

Содержание

| | |
|---|------------|
| Об авторах | 7 |
| Использование данной книги | 8 |
| Глава 1. Обзор КПТ при тревожных расстройствах | 9 |
| Оцените степень своей тревожности | 9 |
| Что такое КПТ | 14 |
| Глава 2. Наблюдение за собой | 28 |
| Глава 3. Когнитивные искажения | 35 |
| Глава 4. Правила | 39 |
| Глава 5. Убеждения | 45 |
| Глава 6. Разбор циклов КПТ | 50 |
| Циклы убеждений, правил и поведенческих реакций | 50 |
| Традиционный цикл КПТ | 57 |
| Общий цикл КПТ | 58 |
| Циклы КПТ при социальной тревожности | 61 |
| Циклы КПТ при ипохондрии | 67 |
| Циклы КПТ при ОКР | 71 |
| Циклы КПТ при панических атаках | 72 |
| Разрыв циклов | 83 |
| Глава 7. Разрыв циклов тревожности, вызванных мыслями и представлениями | 88 |
| Оспаривание НАМ | 91 |
| Исследование | 110 |
| Глава 8. Обучение взаимодействию с чувствами | 112 |
| Глава 9. Разрыв циклов тревожности посредством изменения физиологических процессов | 119 |
| Глава 10. Разрыв циклов тревожности посредством изменения поведения | 128 |

| | |
|---|------------|
| Глава 11. Выводы | 149 |
| Ссылки и дополнительная литература | 154 |
| Словарь | 156 |
| Распространенные медицинские препараты | 159 |

ГЛАВА 2

Наблюдение за собой

Если вы только начинаете практиковать наблюдение за собой, можете отметить две вещи. Во-первых, можно заметить, что у вас на самом деле гораздо больше мыслей и чувств, чем вы осознавали. Во-вторых, можно отметить, что в разных обстоятельствах у вас возникает целый спектр различных мыслей, эмоций и реакций. Осознав это, человек обретает способность наблюдать за своим поведением в различных ситуациях.

Тренер профессиональных бегунов советует своим подопечным упражнения для растяжки мышц ног, чтобы те могли бегать быстрее. По такой аналогии мы рекомендуем фокусироваться на наблюдении, чтобы улучшить работу вашего регулятора — префронтальной коры.

Внимательное наблюдение за собой

Точность наблюдений является важной частью любого научного подхода. С точки зрения КПТ, отстранение и размышление о том, как вы мыслите, позволяет повысить осознанность ваших мыслей, эмоций и поведенческих реакций, особенно в моменты сильной тревожности. Процесс наблюдения за собой также помогает лучше осознать циклы, в которые вы попадаете, поддаваясь эмоциям. Мы всемерно поощряем применение исследовательского подхода к проблемам и размышления о том, как вы мыслите. Мы полагаем, что люди склонны так поступать, потому что, когда они интересуются своими мыслями и “размышляют о своих мыслях”, им кажется, что они не так сильно заикливаются на содержимом своего разума и его автоматических процессах. В таком случае у человека появляется возможность исследовать, проявлять любопытство и осознавать свои мысли, не осуждая себя.

Дневники мыслей

КПТ владеет широким арсеналом дневников, используемых для наблюдения за собой, но большинство из них рассчитаны на регистрацию мыслей, телесных и физиологических реакций, эмоций и поведения. Дневники способствуют регулярному сканированию тела, что полезно для вас, поскольку это: **а)** улучшает сенсорное восприятие; и **б)** способствует эмпирическому обучению. Эмпирическое обучение происходит, когда вы познаете себя посредством собственных чувств и эмоций, а не из книг и разговоров. Кроме того, эмпирическое обучение является самым эффективным способом обучить примитивный разум новым формам поведения.

Измерение своих физиологических реакций и эмоций

Когда в данной книге мы просим обратить внимание на свои “физиологические реакции”, знайте, что речь идет о специфических изменениях в теле. Если вы расстроены, то можете отметить такие физиологические реакции, как напряженность, сжатые челюсти, давление в груди, головокружение, учащенное сердцебиение, тяжесть в ногах. Если на страницах книги вас попросят отметить ваши эмоции, используйте значение, которое вы придаете специфическим изменениям в теле. Физиологические реакции, связанные с эмоциями, очень похожи между собой. К примеру, и для тревожного расстройства и для гнева характерны: **а)** учащенное сердцебиение; **б)** повышение кровяного давления; и **в)** напряжение крупных мышечных групп.

Рабочие листы мыслей, чувств и поведенческих реакций

Ниже представлен пример листа мыслей, чувств и поведенческих реакций, заполненный нашим клиентом Дэвидом во время прохождения КПТ (табл. 2.1). Дэвид испытывал сильные болезненные чувства из-за того, что его не пригласили на свадьбу коллеги. Оказалось, что коллега пригласила на свадьбу почти половину работников офиса, но многих не приглашала. Дэвида сильно задело, что его не пригласили. И хотя он подозревал, что послужило этому причиной (несколько лет назад эта коллега сильно поссорилась с его женой), он все равно не знал, как теперь вести себя в ее компании. Эта ситуация в каком-то смысле разрывала его изнутри.

