны любому, кто испытывает нормальные, обычные тревожные реакции (иными словами, всем), а также тем, кто имеет дело с конкретным тревожным расстройством.

Тревожность влияет на все ваше существование. Это физиологическая, поведенческая и психологическая реакция одновременно. На физиологическом уровне тревожность может проявляться в виде учащенного сердцебиения, мышечного напряжения, тошноты, сухости во рту или потливости. На поведенческом уровне она может парализовать вашу способность действовать, самовыражаться или справляться с определенными повседневными ситуациями. Психологически это состояние тревоги и беспокойства. В своих крайних формах тревожность может заставить вас чувствовать себя не в своей тарелке и даже бояться смерти или сойти с ума.

Тот факт, что тревожность может влиять на вас на всех этих уровнях, означает, что полная программа борьбы с ней должна включать три аспекта. Когнитивно-поведенческие навыки, описанные в этой книге, научат вас контролировать физиологические реакции, не избегать тревожных ситуаций и менять внутренний диалог, который подпитывает ваши опасения и беспокойства.

Тревожность может проявляться в разных формах с разной интенсивностью. Она может варьироваться

по степени тяжести от простого приступа беспокойства до полномасштабной *панической атаки*, отмеченной учащенным сердцебиением, дрожью, потливостью, головокружением, дезориентацией и ужасом. Тревожность, которая не связана с какой-либо ситуацией, которая возникает из ниоткуда, называется *беспредметной тревогой*. В более тяжелых случаях она может проявляться как спонтанная паническая атака.

Если ваша тревожность возникает только как ответ на конкретную ситуацию, она называется *ситуационным* или *фобическим тревожным расстройством*. Ситуационная тревожность отличается от повседневных волнений тем, что имеет тенденцию быть несоразмерной или нереалистичной. Если вы испытываете непропорциональные опасения по поводу езды по автострадам, похода к врачу или общения, это может квалифицироваться как ситуативная тревожность. Она может стать фобической, когда вы начинаете на самом деле избегать какой-либо ситуации: перестаете ездить по автострадам, ходить к врачам или вообще общаться. Другими словами, фобическое тревожное расстройство = ситуационная тревожность + устойчивое стремление избежать ситуации.

Часто тревожность возникает просто из-за размышлений о конкретной ситуации. Когда вы

беспокойтесь о том, что может случиться, если вам придется столкнуться с трудной или даже фобической ситуацией, вы испытываете то, что называется *преждевременной тревогой*. В своих более мягких проявлениях преждевременная тревога неотличима от обычной тревожности. (*Беспокойство* можно определить как предвкусение неприятных последствий будущей ситуации.) Но иногда преждевременная тревога становится достаточно сильной, чтобы стать преждевременной паникой.

Существует разница между *спонтанной* тревогой/паникой и *преждевременной* тревогой/паникой. Спонтанная тревога, как правило, возникает внезапно, очень быстро достигает высокого уровня, а затем постепенно спадает. Пик обычно достигается в течение пяти минут, за ним следует постепенное снижение в течение часа или более. Преждевременная тревога имеет тенденцию нарастать более плавно в ответ на столкновение с угрожающей ситуацией или просто размышлением о ней и может длиться дольше. Вы можете беспокоиться о чем-то в течение часа или около того, а затем забыть о тревожности, когда устанете или найдете что-то еще, чем занять свой ум.

Наконец, *тревожные расстройства* отличаются от повседневной, нормальной тревоги тем, что они включают в себя тревожность, которая является

более интенсивной (например, панические атаки), длится дольше (тревожность, которая может сохраняться на протяжении нескольких месяцев вместо того, чтобы исчезнуть после окончания стрессовой ситуации) или приводит к фобиям, которые мешают вашей жизни. (Критерии диагностики конкретных тревожных расстройств были установлены Американской психиатрической ассоциацией и перечислены в руководстве «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам», используемом специалистами в области психического здоровья.)

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Симптомы тревожности часто кажутся иррациональными и необъяснимыми, поэтому вполне естественно поинтересоваться, что их вызывает. Прежде чем мы подробно рассмотрим различные причины беспокойства, помните о следующих двух общих моментах.

Во-первых, хотя изучение причин тревожности может дать вам представление о том, как развиваются проблемы тревожности, вам не нужно этого знать, чтобы справиться с вашей конкретной проблемой. На эффективность различных стратегий борьбы с тревожностью, представленных в этой книге,

не влияет знание основных причин. Как бы много вам ни было известно, знание это не обязательно поможет.

Во-вторых, не думайте, что существует одна основная причина или ряд причин для повседневного беспокойства или тревожного расстройства. Независимо от того, имеете ли вы дело с обычной тревогой, с опасениями по поводу собеседования на работу, с паническим расстройством или с обсессивно-компульсивным расстройством, признайте, что нет ни одной причины, которая, если ее удалить, устранил проблему.

Проблемы тревожности возникают по разным причинам, действующим на разных уровнях. Эти уровни включают в себя наследственность, биологию, обстановку в семье и воспитание, физическую форму, недавние перемены в жизни, внутренний диалог и личную систему убеждений, способность выражать чувства, текущие экологические стрессовые факторы и т. д.

Мысль о том, что ваши конкретные трудности — «просто дисбаланс мозга» или «просто психологическое расстройство», игнорирует тот факт, что природа взаимодействует с воспитанием. Хотя дисбаланс мозга, безусловно, может быть вызван наследственностью, он также может быть последствием стресса или психологических факторов. Психологические

проблемы, в свою очередь, могут быть обусловлены врожденной биологической предрасположенностью. Просто невозможно сказать, что было первым или что является «основной» причиной.

Точно так же комплексный подход к преодолению тревоги, паники, беспокойства или фобий не может ограничиваться изолированным лечением физиологических или психологических причин. Необходимы разнообразные стратегии, касающиеся нескольких различных уровней, включая биологические, поведенческие, эмоциональные, ментальные, межличностные и даже духовные факторы. Этот комплексный подход к преодолению тревожности предполагается на протяжении всей книги.

О ПРИЧИНАХ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ТРЕВОЖНОСТЬ

В этой книге рассматриваются основные причины тревожности — ваше текущее поведение, отношение и образ жизни. То, что вы узнаете из нее, также косвенно повлияет на нейробиологические причины (поскольку разум, поведение и мозг взаимодействуют между собой).

Труднее изменить долгосрочные причины, в том числе наследственность.

За исключением генной инженерии и прямой модификации структуры вашей ДНК, вы не можете изменить свои гены. Тем не менее вы, безусловно, можете изменить то, как реагируете на свои генетические предрасположенности и справляетесь с ними. Эта книга поможет вам в этом.

Наконец, тревожность может иметь и косвенные причины. Использование стратегий, описанных в этой книге, поможет вам лучше справляться как с недавними, так и с долгосрочными факторами стресса, с которыми вы столкнулись. Управление стрессом в вашей жизни — в давнем, недавнем прошлом и в настоящем — поможет вам лучше справиться с повседневной тревогой, беспокойством или конкретными тревожными расстройствами.

О ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТАХ

Одно из вмешательств, не описанных в этой книге, — медикаментозное. Поскольку использование рецептурных лекарств на самом деле не является методом самопомощи, а опирается на опыт врача, оно не вошло в руководство. Однако отпускаемые по рецепту лекарства широко используются для помощи людям с тревожностью, особенно тем, кто борется с более тяжелыми случаями тревожных

расстройств, такими как паническое расстройство, агорафобия, обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство.

Вы можете получить направление к психиатру, квалифицированному специалисту в лечении тревожных расстройств, в своем регионе, обратившись в Американскую ассоциацию тревоги и депрессии по телефону (240) 485-1001 или перейдя на веб-сайт www.adaa.org* и нажав на кнопку «Найти терапевта».



ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

«Тревожность» — книга, которую вы можете использовать в любое время и в любом месте — повсюду, где вам необходима быстрая помощь или вы хотите поработать над новыми практическими навыками. Возьмите ее с собой, подпишите, персонализируйте. На последних нескольких страницах есть место для заметок об инструментах, которые подойдут именно вам.

* Дополнительные материалы к книге доступны на английском языке. *Прим. ред.*

Каждая глава обучает стратегиям, использующим наиболее эффективные, научно обоснованные подходы к тревожности, включая когнитивно-поведенческую терапию, терапию принятия и приверженности, строящиеся на осознанности и участии, а также физиологические практики. Главы с 1 по 9 дадут вам представление о привычках и техниках, которые будут работать в вашем случае лучше всего. Глава 10 содержит инструменты первой помощи, чтобы мгновенно справиться с повышенной тревожностью. Мы предлагаем вам вести отдельный блокнот или дневник, чтобы использовать его для некоторых упражнений или техник или писать о своих инсайтах. Вы также найдете дополнительные ресурсы по адресу www.newharbinger.com/47612.

