

ТЕСТ НА ТРЕВОЖНОСТЬ

Сложно бороться с проблемой, у которой даже нет названия. Благодаря этому тесту ты больше узнаешь о разных видах тревожности. Определив, какая именно беспокоит тебя, ты сможешь подобрать инструменты и техники, чтобы с ней справиться. Чаще всего тревожность проявляется в разных формах, поэтому не удивляйся, если тебе подойдет несколько категорий или ты выберешь сразу все утверждения в одной категории. Помни, что многие чувствуют себя так же. В тесте много утверждений, но постарайся честно отметить все, что к тебе относится.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

- Я часто нервничаю по разным причинам: из-за здоровья, успеваемости, друзей, романтических отношений или семьи.
- Я переживаю из-за того, что я хуже моих друзей.
- Я переживаю по поводу того, как сложится мое будущее.

АГОРАФОБИЯ

- Я часто остаюсь дома, чтобы избежать дискомфорта или паники.
- Чтобы справиться с некоторыми ситуациями, мне нужна помощь определенного человека.

ФОБИИ

Некоторые вещи вызывают у меня сильный страх, например:

- Иглы и кровь
- Собаки или другие животные
- Плохая погода
- Темнота
- Высота или замкнутое пространство

СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

- Мне некомфортно находиться в незнакомой компании.
- Мне тяжело разговаривать с людьми, которых я плохо знаю.
- Я застенчив(а).

- Я нервничаю, когда мне нужно сделать что-то на виду у других (читать вслух, выступать, заниматься спортом).
- Я нервничаю, когда хожу на вечеринки, где мало кого знаю.

ТРЕВОЖНОСТЬ, ВЫЗВАННАЯ РАЗЛУКОЙ

- Мне страшно ночевать вдали от дома; я беспокоюсь, когда нахожусь далеко от своей семьи.
- Я предпочитаю держаться ближе к родителям.
- Я переживаю, что с моими родителями может случиться что-то плохое.
- Я боюсь оставаться дома один (одна) или спать в одиночестве.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

- Я часто плохо себя чувствую, даже если мои медицинские показатели в порядке.
- Я пугаюсь ни с того ни с сего.

Когда я нервничаю:

- Мне становится трудно дышать.
- Мне кажется, что я вот-вот упаду в обморок.
- Мне кажется, что я теряю контроль.
- Мне кажется, что я схожу с ума.
- Мое сердце начинает биться быстрее.
- Меня трясет.
- Я сильно потею.
- Мне кажется, что я задыхаюсь.
- У меня кружится голова.

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (ОКР)

- Меня беспокоят навязчивые мысли, от которых я не могу избавиться. Например, я переживаю из-за того, что могу чем-то испачкаться, или что на мне микробы, или что кто-то обидится на меня, или что я поступлю плохо.
- Я делаю что-то снова и снова и не могу удержаться, например считаю, проверяю, чищу или поправляю вещи.

ФОРМЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность принимает самые разные формы. Некоторые из них проявляются в виде физических симптомов, другие больше связаны с психическим беспокойством, а какие-то дают о себе знать только в определенных ситуациях. Вот определения форм тревожности из теста на с. 11–14.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО — это состояние, при котором ты слишком беспокоишься о бытовых вопросах, таких как домашние обязанности, успеваемость или отношения с друзьями. Эти переживания сложно контролировать. Возможно, ты всегда готовишься к худшему или больше других нервничаешь из-за предстоящего экзамена или ссоры с другом.

СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ — это страх, что кто-то плохо о тебе отзовется или отвергнет тебя. Возможно, ты переживаешь из-за того, что ведешь себя глупо или что с тобой скучно. Часто из-за этого страха ты избегаешь социального взаимодействия или ситуаций, где придется делать что-то на людях.

СЕПАРАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ — это страх оказаться вдали от близких людей, как правило родителей. Возможно, ты начинаешь нервничать от одной мысли о том, что их не будет рядом, или о том, что с ними может случиться что-то плохое, пока ты далеко.

ФОБИИ — это сильные страхи перед конкретными ситуациями, часто не соответствующие реальной угрозе. Обычно они связаны с животными, насекомыми, микробами, природными катаклизмами или замкнутыми пространствами. Конечно, это нормально — чувствовать себя некомфортно в определенных ситуациях, но большинство людей, столкнувшись с чем-то подобным, просто продолжают жить дальше. При этом человек с фобией тратит много усилий, чтобы избегать этих ситуаций, даже если понимает, что его страхи беспочвенны.

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА — это физическое проявление тревожности, при котором внезапные сильные и неприятные физические ощущения заставляют чувствовать себя так, будто у тебя сейчас случится сердечный приступ или ты сойдешь с ума. После первой панической атаки может появиться страх, что они будут повторяться, а это уже является признаком панического расстройства. Когда страх перед паническими атаками настолько парализует, что ты перестаешь ходить в школу, вообще выходить из дома или посещаешь только определенные места и только с конкретными людьми, это называется **агорафобией**.

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (ОКР) — такое состояние характеризуется назойливыми мыслями,

которые не дают покоя. Например: «Этот стул кишит микробами!» Мысли становятся настолько навязчивыми, что тебе хочется срочно что-то предпринять, скажем отойти дальше от стула и вымыть руки.

Такое поведение называется компульсией. В краткосрочной перспективе, поддаваясь компульсиям, ты начинаешь чувствовать себя лучше, но на деле это может привести к появлению новых навязчивых идей, которые только усилят тревожность и, как следствие, усугубят компульсивное поведение.

Из этой книги ты узнаешь, что при различных типах тревожности пригодятся разные навыки. Примеры того, как именно можно использовать эти навыки, ты найдешь в приложении (с. 185).

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КПТ И ОСОЗНАННОСТЬ?

Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, — это набор навыков, направленных на изменение мыслей (когнитивная часть) и действий (то есть поведения), которые мешают жить полноценной и счастливой жизнью. Цель КПТ — стать самому себе терапевтом. Навыки, о которых пойдет речь, можно практиковать каждый день. Они очень полезны и направлены на достижение целей.

Помимо стратегий КПТ, нацеленных на изменение мыслей и моделей поведения, есть и другие, направленные на развитие осознанности как навыка безоценочного осознания и принятия. Возможно, тебе приходилось замечать, что когда тебя что-то тревожит, то мысли твои где угодно, но только не здесь: ты беспокоишься о прошлом или о том, как может сложиться будущее. Осознанность позволяет сосредоточить внимание на том, что происходит с тобой прямо сейчас, в настоящий момент.

Стратегии принятия помогают справиться с некомфортными ситуациями или эмоциями, которые ты не можешь контролировать или изменить.

Это может показаться нелогичным — ведь ты пытаешься избежать тревожности в данный момент, — но часто именно это желание убежать от реальности и вызывает мучения. Если ты полностью сосредоточишься на настоящем моменте и примешь дискомфорт, станет легче осознать, что то, от чего ты пытаешься отвлечься, на самом деле не так невыносимо, как казалось.

КПТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЕТ

КПТ доказала свою эффективность при всех типах тревожности, но эти навыки могут быть полезны и при других негативных состояниях, например депрессии и гнев. Доказано также, что такая терапия иногда улучшает сон, облегчает хронические боли и помогает людям с расстрой-

ствами пищевого поведения, зависимостями, нервными тиками и дерматилломанией*.

Цель этой книги состоит в том, чтобы снабдить тебя набором инструментов, с помощью которых ты сможешь решить большинство проблем. Нужно повесить картину? Мы берем молоток. Собрать мебель? Достаем дрель. Так же и для большинства аспектов твоей жизни существуют подходящие инструменты КПТ и осознанности. Используя их, ты начнешь чувствовать, мыслить и действовать как человек, которым хочешь быть.

Больше всего меня удивляет, насколько быстро работает КПТ. Однажды ко мне обратилась старшеклассница с жалобой на постоянную боль в животе. Она побывала у множества врачей, которые исключили все возможные заболевания. Мы быстро определили, что из-за переживаний о тошноте ее начинает тошнить еще больше и девушка избегает мест, где может начать думать о своих проблемах с желудком. Мы разработали план, согласно которому она должна была взглянуть в лицо своим страхам, отправляясь в те места, где ее начинало тошнить. Девушка использовала наработанные навыки, чтобы справиться с подступающей тревожностью. Она прошла путь от одного приступа в день до одного приступа в месяц и сказала мне, что справляться с ними гораздо легче, чем она предполагала. Девушка смело применяла новые навыки и поверила в то, что сможет преодолеть симптомы, когда они появятся.

* Навязчивое желание травмировать, расчесывать кожу. *Прим. ред.*

ТРЕВОЖНОСТЬ АДАПТИВНА

Только представь: ты — пещерный человек Кронк. Ты слышишь шорох позади себя и думаешь: «О, наверное, это Грог возвращается со сбора ягод». Не поднимая взгляда от вороха веток, ты произносишь: «Эй, Грог, сегодня твоя очередь охранять пещеру». Но оказывается, что это не Грог, а тигр, и он набрасывается на тебя прежде, чем ты успеваешь это осознать. Не самый удачный день для Кронка.

Теперь сценарий Б: ты слышишь шорох сзади, и твои волосы встают дыбом. Твое сердце начинает биться быстрее, проступает пот, мышцы напрягаются. Ты обводишь взглядом окрестности и замечаешь шевеление в кустах. Ты думаешь: «Опасность!» — и убегаешь в свою уютную пещеру, спасаясь от тигра и продлевая свою жизнь еще на один день.

Страх в ответ на реальную опасность — здоровая реакция, которая спасает жизнь. При этом тревожность в ответ на ситуации, которые на самом деле не представляют угрозы, ухудшает жизнь. Возьмем пожарную сигнализацию: когда происходит возгорание, пожарная тревога подает жизненно важный сигнал покинуть дом или потушить пожар. Но если сигнализация срабатывает без реального пожара, это неприятно. Представь, что при каждом ложном срабатывании сигнализации ты действуешь по всем правилам: хватаешь огнетушитель, выбегаешь из дома, звонишь по номеру 112 — и все потому, что в тостере задымился кусок хлеба! Тревожность —

это ложная тревога, которая сигнализирует об опасности, даже когда ее нет. Наша задача — освоить стратегии, которые помогут относиться к такому состоянию как к ложной тревоге, а не как к настоящему пожару.

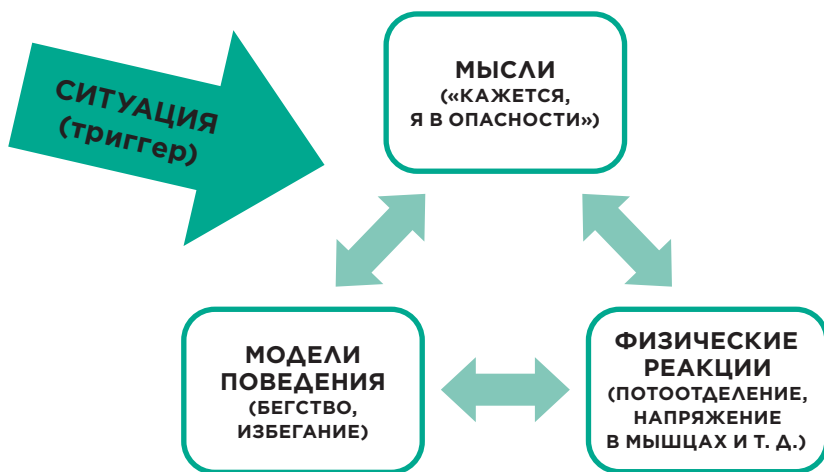
МОДЕЛЬ ЭМОЦИЙ В КПТ

КПТ разбивает эмоции на три части: мысли, физические ощущения и модели поведения. Допустим, ты боишься собак и видишь, что к тебе приближается пес. Ты чувствуешь страх — это твоя эмоция. Ты думаешь: «Этот пес может меня укусить!» — это мысль. Твои ладони потеют, дыхание учащается, сердце начинает биться быстрее — это физические ощущения. И наконец, ты переходишь на другую сторону улицы — это поведение. Как видишь, эмоции, мысли, чувства и поведение взаимосвязаны, и каждая из трех частей играет роль в поддержании и усилении эмоции, которую ты испытываешь. И каждая из этих частей может спровоцировать полномасштабный цикл тревожности.