Таблица 2.1. Пример рабочего листа ситуаций, мыслей, чувств и поведенческих реакций

| Время: Дата: Триггерная ситуация: | Мысли, ("Они, наверное, думают, что я идиот") | Эмоции (тревога, гнев, стыд, отвращение) | Поведение, (избегание ситуации) |
|--|--|---|--|
| 14:00 9 июня Мне кажется, что подруга пыталась унизить меня | "Она специально задала мне этот вопрос, чтобы зацепить меня" | Злость, раздражение. Чувствую, что я весь на нервах | Извиниться, чтобы отойти на пять минут, а затем не возвращаться вовсе. Другие удивляются, куда я пропал и наверняка думают, что я странный |
| 13:30 11 июня Коллега не пригласила меня на свою свадьбу | "Она пригласила практически всех сотрудников офиса, кроме меня. Она хочет дружить со мной, только когда ей больше не с кем поговорить" | Чувствую грусть и злость. Меня раздражает ее присутствие | Стараться по возможности игнорировать ее. Остальные начинают думать, что я веду себя странно, и спрашивают, в чем дело. Я просто отвечаю, что все в порядке |

В следующем разделе будет представлен очередной пример (табл. 2.2) и пустые рабочие листы. Готовые рабочие листы показывают, что записывают и над чем в дальнейшем работают в процессе КПТ реальные клиенты. Чаще всего люди записывают в рабочие листы мысли, чувств и поведенческих реакций ситуации, с которым они, как им кажется, справились недостаточно хорошо.

Важно отметить, что в состоянии повышенной тревожности вы можете оказаться неспособными сделать запись в рабочем листе. Если вы почувствовали, что не можете записать свои мысли в связи с повышенной тревожностью, сделайте это позже, когда тревожность утихнет, просто напомнив себе о случившемся. Попробуйте мысленно перенестись к событию, на котором вы сосредоточены, и отметить любые мысли, возникающие в голове. Параллельно с этим проведите беглое сканирование своего тела, чтобы отметить, как именно мысли влияют на ваше самочувствие. Затем запишите, как вы отреагировали (поведенческие реакции) на эти мысли и эмоции.

Дневники мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций

Существуют две причины, почему дневники для наблюдения за собой так полезны в процессе КПТ. Во-первых, они предоставляют ценный материал, с которым можно в дальнейшем работать. Во-вторых, они усиливают стремление к переменам, обращая внимание клиента на бесполезные паттерны мышления, которыми они связаны.

Как правило, люди проживают большую часть своей жизни автоматически, не особо задумываясь над тем, как они: **а)** думают; **б)** реагируют на свои чувства; и **в)** что заставляет их действовать так, а не иначе. Ведение дневника позволяет донести все эти автоматические процессы до сознания. Как только мы осознаем эти автоматические шаблоны мышления, у нас появляется выбор относительно того, как реагировать в дальнейшем. Все потому, что протоколирование информации о себе способствует процессам: **а)** отстранения и наблюдения за собой; **б)** сосредоточенного отстранения; и **в)** авторефлексии.

В нашем втором примере представлен случай Майкла — футбольного тренера, который отметил, что в его памяти очень часто всплывает недавний спор с тренером команды противника. В каком-то смысле он понимал, что все еще не может отпустить произошедшую ситуацию. И хотя Майкл понимал, что погружаться в эти воспоминания бессмысленно, его разум возвращался к тому диалогу и воспроизводил его вновь и вновь. Ниже представлен рабочий лист, заполненный Майклом (см. табл. 2.2).

Таблица 2.2. Рабочий лист ситуаций, мыслей, чувств
и поведенческих реакций

| Время: Дата: Триггерная ситуация: | Мысли, ("Они, наверное, думают, что я идиот") | Эмоции (тревога, гнев, стыд, отвращение) | Поведение, (избегание ситуации) |
|--|--|---|--|
| 14:00 9 июня Мне кажется, что подруга пыталась унизить меня | "Она специально задала мне этот вопрос, чтобы зацепить меня" | Злость, раздражение. Чувствую, что я весь на нервах | Извиниться, чтобы отойти на пять минут, а затем не возвращаться вовсе. Другие удивляются, куда я пропал и наверняка думают, что я странный |
| 13:30 11 июня Коллега не пригласила меня на свою свадьбу | "Она пригласила практически всех сотрудников офиса, кроме меня. Она хочет дружить со мной, только когда ей больше не с кем поговорить" | Чувствую грусть и злость. Меня раздражает ее присутствие | Стараться по возможности игнорировать ее. Остальные начинают думать, что я веду себя странно, и спрашивают, в чем дело. Я просто отвечаю, что все в порядке |

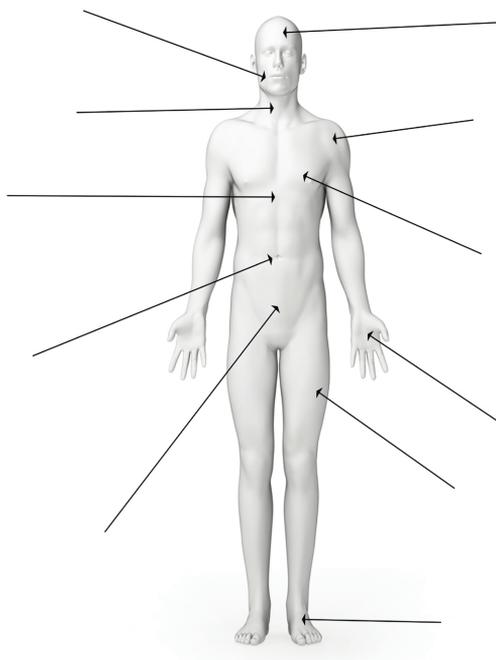
| | |
|--|--|
| <p>Время: Дата: Триггерная ситуация:</p> | |
| <p>Мысли, (“Они, наверное, думают, что я идиот”)</p> | |
| <p>Эмоции (тревога, гнев, стыд, отвращение)</p> | |
| <p>Поведение, (избегание ситуации)</p> | |

Рабочий лист для записи мыслей, чувств, физиологических и поведенческих реакций

День:
Время:
Триггерная ситуация:

Мысли:

Физиологические реакции



Эмоции:

Поведенческие реакции: