

Тревожный гайд

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С
ТРЕВОГОЙ И БЕСПОКОЙСТВОМ

Привет!

На первой странице этого гайда я осмелюсь предположить, что тебе знакомо чувство тревоги. На самом деле оно знакомо каждому человеку вокруг тебя в той или иной мере.

Для одного человека тревога - это легкий дискомфорт, для другого - ад, сопровождающийся бесконечным прокручиванием тревожных мыслей в голове и приводящий к избеганию жизни.

Тревога - распространенная причина обращения к психологу, а тревожные расстройства - одни из самых распространенных психических расстройств в мире. Но есть и хорошие новости: тревожные расстройства лечатся, а с тревогой можно жить долго и счастливо (а главное - спокойно).

Поэтому я написала этот гайд. Я верю, что он поможет тебе сделать первые шаги к жизни, которой не будет управлять тревога.

Начнём!



Ах, да... Я забыла представиться.
Ведь отправляться в путь с незнакомцем
довольно тревожно :)

Меня зовут Анастасия Селина,

ты можешь называть меня Асей.

Я психолог.

На данный момент я заканчиваю 5-ый курс
факультета психологии МГУ и учусь в
Институте семейной психотерапии.

Также я веду блог в инстаграме о психологии
и отношениях @naselinas. На момент
написания этого гайда в блоге 26 000
читателей.



Разумеется, я не только психолог и автор блога, но и обыкновенный человек, которому знакома проблема тревоги. На протяжении нескольких лет она отравляла и мою жизнь. Я разглядывала в зеркало каждое пятнышко на коже, прислушивалась к реакциям моего тела и всякий раз, когда чувствовала боль или дискомфорт думала, что дни мои сочтены.

Как и многие люди, я позволяла тревоге управлять моей жизнью, но благодаря моим знаниям я научилась жить с тревогой, принимать её и совладать с ней. Я прошла этот путь и буду счастлива стать твоим спутником.

Вот теперь начнём!

Что будет в гайде?

Терминология: тревога, страх, беспокойство	8
Почему и зачем мы тревожимся	16
Выгоды и затраты тревоги	20
Тревожный ум: как работает наше мышление, когда мы тревожимся	27
Как мы пытаемся бороться с тревогой, и почему эти способы не работают	40
Познакомимся с твоей тревогой	45
Упражнения для работы с тревогой	53
Частные случаи тревоги	85
Социальная тревога	86
Тревога о любовных отношениях	98
Тревога о здоровье	104
Тревога о работе и финансах	108

Что будет в гайде?

Тревожные расстройства	113
Паническое расстройство	115
Фобические тревожные расстройства	125
Генерализованное тревожное расстройство	129
Обсессивно-компульсивное расстройство	132
Посттравматическое стрессовое расстройство	137
Тревога во время пандемии и самоизоляции	140
Литература	143

Прежде чем мы пойдем дальше, я должна тебе кое-что сказать.

В этом гайде будет много теории о том, почему, зачем и как мы тревожимся. Понимание того, как все устроено, само по себе может помочь что-то изменить в твоих отношениях с тревогой, но теории недостаточно.

Самое главное в этом гайде - **практические упражнения**. Их будет много и их важно выполнять. Не просто читать, а делать и внедрять в свою жизнь.

Иногда тебе будет лень, что-то может показаться глупостью, к чему-то будет страшно приступить. Но без их выполнения у нас с тобой ничего не получится. Поэтому давай настроимся на плодотворную работу.

Ты - единственный человек, способный изменить свою жизнь, никто кроме тебя этого не сделает.

И ещё кое-что: в этом гайде я обращаюсь на «ты» в мужском лице. Хочу сразу сказать, что это сделано исключительно для удобства и простоты восприятия информации. Я надеюсь, что это никого не обидит.

Всё, в путь!



Терминология: тревога,
страх, беспокойство

Определимся с терминологией

Страх, тревога, тревожность, беспокойство... Можно ли поставить знак равенства между этими терминами, означают ли они одно и то же или есть существенные различия? Давай разбираться.

Страх - это эмоциональная реакция на объект, ситуацию или обстоятельство, предполагающие восприятие реальной или потенциальной опасности.

Мы боимся, когда что-то угрожает нашей безопасности.

А чем тревога отличается от страха? Разные психологи выделяют разные критерии различия. На следующей странице представлены самые часто встречаемые из них.

Страх

Есть объект, конкретная угроза - например, нас пытается атаковать доберман. Опасность очевидна и объективна (собака перед нами, скалится, лает, бежит на нас).

Так как страх - эмоциональный ответ на конкретную угрожающую ситуацию - он относительно непродолжителен. Угроза исчезла и страх ушел.

Страх - это адекватная (соизмеримая) реакция на угрозу.

Так как есть объект страха, мы можем действовать - отбиться, убежать, расправиться с угрозой.

* «неадекватная» не значит плохая / неправильная / сумасшедшая.
Это значит неподходящая для этой ситуации.

Тревога


Как правило, объекта нет. Мы тревожимся из-за того, что на улице можем встретить собаку и не выходим из дома. Самой угрозы - собаки - ещё нет. Опасность скрыта и субъективна.

Тревога - более продолжительная эмоция. В отсутствии угрожающего объекта мы гоним тревожные мысли по кругу часами, днями и месяцами.

Тревога - несоизмеримая и неадекватная* реакция на угрозу, так как угроза как таковая отсутствует.

Так как объекта нет, действовать мы не можем. Мы не можем убежать от собаки, которой объективно нет перед нами.



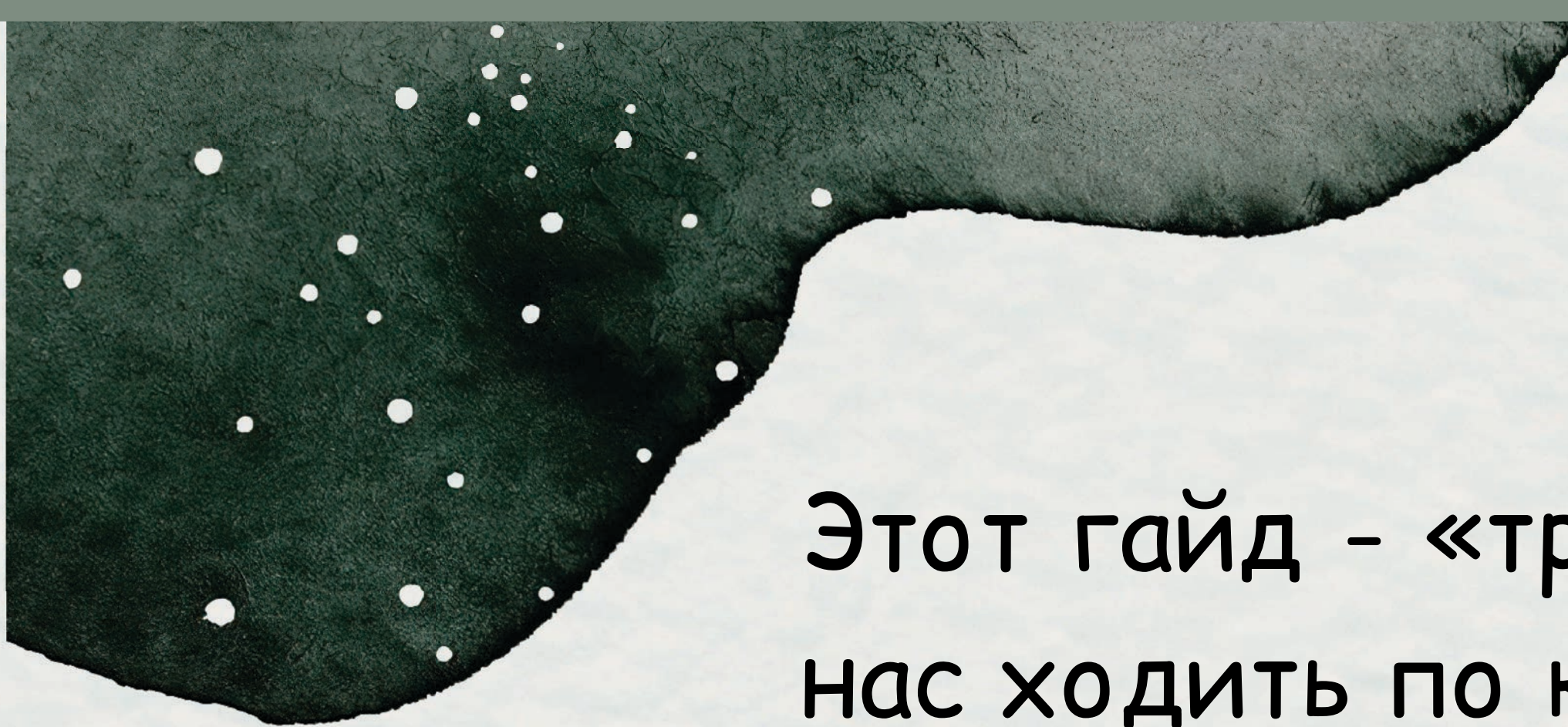


Остановимся на последнем пункте. Когда мы чувствуем присутствие угрозы, нам важно не только эмоционально отреагировать на неё, но и предпринять какие-то действия, чтобы выйти из угрожающей ситуации. Когда речь идет о тревоге, этих действий мы предпринять не можем. Поэтому тревога стремится обрести объект, стать страхом и позволить нам действовать.

Так наша тревога постоянно «привязывается» к разным объектам и расценивает их как угрожающие, например: пятнышко на коже, разные физиологические реакции организма, чужой взгляд, улица.

Если вам знакома тревога, вы наверняка чувствовали, что если мы убегаем от этого угрожающего объекта – тревога не уходит. Она находит новый объект.

Если вы, к примеру, тревожитесь по поводу здоровья, ваша тревога находит объект – боль в желудке. Вы идёте к врачу, чтобы разобраться с этой угрозой. Врач говорит о том, что с вашим желудком всё в порядке, вы успокаиваетесь, а потом замечаете странную родинку, и всё начинается сначала. Это замкнутый круг бесконечного поиска угроз.



Этот гайд - «тревожный», а не «страшный», потому что именно тревога заставляет нас ходить по кругу и избегать жизни.

Но в основе всех тревожных состояний лежит один из базовых страхов, формирующихся у нас еще в детстве. Например: страх смерти, одиночества, потери контроля.

Давай выполним первое упражнение, чтобы понять, какие страхи лежат в основе твоей тревоги.

Упражнение 1. "Лестница смысла"

Выпиши на лист бумаги все ситуации или темы, которые вызывают у тебя тревогу. Подумай, какой базовый страх может стоять за каждым из них.

Для этого ты можешь спуститься по воображаемой лестнице. Представь, что ты стоишь на верхней ступеньке. Эта ступенька - та ситуация, которая тебя тревожит.

Чтобы спуститься на ступеньку ниже, задай себе вопрос - «почему это страшно?». Спускайся по ступенькам пока не дойдёшь до самого низа - до базового страха.





я боюсь пойти
на студенческую
вечеринку

Почему
страшно пойти
на вечеринку?

я боюсь, что
буду выглядеть
глупо

Как это может выглядеть?

Почему страшно
выглядеть глупо?

я никому не
понравлюсь,
никто не захочет
со мной общаться

Почему страшно то, что ты
никому не понравишься?

у меня не
будет друзей

Почему страшно не
иметь друзей?

я буду чувствовать, что
никому не нужен и так
не построю никакие
отношения с другими

В основе тревоги о том, как тебя
воспримут другие участники вечеринки,
может лежать базовый страх одиночества.

Почему страшно не построить
отношений с другими людьми?

я буду одинок
всю свою жизнь

Теперь разберемся с тревогой и тревожностью - это тоже не одно и то же.
(Да-а, навывдумывали психологи терминов :D)

Тревогу рассматривают в двух ипостасях: тревога как состояние и тревога как свойство личности.

Когда речь идёт о **состоянии**, мы используем термин **«Тревога»**. Например, сейчас вы переживаете из-за ваших отношений и говорите: «Я тревожусь» = я пребываю в состоянии тревоги.

Каждый из нас в разной степени подвержен этому состоянию, кто-то тревожится чаще, кто-то реже. Описывая эти различия между нами, мы используем слово **«Тревожность»**. Тревожность - это **свойство личности**, отражающее насколько человек подвержен тревоге. Мы можем сказать: «Аня менее тревожный человек, чем я, поэтому сейчас Аня спокойна, а я - нет».

Мы оказываемся в состоянии тревоги в результате влияния на нас ситуации, наших мыслей и чувств и свойства нашей личности - тревожности.

Приведу пример, чтобы стало понятнее:
Катя пришла на студенческую вечеринку.

Ситуация: вечеринка, много незнакомых людей вокруг

Мысли: «все смеются надо мной, я никому не интересна, лучше бы я сидела дома»

Чувства: растерянность, досада, смущение

Свойство личности: высокий уровень тревожности

РЕЗУЛЬТАТ:
СОСТОЯНИЕ
ТРЕВОГИ



Последний термин, на котором мы остановимся - **БЕСПОКОЙСТВО**.

Беспокойство - это форма тревоги, которая проявляется в постоянной, повторяющейся, неконтролируемой цепочке мыслей, обдумывании различных решений вокруг неопределенности в отношении какого-то отрицательного и угрожающего исхода в будущем.

Это тревога, выраженная в форме мысленной жвачки. Когда мы беспокоимся обо всем сразу и постоянно прокручиваем тревожные мысли в голове - отношения, здоровье, будущее, судьба страны, судьба планеты... и так далее. Утомительное занятие.

Теперь мы разобрались с терминологией и можем двигаться дальше.



Почему и зачем
мы тревожимся?

Мы привыкли делить эмоции на приятные и неприятные, хорошие и плохие. Тревога, как правило, попадает в категорию плохих эмоций. Поэтому я хочу остановиться на важном тезисе:

НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ЭМОЦИЙ

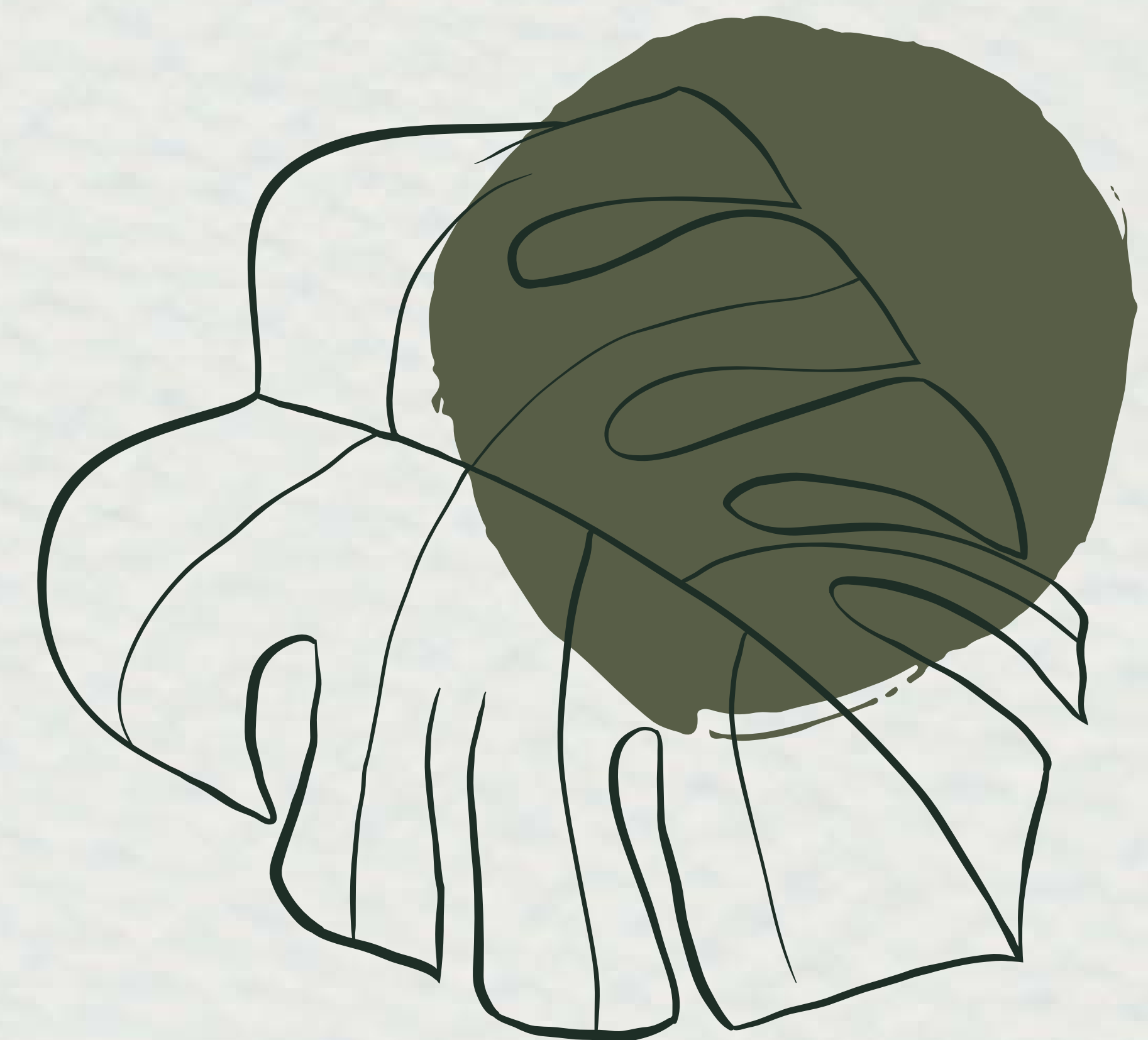
Наши эмоции выполняют важные функции. Они необходимы, даже если их проживание для нас неприятно. Что будет, если отнять у нас эмоции?


