

Оглавление

Введение.....	5
Часть 1	
Тревога выходит из-под контроля	9
Часть 2	
Причины тревоги	45
Часть 3	
Как мы становимся тревожными	81
Часть 4	
Осознанность.....	107
Часть 5	
Техники.....	133
Заключение.....	145
Список литературы	147

Введение

Многие из нас ищут «лекарство» от тревоги и беспокойства. Кто-то не отказался бы от таблетки от негативных или навязчивых мыслей. Тревога и связанные с ней расстройства широко распространены во всем мире. Каждый из нас в те или иные моменты жизни испытывает кратковременную тревогу: выступая публично, увольняясь, устраиваясь на работу, вступая в брак либо отправляясь на свидание вслепую. Но порой по каким-то причинам тревога выходит за рамки нормальной и длится до нескольких недель или даже лет, доставляя человеку существенный дискомфорт.

Долгое время темой моих научных интересов являлись нарушения питания. Я работала с клиентами, которые были недовольны своим телом. Большая часть этих людей имели (или думали, что имеют) избыточный вес. Были и такие, чьи тела выглядели безупречно благодаря ежедневным утомительным тренировкам. Встречались также люди из мира спорта и фитнеса. Довольно скоро я поняла, что у них, несмотря на различия в весе и фигуре, имелось нечто общее. Всем была свойственна повышенная тревожность. Абсолютное большинство

моих клиентов не умели справляться с эмоциями. Многие из них заедали тревогу и беспокойство — расслаблялись, подобно наркоманам, с тем лишь отличием, что еда не вызывала зависимости и была доступной. Кто-то подавлял тревожность, садясь на жесткую диету и изматывая себя физическими нагрузками. Неспособность клиентов к эмоционально наполненной жизни подтолкнула меня отойти от темы пищевых нарушений и всерьез заняться вопросом тревожности и тревожных расстройств. В этой книге я хочу рассказать о своем опыте работы над этой проблемой, поделиться необходимыми знаниями и помочь читателям улучшить качество жизни.

Тревожность и тревожные расстройства значительно ухудшают жизнь. Вы можете отказываться от всего, что вызывает страх и беспокойство. Возникает избегающее поведение. Многие перестают посещать общественные места, летать на самолете или ездить на метро. Но, что бы вы ни предпринимали, беспокойство не уходит. И чем сильнее тревога, тем больше вы хотите избавиться от нее, часто прибегая к неэффективным и даже опасным средствам. Один из самых распространенных и одновременно наихудших способов борьбы с тревогой и беспокойством — это уход от нормальной жизни.

Проблема заключается в следующем: никто не учит нас эффективным методам преодолевать страхи, регулировать эмоции и справляться с тревогой. Психологическая и психотерапевтическая помощь развита недостаточно, что объясняется ее дороговизной и, как следствие, недоступностью для большинства людей. И хотя сегодня интернет предоставляет широкие возможности для самообразования, необходимо уметь отличать достоверную информацию от ненадежной. К сожалению,

общедоступные материалы часто бывают непроверенными и даже вредными. И потому человеку, который охвачен тревогой и долгое время живет в постоянном изматывающем состоянии, бывает проще выбрать избегание. Уйти от проблем элементарнее всего. В этом, на первый взгляд, есть логика: если что-то вызывает страх или дискомфорт, легче уклоняться от источника, доставляющего неприятные ощущения. И вы наверняка тоже так думаете. Уверяю вас, это ловушка. Избегание помогает краткосрочно, однако в перспективе только ухудшает состояние. Только изменив привычные мышление и поведение, можно забыть об изматывающей тревожности и начать жить полноценной жизнью.

Эта книга призвана превратить тревогу в то, чем она и должна быть, то есть в полезный и эффективный инструмент. Из первой части издания вы узнаете больше о тревоге, из второй — о причинах повышенной тревожности: мыслях, эмоциях, ошибках мышления, убеждениях и поведении. В третьей части книги мы поговорим о том, как вы стали тревожным, в четвертой — об осознании проблемы и о том, что нужно делать, чтобы справиться с сильной тревогой. Последняя часть книги посвящена техникам самостоятельной работы. Я рекомендую прочитать книгу от начала и до конца, тогда вы сможете вникнуть в проблему, осмыслить все детали и лучше понять самого себя. Это издание о вас. Благодаря ему вы сумеете лучше узнать себя. Изменить мышление и поведение, научиться регулировать эмоции и действовать эффективно. Вы сможете взглянуть на себя, людей и жизнь иначе. Я искренне верю, что все это поможет вам справиться с проблемой тревожности и значительно улучшить свою жизнь.

Часть 1

Тревога выходит из-под контроля

Вы можете жить с тревогой многие месяцы и годы, даже не подозревая об этом. Для вас она станет настолько привычной, что не появится ощущения, будто что-то не так. Если тревога выходит из-под контроля и начинает мешать нормальной жизни, немногие в нашей стране идут к специалистам. Как правило, люди обращаются за помощью только при наличии сильных физических симптомов: бессонницы, постоянных усталости и слабости, утомляемости, повышенного давления, учащенного сердцебиения, боли в груди и др. В таких случаях обычно посещают врача общей практики или терапевта в городской больнице, поликлинике, частной клинике. Специалист может диагностировать вегетососудистую дистонию (ВСД) — несуществующий, отсутствующий в Международной классификации болезней недуг. (Диагностика ВСД широко распространена в России, хотя во всем мире такая практика отсутствует.) Понятно, что мнимую болезнь пытаются лечить, но встает вопрос: есть ли эффект? Чаще всего за ВСД скрывается тревожное расстройство. Между тем к помощи психотерапевтов прибегает малый процент людей. Хотя детальная диагностика и своевременное обращение к нужному специалисту принесли бы результаты довольно скоро.

Существует множество причин, почему мы лечим не то и не там. Самая важная — это нехватка знаний о проблеме чрезмерной тревоги и недостаток просвещения по вопросам психологии. Еще одна причина — отношение общества к психотерапии. Последняя, наряду с психологической помощью, в России ассоциируется с лежанием на кушетке и беседой, содержание которой мало

чем отличается от дружеского разговора за чашкой чая. В то же время весь остальной мир понимает, что данный вид терапии оперирует различными научно обоснованными методами. Среди них есть когнитивно-поведенческий подход; сегодня он является золотым стандартом нефармакологического лечения тревожных расстройств.

Замечу, что сама по себе тревожность может быть симптомом других заболеваний. Тем не менее, если физически вы здоровы, а психоэмоциональное состояние после рекомендованного лечения не улучшается, помочь следует искать у психологов и психотерапевтов.

Как понять, что тревога вышла из-под контроля? Как ведут себя, о чем думают и что чувствуют люди с чрезмерной тревогой? В какой момент приходит осознание того, что проблема есть, человек может встать и открыто заявить: «Здравствуйте, мне 35 лет, и у меня нездоровая тревожность»?

Тревожный клуб

Люди с выходящей за рамки тревогой, сами того не зная, состоят в закрытом специфическом клубе. Назовем его «Тревожный клуб». Каждый член «Тревожного клуба» осознанно или неосознанно сделал все, чтобы быть в него принятным. Если вы читаете эту книгу, вам это тоже удалось. Вас можно назвать «почетным членом». Как и сотни тысяч других людей, вы придерживались особых требований, думали и действовали определенным образом. Потому и оказались в «Тревожном клубе». Но, если вступление в это сообщество не являлось сознательной целью, поздравлять вас не стану. Я предложу ознакомиться с правилами, которые вы продолжаете соблюдать, чтобы оставаться тревожным человеком сомнительным членством в не самом приятном клубе.

5 правил «Тревожного клуба»

1. Никому не говори о «Тревожном клубе»

Кто-то знает о своей чрезмерной тревоге, а кто-то пока находится в неведении. Но и те и другие никому о ней не рассказывают. Большинство людей могут испытывать мучительные переживания, при этом не обращаться за поддержкой. Одним стыдно и неудобно делиться чувствами и эмоциями. Другие считают, что ничего такого, о чем стоило бы рассказать близким или друзьям, не происходит. Третьи и вовсе не понимают, что необоснованная и сильная тревога является нездровым явлением. Большая часть людей с выраженной тревожностью не получают помощи, потому что молчат о проблеме или не до конца ее осознают.

2. Ожидай опасностей и ищи их повсюду

Член «Тревожного клуба» — очень занятой человек. Он постоянно сканирует окружающее пространство на наличие опасности. Может везде и во всем искать подвох или надвигающиеся проблемы. И чаще всего находит. Привычку повсеместно видеть негатив и неприятности легко спутать с предусмотрительностью и осторожностью. Однако непрестанный поиск и непрерывное ожидание опасности и есть характерная черта тревожности. Может казаться, что неприятности поджидают повсюду, а потому всегда следует оставаться начеку. Замечу: ожидание опасности всегда страшнее самой опасности. Благодарить за это стоит наше богатое воображение.

3. Раздувай любую опасность до межгалактических масштабов

Когда человек долго выискивает сложности, проблемы и неприятности, он их рано или поздно находит. Если опасность обнаружена даже в самом безопасном месте, значит, он начал действовать согласно правилу «Нашел проблему — придумай самое страшное, чем все может закончиться». В народе это называют делать из муhi слона. Многие думают, что с ними случится что-то плохое: уволят, не хватит денег, супруг или супруга уйдет к другому, кто-то подставит, обманет или сам человек попадет в аварию. Даже если произошло что-то незначительное или еще вообще ничего не произошло, до мельчайших подробностей продумываются самые страшные и катастрофические последствия. В воображении проблема раздувается до гигантских масштабов. Вырабатывается привычка представлять самые худшие сценарии возможного развития событий для самых разных ситуаций. Но делается все это не просто так. Человек пытается продумать детали катастрофы, чтобы ее предотвратить. Ну и что, если чаще всего катастрофа существует лишь в его фантазиях. Он им верит.

4. Пытайся все и всегда контролировать

Когда проблема раздута до вселенских масштабов, а игра воображения принята за реальность, ожидается, что все произойдет именно так, как нафантизировано. То есть вымысел приравнивается к действительности. И поскольку в воображении все и вправду выглядит очень пугающе, начинают предприниматься активные действия, чтобы этого не произошло. Характерная черта члена «Тревожного клуба» — стремление все контролировать. Он пытается не допустить, чтобы сценарий «из головы» воплотился в реальность, контролируя ничего не подозревающих близких и семью, контролируя себя и свою жизнь.

Как-то раз ко мне обратилась женщина, которая давно состояла в «Тревожном клубе». Она постоянно придумывала самые плохие сценарии развития событий и сгущала краски. Когда что-то не поддавалось контролю, воображение рисовало ей ужасающие сцены. Как-то ее муж не брал трубку. Она позвонила раз, затем другой. Дальше забеспокоилась: «Что, если...», — и уже не смогла остановиться. В голову полезли страшные картины, как муж попал в страшную аварию, съехал с моста или, не уследив за дорогой, оказался на встречной полосе. В какой-то момент женщина поверила собственным фантазиям и принялась думать, что так все и произошло на самом деле. Тогда она начала звонить родителям, коллегам и начальнику мужа.

Те не смогли дать вразумительного ответа, и она почувствовала, что у нее вот-вот случится сердечный приступ. Подскочило давление, сердце стало бешено колотиться, дыхание — перехватывать. Женщина не могла усидеть на месте. Но ситуация разрешилась звонком встревоженного супруга, который, забыв телефон в машине, все это время находился в супермаркете. С мужчиной все было в полном порядке.

Человек, который пытается все контролировать, находится в состоянии постоянной психологической и физиологической мобилизации. Люди, охваченные тревогой, страхом и переживаниями, не умеют расслабляться. Всегда находятся в напряжении, от чего сильно устают.

5. Избегай дискомфорта

В какой-то момент человек убеждается, что мир очень опасен и его сложно контролировать. Но как же тогда обезопасить себя? На ум приходит самый очевидный ответ: избегать любых проблем и опасностей. Тревожный человек решает попросту увиливать от всего, что может доставить дискомфорт. На первый взгляд, такое поведение может казаться логичным. Если человек боится попасть в аварию, то игнорирует любой вид транспорта. Боится, что кто-то причинит ему вред, — избегает людей. Если боится не справиться с работой, уклоняется от ответственных и сложных заданий. Все это на времена уменьшает тревогу и позволяет сэкономить силы и нервы. Человек привыкает обходить стороной пугающие, неконтролируемые и кажущиеся опасными ситуации. Но с целительной силой избегания не все так просто.

Я работала с молодой девушкой по имени Лиза. Она с раннего детства описывала себя как тревожного человека. Но до 25 лет все в ее жизни складывалось более-менее нормально. Потом появился молодой человек, отношения с которым развивались довольно непросто. Лиза работала в небольшой фирме, где часто общалась с клиентами. Это доставляло девушке дискомфорт, но с работой она справлялась. Лиза посещала фитнес-клуб и проводила досуг с парнем. В какой-то момент отношения завершились болезненно для девушки, и ее тревога усилилась. Из-за сильного беспокойства Лиза не могла нормально взаимодействовать

с клиентами, стала взвинченной и раздражительной. Убедила себя поискать менее людное место работы, где было не нужно так много общаться, и уволилась. Незаметно для себя стала избегать досуга, развлечений, перестала посещать фитнес-клуб. Любая ситуация, где она могла бы почувствовать дискомфорт, избегалась. Лиза не заметила, как ее жизнью завладели тревога и беспокойство. Стресс от разрыва послужил толчком к усилению тревоги, а стратегия избегания лишь ухудшила ситуацию.

Чем сильнее тревожность, тем больше человек старается избегать различных ситуаций, людей, событий. Он может перестать посещать общественные места, отказываться от развлечений, походов в кинотеатры и занятий в фитнес-клубе. В более сложных случаях люди могут уклоняться от поездок на метро, перестают летать на самолетах или даже удаляться от дома.

Стратегия избегания на первых порах кажется эффективной. Но, к сожалению, следование ей только усиливает тревогу. Приходится увиливать от все новых и новых ситуаций, которые ранее не вызывали чувства тревоги.

Спустя время даже незначительные события способны провоцировать беспокойство и вызывать дискомфорт. В самых запущенных случаях даже простой выход из дома становится проблемой. Но подобное происходит не за один день. Это длительный процесс, связанный с неэффективным мышлением и поведением.

Член «Тревожного клуба» думает о плохом, выискивает негатив и постоянно беспокоится.

Если вам свойственна повышенная тревожность, вас редко посещают позитивные мысли. Большую часть времени вы повсюду ищете опасность. Вы настолько привыкаете к тревоге и волнению, что начинаете считать свое состояние нормальным. Можете даже считать, что если не будете беспокоиться, то упустите проблемы и позвольте неприятностям произойти.

Волнение и тревога становятся досадным «оберегом»: пока вы тревожитесь, то думаете, будто что-то контролируете.

Тревога заставляет погружаться в себя, фокусироваться на собственных проблемах и мыслях. Когда вы пребываете в таком состоянии, то не слишком хорошо видите реальный мир.

Ситуация развивается в прямо противоположном направлении: стараясь не допустить катастрофы снаружи, вы зацикливаитесь на себе и собственных мыслях. Везде видите опасность. Но именно это и мешает вам трезво взглянуть на вещи. Поэтому на самом деле вы ничего не контролируете, а оценку действительности искашает тревога. Даже если произойдет то, что потребует действий, вы не сможете отличить настоящую угрозу от мнимой. Ваша природная «сигнализация» сломалась. Настоящие события, хорошие или плохие, происходят в реальном мире, а не в воображении. Нужно вернуться к трезвой оценке происходящего и починить «сигнализацию», которая работает круглосуточно, не принося никакой пользы.

Если вы видите очевидные минусы повышенной тревожности и хотите покинуть «Тревожный клуб», необходимо выбраться из круговорота собственных мыслей и переживаний в реальный мир. Перенести внимание с себя на то, что происходит вокруг. Начать искать и находить разную, а не только негативную информацию. Чтобы вырваться из-под власти тревоги, нужно научиться отличать мысли и игру воображения от того, что происходит на самом деле. Ниже вы найдете исчерпывающую информацию, как это сделать. Вам помогут также техники; чтобы добиться прогресса, их потребуется выполнять регулярно. Но для начала важно признать проблему, стать открытым новым впечатлениям, запастись желанием и терпением. От тревожности избавляются не за один день.

Рекомендую рассказать близким или тем, кому доверяете и в ком уверены, страшную тайну о том, что вы состоите в «Тревожном клубе». Вам необходимы поддержка и понимание. Лучше всего, если это будет человек, который не испытывает проблем с тревожностью или справился с ними. Он может стать вашим проводником в реальный мир. Попросите его о помощи. Когда ваше беспокойство или тревога станут выходить за рамки, он сможет вас «заземлить». Если такой человек появится, вам будет проще учиться преодолевать чрезмерную тревогу.

Как понять, что вы состоите в «Тревожном клубе» и беспокойство стало вашим верным спутником?

- Никому не рассказываете о переживаниях, мыслях и эмоциях из-за стыда, страха, неуверенности или убежденности: то, что происходит, нормально.
- Ищете негатив повсюду, считая самые незначительные ситуации потенциально опасными.
- Делаете из мухи слона.
- Пытаетесь все и везде контролировать и считаете беспокойство полезным, поскольку так вы всегда начеку.
- Избегаете дискомфорта, ситуаций, людей и событий, которые способны вызвать тревогу и беспокойство.

Так ли плоха тревога?

У Анастасии была выраженная, доставлявшая дискомфорт тревожность. Внезапно, без всяких причин женщина начинала испытывать неприятные физические ощущения: жгло в области груди, учащалось дыхание, она принималась волноваться, не могла сосредоточиться, чувствовала приближающуюся опасность. Анастасия в течение года посещала психолога; они разговаривали о детских травмах, определялись с предназначением. Но проблема только усугублялась. Когда женщина обратилась ко мне, тревожность успела перерасти в хроническую и проявлялась беспричинно в любое время. Анастасия ненавидела собственное состояние и хотела полностью избавиться от доставляющей неприятные переживания тревоги. Я сообщила женщине, что человек на это не способен, но от нездоровой тревожности избавиться вполне может. Состояние Анастасии ухудшало также то, что она тревожилась о самой тревоге. Устранить проблему у женщины не получалось, что само по себе усиливало беспокойство. В данном случае и без того высокую тревожность усиливало мнение Анастасии относительно природы тревоги.

Наверняка вы тоже хотели бы навсегда избавиться от неприятных переживаний. И это можно понять. Многие с ужасом ожидают очередной «волны», которая

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
[\(e-Univers.ru\)](http://e-Univers.ru)