Важно отметить, что для возникновения тревожности всегда есть триггер*, но иногда его трудно определить, потому что наши реакции зачастую машинальны. Изменение чего-то одного — мыслей, ощущений или поведения — поможет разорвать цикл. Например, если в той же самой ситуации ты

* В психологии триггер — событие или ситуация, которые вызывают у человека негативные и болезненные переживания. *Прим. ред.*

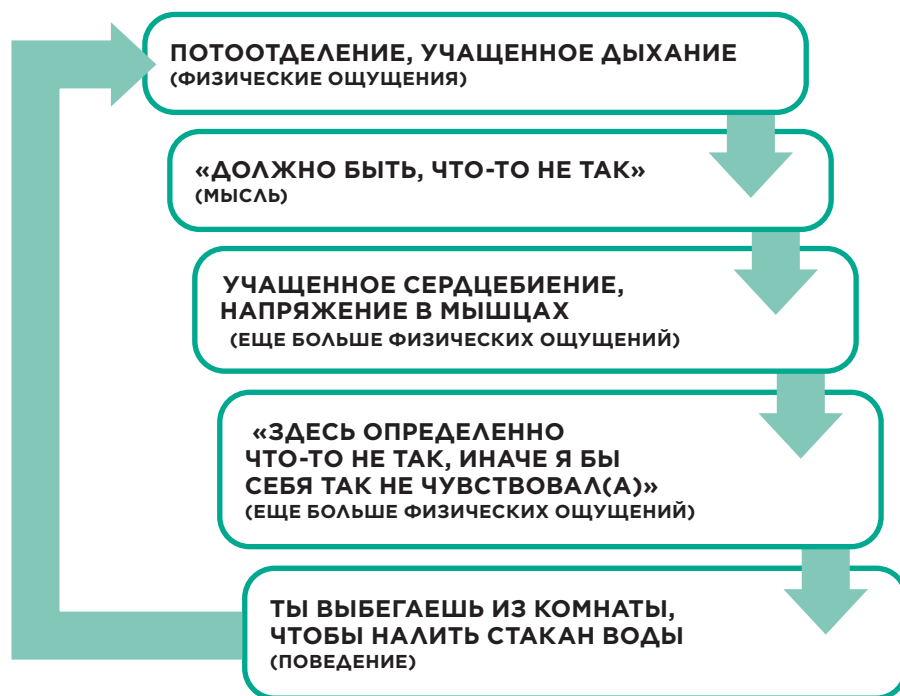
подумаешь: «Ой какая милая собачка», то, скорее всего, не станешь переходить дорогу и не заметишь неприятных физических ощущений. Или, продолжая идти навстречу псу, убедишься, что он безобиден, и следующая встреча с собакой уже пройдет спокойно.



Почему же раньше тебе не доводилось замечать эти отдельные, но взаимосвязанные факторы? Под влиянием негативных эмоций тебя как будто окружает пелена тревожности и страха. Наша цель — помочь тебе вырваться из этого тревожного торнадо, научив разделять свое беспокойство на части и управлять ими по отдельности, а не теряться в эмоциях.

Вот еще один пример связи этих частей. Если начинаешь потеть и замечаешь, что дыхание участилось, то можешь подумать: «Ого, с моим телом что-то не так». Из-за такой мысли у тебя учащается сердцебиение или появляется напряжение

в мышцах. Такая неприятная реакция тела только подтверждает, что с ним действительно что-то не так, поэтому ты стараешься избавиться от этих ощущений, например бежишь на кухню, чтобы выпить стакан воды. Идея отличная, но из-за переживаний ты роняешь стакан на пол и разливаешь воду по всей кухне — что заставляет тебя нервничать еще сильнее! На рисунке ниже показано, как формируется бесконечный цикл тревожности.



Если остаться в этой ситуации и понаблюдать, как ощущения влияют на мысли и модели поведения, легко заметить,

что в большинстве случаев даже самые неприятные мысли и чувства постепенно исчезают сами по себе. Тревожность пытается заставить тебя избегать неприятных ситуаций или убегать от них. В краткосрочной перспективе это приносит облегчение, но так ты не научишься справляться с подобными ситуациями, которые, скорее всего, будут повторяться.

КАК ИЗБЕГАНИЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ

Допустим, к следующей неделе тебе нужно сдать домашнее задание. Ты даже не знаешь, с чего начать, и переживаешь из-за этого. Приходит мысль: «Я ни за что не уложусь в сроки». В твоём теле начинают происходить изменения: ладони потеют, напрягаются мышцы, сосет под ложечкой. Это легкая форма реакции «бей, беги или замри» — так тело подсказывает, что тебя охватывает тревожность. Поэтому ты откладываешь выполнение задания и вместо этого весь вечер общаешься с друзьями в мессенджерах. Можно же начать завтра, не так ли? И ты чувствуешь себя прекрасно вплоть до завтрашнего дня: задание никуда не исчезло, но времени на него осталось уже меньше! В краткосрочной перспективе благодаря избеганию ты чувствуешь себя лучше. В долгосрочной — все заканчивается тем, что ты не осваиваешь новые навыки и ужасно себя чувствуешь.

А еще избегание может развиваться стремительно. Хотя это самый быстрый способ успокоиться, на самом деле с течением времени оно приводит к еще *более* неприятным мыслям и ощущениям. Если тебе нужно выступить с презентацией перед одноклассниками и ты из-за этого переживаешь, то можешь просто выбежать из класса. Но что ты будешь делать в следующий раз? И во все последующие разы? А что, если твои одноклассники теперь будут думать о тебе как о слабаке, который убегает из класса, как только его вызывают к доске? В этом сценарии ты позволяешь тревожности встать на пути твоего развития. В главе 5 мы подробно обсудим избегание и эффективные навыки, которые следует применять вместо него.

РАСКРОЙ СВОИ ТРИГГЕРЫ

У тревожности всегда есть триггер. Хороший способ выявить его — задаться простым вопросом: что случилось перед тем, как я начал(а) нервничать? Триггеры — это не обязательно конкретные события (хотя может быть и такое). Это также мысли, физические ощущения или поступки. Любая часть цикла тревожности может запустить процесс.

Хорошая новость в том, что, если ты поменяешь один из элементов цикла, твоя тревожность не выйдет из-под контроля. Мы часто так заикливаемся на том, как сильна наша тревожность, что с трудом можем определить, когда и как

она появилась. Подобно ученому, собирающему данные, попробуй просто понаблюдать за своими мыслями и чувствами в конкретный момент — возможно, получишь важные подсказки о том, какие навыки использовать. Это называется развитием осознанности.

Триггеры бывают внутренними и внешними. Внешний триггер — это все, что происходит вне твоего тела или разума, например ссора с другом, экзамен или прием у врача. Внутренним триггером может послужить личное убеждение, мысль или физическое ощущение. Определить, какой именно триггер запускает твою тревожность, поможет упражнение «Изучи свою тревожность» (с. 30).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Цель этой книги — научить тебя справляться с тревогой, но иногда это все-таки очень сложно сделать в одиночку. Если чувствуешь, что переполняет беспокойство, поговори со взрослым человеком, которому доверяешь, например с кем-то из родителей, учителем или школьным психологом. Вот несколько вопросов, которые помогут определить, нужна ли тебе дополнительная поддержка:

- Ты когда-нибудь думал(а) о том, чтобы поранить себя?
- Ты когда-нибудь хотел(а) умереть?
- Чувствуешь ли ты беспомощность?
- Ты употребляешь алкоголь или куришь, чтобы заглушить свои чувства или сбежать от них?
- Ты когда-нибудь думал(а) о самоубийстве?

Если хочешь умереть или думаешь о том, чтобы поранить себя, это сигнал, что тебе нужно немедленно с кем-то поговорить. Можешь позвонить по единому общероссийскому телефону доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122 ([HTTPS://TELEFON-DOVERIA.RU](https://telefon-doveria.ru))**. Звонок бесплатный и анонимный. С тобой поговорит профессиональный психолог.