- Отними у нас страх, и мы перестанем распознавать угрозы и защищаться от них;
- Отними злость – мы не узнаем удовлетворены ли наши потребности, все ли с нами в порядке;
- Отними стыд и вину – мы потеряем контакт с нашими ценностями и представлениями о правильном и неправильном;
- Отними тревогу.... Что произойдет тогда?

Чтобы ответить на этот вопрос, вернемся на десятки тысяч лет назад, в первобытное общество.

В школе мы изучали теорию эволюции Ч. Дарвина. Мы знаем, что в течение тысяч лет те признаки, которые способствовали выживанию вида, закреплялись в эволюции, а те, которые не способствовали выживанию, вытеснялись естественным отбором.

Первобытный человек жил в мире полном опасностей. Он мог в любой момент быть убитым врагом или зверем, отравиться пищей или умереть от голода, погибнуть из-за плохой погоды, заболеть и так далее. Всё вокруг представляло реальную угрозу.





Тревога выполняла важную функцию – предвосхищение опасности. Человек мог предвидеть угрозу и запасать пищу, не выходить на открытое пространство, остерегаться зверя, опасаться коммуникации с людьми (они могли оказаться врагами). Получается, что именно тревожный человек, который опасался всего и вся, выживал в то время и передавал свои гены потомству. Именно он был осторожен, а не безрассуден, то есть тревога спасала его.

Что мы имеем сегодня?

Мир изменился, он стал относительно безопасен. Нам не нужно разглядывать в каждом прохожем признаки недоброжелательности, чтобы распознать врага и выжить. Открытое пространство не делает нас уязвимыми для хищников. Тревога перестаёт быть настолько необходимой для нашего выживания, как это было раньше.

Её значимость, конечно, сохраняется: если мы тревожимся ночью идти вдоль лесополосы, это в самом деле может спасти нам жизнь. Но сейчас мы в относительной безопасности и можем немного расслабиться.

Однако расслабиться не получается. Мир быстро меняется, мы имеем доступ к неограниченным информационным ресурсам. Гугл становится оружием массового поражения, так как мы можем «нагуглить» себе огромное количество угроз. Каждую минуту у нас вибрирует телефон, чтобы сообщить очередную тревожную новость, вокруг нас машины, дома, толпы людей, шум. Мы не справляемся с таким количеством стимулов.



Что мы имеем в итоге?

Наша тревога неадекватна современным реалиям, а тревожными расстройствами страдают миллионы людей. Мы тревожимся и боимся выходить из дома, как будто враги и дикие звери всё еще поджидают нас за дверью.

Получается, что с одной стороны тревога - «эволюционный багаж», который помог нашему виду выжить, а с другой - то, что несоизмеримо опасностям современного мира и то, что отравляет нашу жизнь.

Мне часто задают вопрос: «Как избавиться от тревоги?»

И я готова дать на него ответ: никак.


Стремление избавиться от тревоги - то же самое, что стремление избавиться от вестибулярного аппарата или желудка. Тревога нужна нам.

Наша цель не избавиться от тревоги, а научиться с этой тревогой жить. Так, чтобы она выполняла свои важные функции адекватно современному миру и не управляла нашей жизнью, ведь

- отними у нас тревогу и мы потеряем способность предвосхищать опасность.

Этой цели и служит этот тревожный гайд.

Выгоды и
затраты тревоги



Давай подумаем, что мы приобретаем благодаря чрезмерной тревоге, а что теряем. Это поможет нам сформировать мотивацию к изменениям и понять, от чего мы отказываемся, работая с тревогой.

Выгоды, которые мы можем предположить:

- Благодаря тревоге ты готов к возможной угрозе, ты всегда начеку и тебя не застанешь врасплох;
- Тревога даёт тебе контроль над ситуацией: ты всё проверяешь и перепроверяешь, избегаешь тех ситуаций, которые могут принести негативные чувства, защищаешь себя еще до того, как попадаешь в ситуацию опасности;
- Тревога мотивирует;

Именно эти плюсы тревоги обычно называют люди. Действительно ли это так? Даёт ли тревога нам такие преимущества?

Во-первых, если ты действительно всегда начеку, возможно, ты предвидишь опасность. Но если ты страдаешь от чрезмерной тревоги, в 99% случаев твои опасения не оправдываются. Более того, переживая тревогу, беспокоясь, ты можешь пропустить важные сигналы об опасности, не заметить что-то. Убираем первый пункт.



Во-вторых, тревога даёт иллюзию контроля. Контролировать всё невозможно. Ты можешь 500 раз в день мыть руки и делать полное обследование организма раз в полгода и всё равно заболеть, ты можешь предугадать и проиграть в голове все возможные проблемы в отношениях и всё равно расстаться с партнером из-за чего-то непредвиденного и так далее.

Иллюзия контроля заключается в том, что ты можешь испытать тревогу и, например, не пойти на вечеринку, чтобы не чувствовать себя неловко. Результат: ты дома и не чувствуешь себя неловко. Твой мозг думает: «Ага, это работает». В следующий раз ты тревожишься вновь и вновь избегаешь тревожное событие. Избегание закрепляется, ведь оно работает, и это усиливает тревогу. Таким образом, ценой контроля становится избегание жизни. Вычеркиваем этот пункт

В-третьих, тревога о работе или учебе действительно может мотивировать нас на то, чтобы выполнить работу лучше, тревога о здоровье может мотивировать вести здоровый образ жизни. Но тревога также может парализовать, вводить в ступор. Мы можем тревожиться так сильно, что не сможем быть продуктивными. Этот пункт также сомнителен.

Тогда какие выгоды у тревоги на самом деле?

В психологии есть такой термин - **вторичная выгода**. Этот термин используется, когда мы говорим о неких «бонусах», которые получает человек благодаря своему проблемному состоянию. Эта выгода удерживает человека в проблеме, как бы парадоксально это не звучало.

Например, вторичная выгода есть у болезни. Когда мы болеем, нам плохо, мы страдаем, но в то же время близкие могут к нам по-особенному относиться: жалеть, снимать с нас неприятные обязательства, не ругать, прощать ошибки. Из-за болезни мы можем не приступать к нелюбимому делу, не работать. Всё это как раз может выступать вторичными выгодами болезни.

У тревоги и тревожных расстройств тоже есть вторичные выгоды. Какими они могут быть:

- тревога может стать «отмазкой», чтобы не брать на себя ответственность, не выполнять обязательства;

Например, можно говорить себе или другим:

- я не работаю, потому что я тревожный / у меня панические атаки
- я не выполнил домашнее задание, потому что я тревожился

➔ Тогда, если мы уберем чрезмерную тревогу, нужно будет брать на себя ответственность / работать / выполнять задания.

- тревога может делать тебя неопасным в глазах других людей, заслуживающим сострадания. Когда ты тревожишься, тебя могут обнять, пожалеть, приласкать, уделить тебе внимание.

➔ Тогда, если мы будем работать с тревогой, важно подумать, как мы можем получить заботу и поддержку, в которой нуждаемся, по-другому.

- тревожное расстройство может давать нам чувство уникальности, важности, значимости. Если мы думаем, что наша проблема неразрешима, такая проблема есть только у нас, и больше никто не знает какого это - значит, мы особенные.

Возможно, что-то показалось тебе неубедительным, странным, абсурдным. Вторичные выгоды – это не то, что на слуху, не то, о чем принято говорить.

Но мне кажется важным затронуть этот вопрос. Ведь как я и сказала выше, выгода удерживает нас в проблемной ситуации и не дает двигаться дальше. Поэтому нам важно подумать, какие выгоды может сулить наша проблема. Если мы хотим проработать проблему – мы отказываемся от выгоды. Тогда нам нужно либо найти другие способы получить то, что мы получаем благодаря проблеме, либо отказаться от этих выгод в пользу решения проблемы, так как это решение несёт больше преимуществ.

Теперь поговорим про затраты.

Что мы теряем из-за тревоги и зачем с ней работать?

- Тревожиться неприятно. Мы постоянно прокручиваем в голове, какое плохое будущее нас ждет, и пропускаем настоящее.
- Тревога побуждает нас избегать жизни. Мы можем отказываться пойти на вечеринку, беспокоясь о том, что будем смешными и не понравимся другим. Мы можем избегать поездок на метро, выхода из дома, полётов за границу, можем бояться расставания и избегать самих отношений. Мы можем избегать всего из-за тревоги.
- Тревога может ухудшить наше здоровье. Чрезмерная тревога может приводить к сердечно-сосудистым, неврологическим, психическим и ЖКТ заболеваниям.
- Тревожные расстройства часто сопровождаются депрессией. При депрессии, в свою очередь, могут быть суицидальные мысли.

Теперь подумаем, какие выгоды и затраты у твоей тревоги. Для этого выполни следующее упражнение.

Упражнение 2. Выгоды и затраты тревоги

Подумай про свою тревогу и заполни таблицу.

В первый столбец напиши, из-за чего ты тревожишься, например: «тревога о здоровье», «панические атаки».

Во второй столбец напиши, какие у этого состояния могут быть вторичные выгоды.

В третий - что ты теряешь и избегаешь из-за тревоги.

Моя тревога	Выгоды этой тревоги	Затраты тревоги

Взвесь все «за» и «против» и подумай, действительно ли ты хочешь работать с тревогой?

Да? Тогда идём дальше!

Тревожный ум: как
работает наше мышление,
когда мы тревожимся

Прежде чем поговорить о том, как работает наше мышление, когда мы тревожимся, нам нужно остановиться на одной важной вещи. Необходимо отделить ситуацию, наши мысли и чувства.

Представим, что девушку Дашу увольняют с работы.

Есть **ситуация**: увольнение Даши с работы.

Есть **мысли** Даши о ситуации: «Я плохой работник, меня никто не возьмет на работу, я проживу жизнь в нищете».

И её **чувства**: страх, стыд, отчаяние, печаль.

Мы ошибочно полагаем, что реагируем эмоциями на ситуацию. Но на самом деле, мы реагируем на наши мысли о ситуации. Именно наши мысли влияют на то, какие чувства мы будем испытывать. В таблице я описала, как это может работать.

Ситуация	Мысли	Чувства
Дашу увольняют с работы	Я плохой сотрудник, меня никто не возьмет на работу, я буду жить в нищете	Страх, стыд, отчаяние, печаль
	Эти задачи мне не подошли, увольнение позволит мне прислушаться к себе и поменять сферу деятельности	Спокойствие, воодушевление
	Наконец-то мне не придется ходить на эту дурацкую работу! Ураааааа!	Радость, облегчение





Как видишь, в зависимости от наших мыслей мы реагируем на одну и ту же ситуацию по-разному. Поэтому чтобы работать с нашими чувствами (в частности с тревогой), необходимо работать именно с нашим мышлением.

Кстати, заполнение этой таблицы - очень крутое упражнение.

Упражнение 3. Ситуация-Мысли-Чувства

Веди таблицу мыслей и чувств с той периодичностью, с которой тебе будет комфортно. Например, можно заполнять ее каждый день, выписывая значимые события и ситуации, или раз в неделю.

В первый столбец записывай объективное описание ситуации, во второй - свои мысли о ситуации, в третий - чувства.

Что значит объективное описание ситуации? Это значит безоценочное. Мы описываем факты, а не свои интерпретации. Так, фраза «Коля меня обидел» будет ошибкой, корректно описать факты: «Коля сказал, что сегодня не встретит меня с работы».

Ситуация	Мысли	Чувства

Это упражнение поможет отслеживать, как ты интерпретируешь разные ситуации и как твои мысли влияют на чувства. Спустя время можно возвращаться к записям и анализировать их. Изменились ли твои мысли и чувства о ситуации спустя время?

На первых страницах гайда мы искали различия между страхом и тревогой и говорили о том, что реакция на тревогу несоизмерима угрозе (ведь угроза чаще всего отсутствует). Почему так происходит? Дело в том, что когда мы тревожимся, наше мышление совершает ошибки.

В основе тревожного мышления лежат три процесса:

Переоценка вероятности угрозы

Приведу пример. Вероятность разбиться на автомобиле примерно в 60 раз выше вероятности авиакатастрофы. Однако большинство людей спокойно садится в автомобиль, в то время как летать боятся многие.

Мы склонны преувеличивать вероятность негативного исхода пугающего нас события.

Переоценка серьезности последствий

И снова приведу пример - на них ведь гораздо понятнее.

Если мы тревожимся об отношениях, мы думаем, что если произойдет расставание, наша жизнь закончится. Мы навеки будем одиноки, нас никто никогда не полюбит и дальше по списку.

Если мы тревожимся о здоровье, мы думаем, что боль в голове обязательно говорит об опухоли. В реальности же мы заканчиваем одни отношения и вступаем в другие, находим более подходящего нам человека. В реальности мы идём к лечащему врачу и узнаем, что причина головной боли в переутомлении.

Мы склонны переоценивать серьезность последствий пугающего нас события.

Недооценка личного совладания

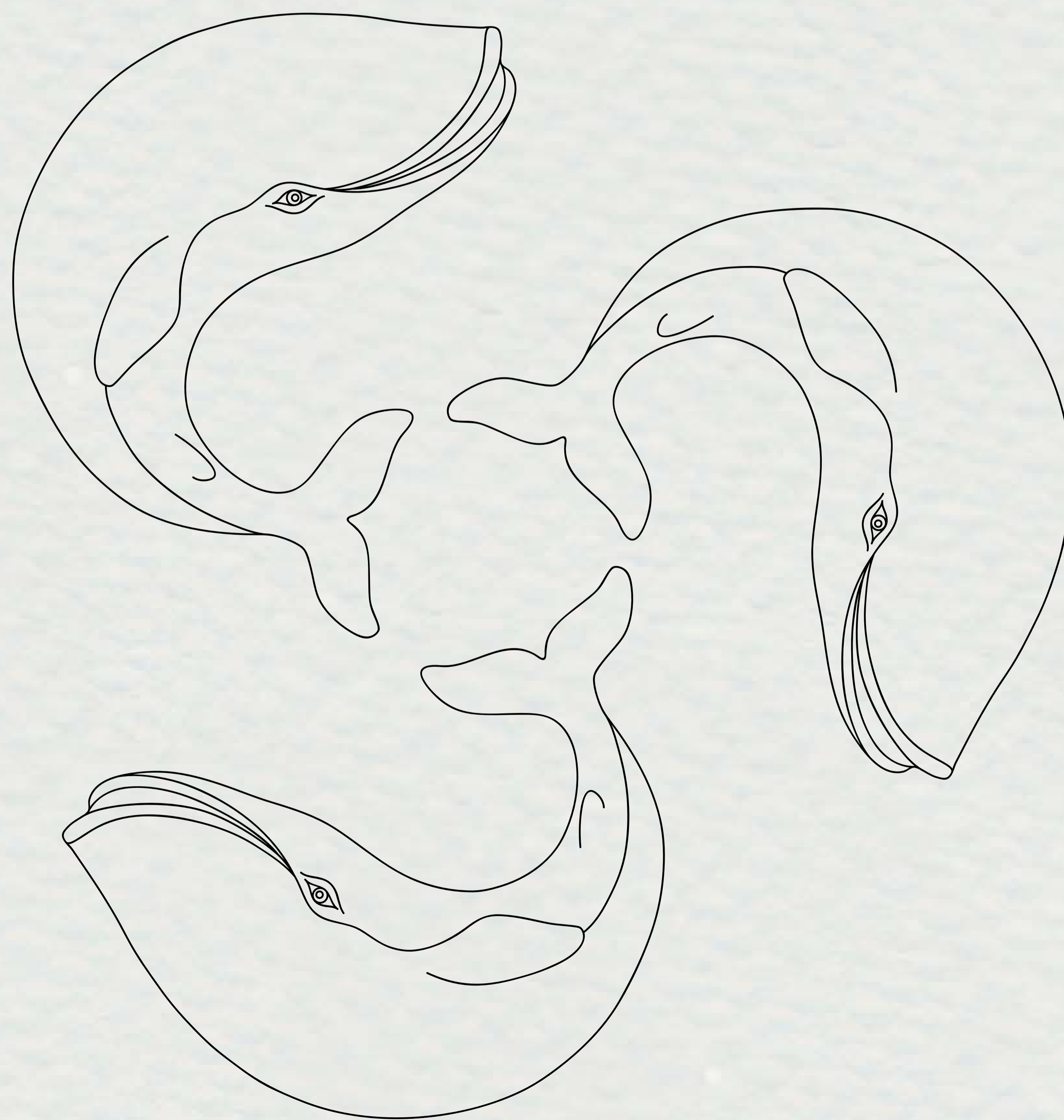
Мы недооцениваем свои силы и думаем, что ни в коем случае не справимся с ситуацией и её последствиями. Например, мы думаем, что не переживём расставание, не сможем справиться с волнением во время публичного выступления, не ответим на экзамене, не пройдем собеседование и так далее.

Это три кита, на которых стоит наша тревога:

Всё точно
будет плохо

Я с этим
не справлюсь

Последствия будут
ужасными





Но и это еще не всё.

Мы подвержены различным когнитивным искажениям.

Когнитивные искажения – это ошибки нашего мышления.

Какие когнитивные искажения подливают масло в огонь тревоги?

- **Чтение мыслей**

Мы додумываем за других людей, что значат их мысли и поступки, как они к нам относятся.

Мы думаем: «начальник косо на меня посмотрел, он точно хочет меня уволить», «врач как-то медленно говорил, что со мной всё в порядке, наверное, он что-то скрывает», «партнёр сказал, что хочет сегодня побыть один, он точно разлюбил меня».

На самом деле мы не знаем, что думают другие люди.

(И да, даже диплом психфака МГУ не поможет мне читать мысли...)

- Генерализация (сверхообщение)

Эта ошибка означает, что мы на основе одного инцидента делаем вывод о всей нашей личности или о нашей жизни. Например, мы один раз ошиблись и говорим себе: «Я неудачник, я никогда не добьюсь результата». Кто-то нагрубил нам, и мы думаем: «Меня никто не воспринимает всерьез, надо мной все издеваются». Мы расстались с партнером и думаем: «Я никогда не построю нормальных отношений, я обречен на одиночество».

На самом деле одна ситуация говорит только о том, что произошло в данном конкретном случае. Она не пророчит будущие неудачи и не говорит ничего о нашей личности.

- Катастрофизация

Мы развиваем каждый тревожный сценарий до уровня катастрофы, которую нам не вынести.

«Если меня уволят, я буду жить на вокзале».

- Навешивание ярлыков

«Все мужчины козлы», «я неудачник», «меня никто не любит» - эти фразы говорят о том, что наше мышление совершает ошибку. Оно навешивает ярлык (неудачника, козла и тому подобное) на нас, на других людей или на жизнь в целом. От этого мы меньше верим в себя и других, а наша тревога только усиливается.



- **Отрицательный фильтр**

Когда наше мышление совершает эту ошибку, мы во всем видим только негативные стороны. Получаются такие АНТИрозовые очки, через которые мы смотрим на мир, фокусируемся на плохом и не замечаем хорошее.

- **Обесценивание положительного опыта**

Также мы можем не брать во внимание или считать незначительными наши успехи.

Например, ты говоришь: «Вчера я совершил ошибку, Я - НЕУДАЧНИК».

Я отвечаю: «Да, вчера ты совершил ошибку. А на прошлой неделе ты был очень успешен и сделал что-то крутое»

Ты говоришь: «Это вообще не имеет значение, это ерунда, я все равно неудачник».

Получается, сколько бы не было плюсов в тебе и в ситуации, ты все их превращаешь в нули.

- **Дихотомическое (ч/б) мышление**

Ты руководишься принципом «всё или ничего». Всё что происходит - либо счастье, либо катастрофа. Голова не болит = всё хорошо, голова болит = опухоль. Никаких альтернатив и полутонов.

- **Если бы / Надо бы**

Ты фокусируешься на том, как стоило бы вести себя в той или иной ситуации. Ты постоянно прокручиваешь это в голове вместо того, чтобы принять реальность и работать с ней.

• Персонализация

Эта ошибка мышления способствует тому, что мы многое принимаем на свой счет. Если муж пришёл с работы в плохом настроении, ты думаешь, что он злится именно на тебя. Если прохожий смеется - он смеется именно над тобой. Также и причину всех неудач ты видишь в себе, например, развод - только твоя вина.

• Обвинения

Это противоположная предыдущей ошибка. Ты перекладываешь ответственность за происходящее на других людей: «все мои проблемы из-за родителей», «это всё, потому что ко мне плохо относятся» и т.д.

• Что если?

«Да, вероятность авиакатастрофы очень мала, но что если...?»

«Что если я ошибусь?»

«Что если я стану тем 0,01% из всего населения, кто от этого пострадает?»

«Что если я стану первым, кто умрёт от панической атаки?»

Задавать себе вопрос «что если?» можно бесконечно. Можно всю жизнь посвятить прокручиванию этого вопроса в голове.

• Несправедливое сравнение

Когда мы сравниваем себя с другими - мы сравниваем их достоинства с нашими недостатками, это заведомо безвыигрышное для нас сравнение.

Пока ты читал об этих искажениях, вспоминалось ли что-то из твоей жизни? Узнаешь ли ты в этих мыслях себя?

Часто, совершая эти ошибки, мы формируем иррациональные (т.е. не соответствующие действительности) убеждения о жизни и самих себе.

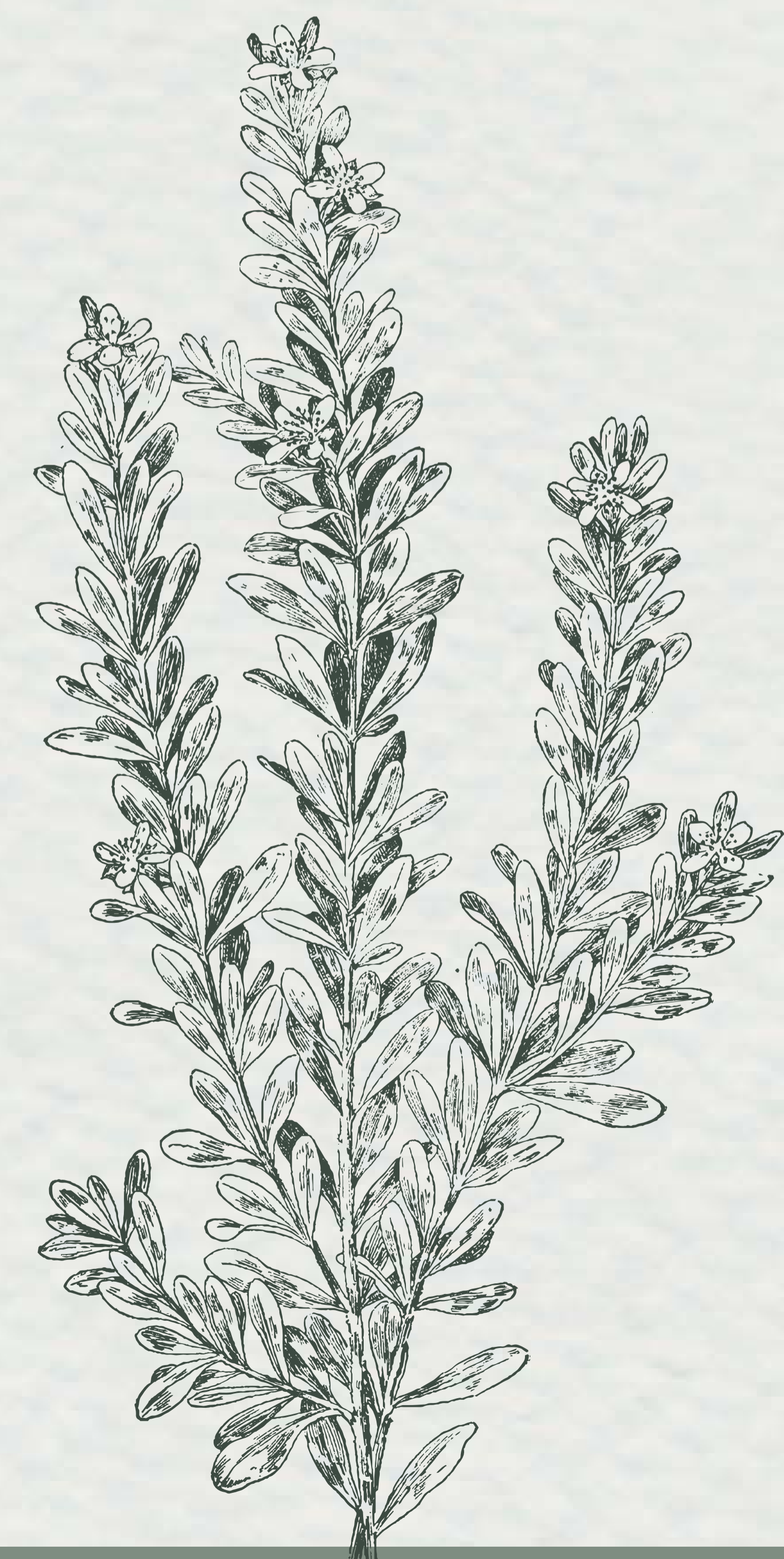
Упражнение 4. Иррациональные убеждения

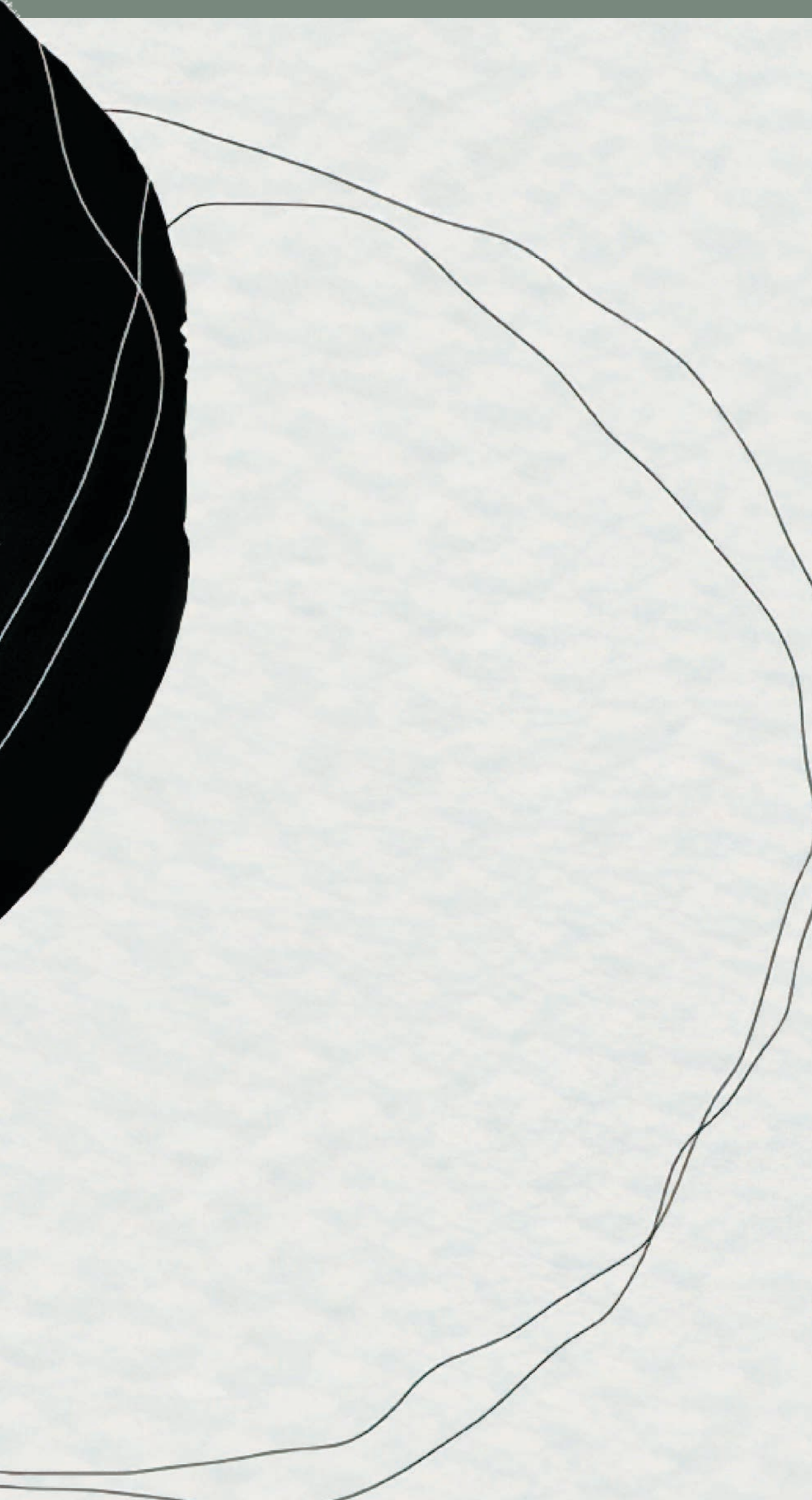
Давай поработаем над твоими иррациональными убеждениями. Нужно сделать следующее:

1. Выпиши иррациональное убеждение о себе или о жизни, которое часто приходит тебе в голову. Подумай, к какому когнитивному искажению эта фраза может относиться.
2. Оцени, насколько ты убежден в этом от 1 до 100%.
3. Представь себя адвокатом, который призван защищать тебя. Какой ты можешь назвать контраргумент этому убеждению - доказательство того, что оно неверное? Запиши его.
4. Теперь представь себя прокурором. Каким аргументом в пользу этого убеждения ты можешь ответить? Запиши этот аргумент.
5. Ты снова адвокат. Приведи новый контраргумент на слова прокурора.
6. Продолжай этот диалог между прокурором и адвокатом до тех пор, пока адвокат не «обезвредит» все аргументы прокурора.
7. Оцени, насколько теперь ты убежден в первоначальной фразе от 0 до 100%

Давай я приведу пример, чтобы было понятнее, как это работает.

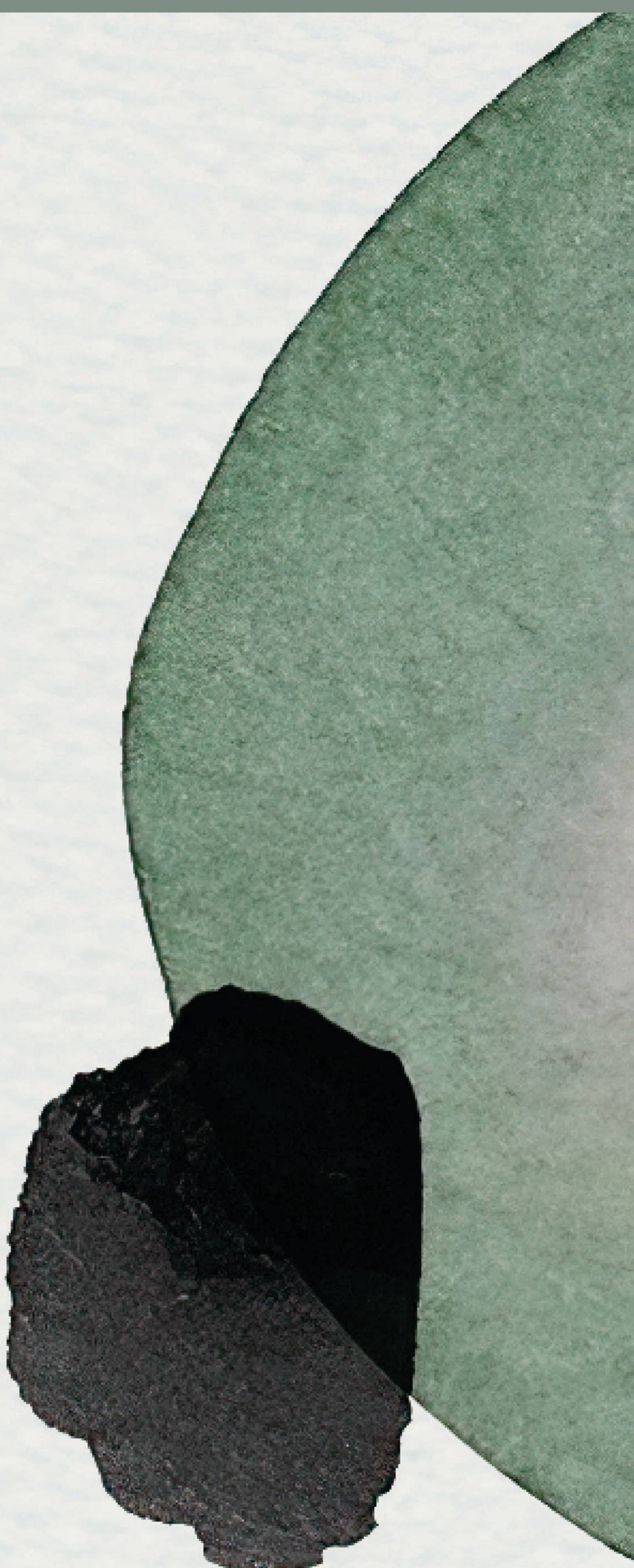
Иррациональное убеждение	Меня никто не любит
К какому когнитивному искажению его можно отнести?	Навешивание ярлыков и сверхобобщение
Я убеждена в этом на...	80%
Аргумент адвоката (ПРОТИВ убеждения)	Я не знаю о том, что меня НИКТО не любит, так как я не опрашивала всех.
Аргумент прокурора (ЗА убеждение)	Мне никто не говорит о том, что любит меня. Никто меня не обнимает.
Аргумент адвоката (ПРОТИВ убеждения)	Люди выражают свою любовь по-разному: кто-то говорит, кто-то обнимает, кто-то заботится, кто-то старается оградить от неприятностей. Партнер вчера приготовил мне завтрак, а мама спросила о моем самочувствии. Это может быть их способом проявить любовь.
... (продолжаем диалог адвоката и прокурора, пока адвокат не "обезвредит" все аргументы прокурора)	...
Теперь я убеждена в этом на...	30%





В конце оцени, изменилась ли степень твоей убежденности в этом. Если да - отлично, у тебя уже есть прогресс. Если нет - ничего страшного, трудно за одно упражнение победить прокурора, который годами защищает это убеждение внутри тебя. Ты можешь выполнять это упражнение периодически и оспаривать разные негативные убеждения о себе и жизни в целом.

(Возможно, ты прочитал упражнение и тебе стало лень его выполнять. Понимаю, мне часто бывает лень что-либо делать, особенно если надо сесть, подумать, написать. Но вспомни, пожалуйста, о том, что без выполнения упражнений и твоих активных действий ничего не сработает. Поэтому вперед! Я верю, что у тебя получится ❤️).



Помимо того, что наша тревога умело использует ошибки нашего мышления, она также умеет прятаться от нас за «масками». Что это значит?

Существуют две основные формы тревоги:

Открытая

Та, которую мы сознательно переживаем и проявляем в поведении. Мы можем сказать про себя: «мне сейчас тревожно».

Скрытая

Та, которую мы не осознаём. Она проявляется в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальным угрозам, отрицании ситуаций. Также скрытая тревога может прятаться за «масками».

«Маски» тревоги – это такие формы поведения, которые позволяют человеку проживать тревогу в смягченном виде и не показывать вовне.

«Масками» тревоги могут выступать:

- агрессивность;
- эмоциональная зависимость (из-за тревожности возникает чувство беспомощности и потребность в помощи со стороны, зависимость от этой помощи);
- «уход в болезнь» (это значит появление соматических симптомов вследствие тревожности),
- апатия;
- чрезмерная мечтательность;
- лень (например, иногда мы ленимся и не можем начать работу, потому что испытываем тревогу за результат)

Теперь мы знаем про тревогу чуточку больше. Знаем о том, как работает наше мышление, когда мы тревожимся. Но пока не знаем, как «работает» наше поведение.

Как мы пытаемся бороться
с тревогой, и почему эти
способы не работают

Каждый из нас давно знаком с тревогой и научился с ней как-то справляться: делать что-то, что вроде бы помогает. Ниже я расскажу о тех способах, которые мы обычно используем, и о том, почему они не работают.

- **Поиск подтверждения**

Мы постоянно ищем подтверждение тому, что все в порядке. Например, мы спрашиваем 10 раз в день у партнера: «Ты меня точно любишь?» или ходим к врачу по 5 раз в месяц, чтобы убедиться, что мы точно здоровы.

И, кажется, что это рабочая схема – мы получаем подтверждение и успокаиваемся. Но проблема в том, что этот процесс бесконечен. Мы всегда можем усомниться в одном подтверждении и начать искать другое.

- **Другой поиск подтверждения**

Если утром ты обнаружил у себя на коже странное пятнышко, а днем уже гуглишь «как выглядит рак кожи» – то эта стратегия про тебя. Это та стратегия, которую долгое время использовала я, накручивая себя.

В данном случае мы, напротив, ищем подтверждение тому, что всё – плохо. Гуглим информацию о болезнях и думаем, что врачи врут о диагнозе. Проверяем все мессенджеры партнера в поисках признаков измены. Мы ищем информацию, используя отрицательный фильтр. Позитивная информация обесценивается, нейтральная – воспринимается как угроза.





- Чрезмерная подготовка

Ты дотошно готовишься ко всему, что вызывает тревогу. 30 раз репетируешь собеседование, прокручиваешь все варианты развития событий и проигрываешь их раз за разом. В результате такой чрезмерной подготовки ты можешь, наоборот, вести себя неестественно, например, выдавать заученные тексты вместо естественных ответов.



- Ты пытаешься прекратить тревожиться и винишь себя за то, что не получается

Нельзя одним волевым усилием удалить тревогу из своей жизни, сказав «хватит об этом думать».

Я могу доказать это. Возьми таймер и засеки 1 минуту. В течение этой минуты НИ ЗА ЧТО не думай о белой обезьяне. Время пошло.

Получилось? Если да, если ты ни разу не подумал о белой обезьяне, то ты уникален. Научный эксперимент показал, что если попросить испытуемых не думать о чем-то, именно об этом они и будут думать.

Также и ты, когда говоришь себе не тревожиться, наоборот, направляешь фокус своего внимания на тревожную мысль. Поэтому неудача и чувство вины – неизбежны.



- **Избегание**

Ты избегаешь всех ситуаций, которые тревожат и вызывают дискомфорт. Казалось бы, хорошая мысль. Это даже может работать, но заодно испортить тебе жизнь.

Во-первых, потому что количество избегаемых ситуаций множится, это особенно знакомо людям с паническими атаками. Сначала ты избегаешь конкретную триггерную* ситуацию - например, поездку в вагоне метро. Потом опасным становится любой транспорт, потом любая ситуация, откуда нельзя быстро уйти (лифт, что-то далеко от дома). И вот ты больше не выходишь из дома.

Также избегание укрепляет твою тревогу.

У тебя как у собаки Павлова формируется условный рефлекс. Я избежал ситуации и не тревожился. Значит ситуация, действительно, очень тревожная и опасная. Теперь упоминание этой ситуации вызывает еще более сильную тревогу, ведь твой мозг убедился в опасности.

- **Использование «магических» ритуалов и безопасное поведение**

Когда мы тревожимся, мы можем совершать определенные ритуалы, которые, как нам кажется, делают ситуацию безопаснее. Например, повторять про себя какие-то оберегающие слова, скрещивать пальцы, брать с собой на улицу нашатырь, зажмуривать глаза, планировать каждый маршрут так, чтобы не проезжать через мосты, не заселяться в нечетные квартиры и тому подобное.

Эти действия правда могут временно снять напряжение, но они также укрепляют в нас веру в то, что ситуация опасна и без этих штучек мы не справимся.

* Триггерная = запускающая переживания, в данном контексте - вызывающая паническую атаку

- **Бесконечные размышления о проблеме**

Речь идет о мыслительной жвачке, которая не приносит никакого результата. Не продвигает тебя к решению проблемы. Ты просто постоянно прокручиваешь в голове тревожные мысли.

Это отнимает время и утомляет.

- **Алкоголь, наркотики, еда**

Временный уход из реальности с помощью каких-то веществ не решает проблему тревоги, а только добавляет в список проблем еще одну: зависимость.

Всё наше привычное взаимодействие с тревогой можно представить в виде четырех шагов:

Шаг 1. Распознай опасность

(или бесконечно бейся головой об стену, пока не распознаешь).

Шаг 2. Возведи опасность в КАТАСТРОФИЧЕСКУЮ степень.

Шаг 3. Контролируй ситуацию (точнее думай, что контролируешь).

Шаг 4. Избегай.

Наша задача вместо этого прийти к другим шагам:

Шаг 1. Реалистично смотри на вещи.

Шаг 2. Оцени и упорядочи последствия


Шаг 3. Отпусти ситуацию

Шаг 4. Прими тревогу.

Говорить, конечно, легко. Давай сделаем это!



Познакомимся с
твоей тревогой



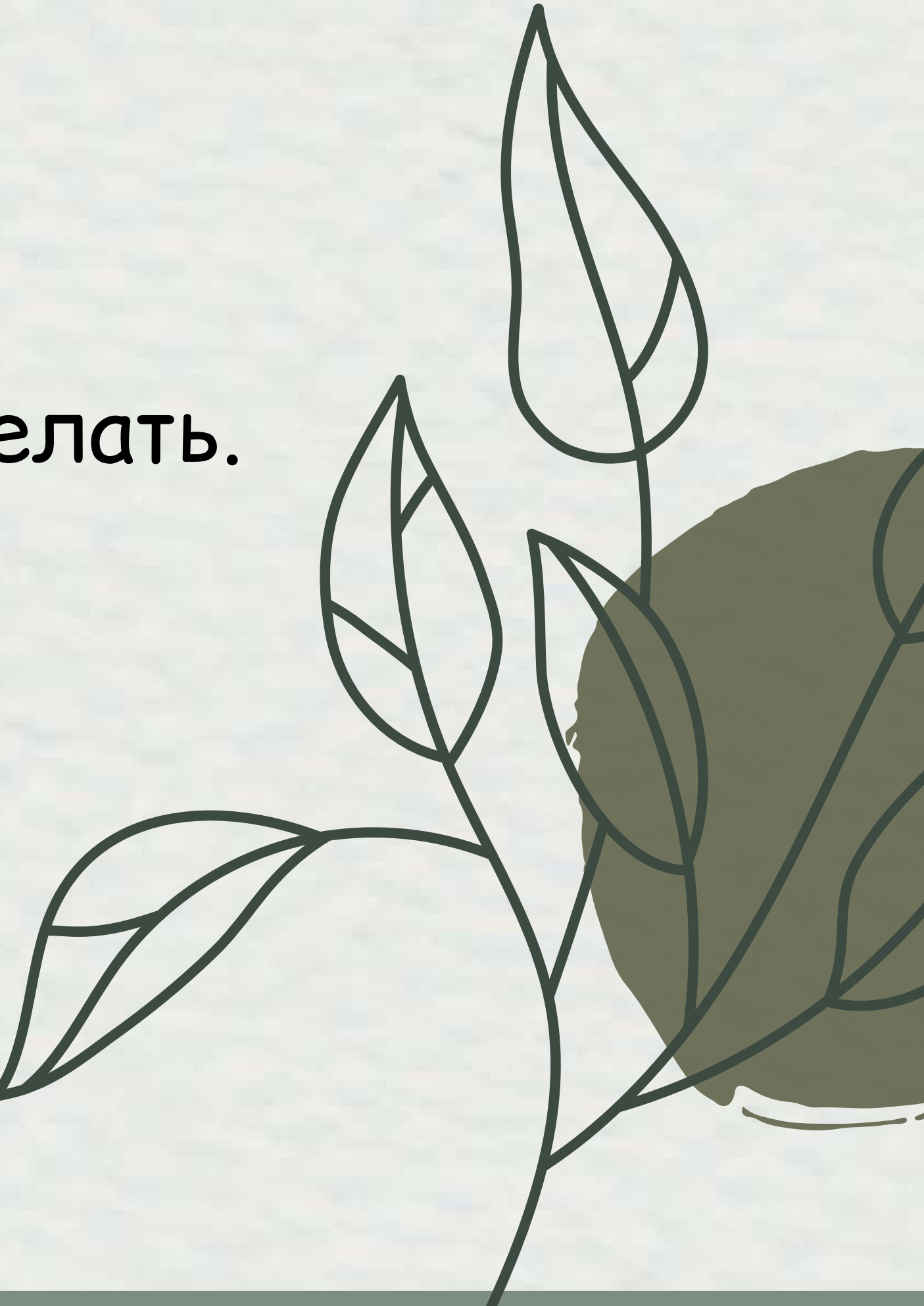
Ниже будут представлены тесты и задания для того, чтобы лучше познакомиться с собой и своей тревогой, прежде чем начать работу.

Шаг 1. «Вопросник беспокойства» Пенсильванского университета

Этот тест нужен для того, чтобы определить, насколько тебе близка проблема чрезмерного беспокойства.

Инструкция. Прочитай каждое утверждение и оцени по шкале от 1 до 5, насколько типично для тебя описанное поведение, где:

1	2	3	4	5
Совсем не типично	Скорее не типично	Отчасти типично	Скорее типично	Очень типично

1. Если я не успеваю сделать всё запланированное, я не беспокоюсь об этом (!).
 2. Тревога одерживает надо мной верх.
 3. Я не склонен беспокоиться о чем-либо (!).
 4. Многие ситуации заставляют меня беспокоиться.
 5. Я знаю, что мне не следует беспокоиться, но я просто не могу ничего с этим сделать.
 6. Когда на меня давят, я сильно беспокоюсь.
 7. Я всегда беспокоюсь о чем-то.
 8. Мне кажется, что отогнать беспокойные мысли – это просто (!).
 9. Как только я заканчиваю одно задание, я начинаю беспокоиться о следующих, которые мне нужно сделать.
- 

10. Я никогда ни о чем не беспокоюсь (!).
11. Когда я больше не могу ничего сделать, я перестаю беспокоиться (!).
12. Я был тревожным человеком всю жизнь.
13. Я замечаю, что беспокоюсь о чем-то.
14. Начав беспокоиться, я не могу остановиться.
15. Я беспокоюсь всё время.
16. Я беспокоюсь о проектах, пока они не будут сделаны.



Чтобы посчитать результаты, тебе нужно сложить все баллы. Но есть маленькая хитрость: в тех вопросах, где стоит (!), нужно прибавлять не те числа, которые ты написал, а им противоположные. Я покажу в таблице как это:

Обычный вопрос	1	2	3	4	5
Вопрос с (!)	5	4	3	2	1

То есть если в вопросе без восклицательного знака у тебя стоит 2 балла, то прибавляй к своему результату эти 2 балла. А если 2 балла стоят в вопросе с восклицательным знаком (это вопросы под номерами 1, 3, 8, 10, 11), то прибавляй противоположное число из таблицы - 4 балла.

Сложи все баллы и запиши результат. У хронически беспокойных людей результат, в среднем, превышает 65 баллов. У людей, склонных к беспокойству - превышает 52 балла. Если твой результат от 30 до 51 балла, значит, твоё беспокойство в пределах нормы, но иногда досаждаёт тебе. У людей, не страдающих от беспокойства результат ниже 30 баллов.

Шаг 2. Тест «Нетерпимость к неопределенности»

Инструкция. Ниже ты найдешь утверждения, которые описывают то, как люди могут реагировать на неопределенность. Оцени, насколько каждое из утверждений характеризует тебя. Возле каждого утверждения поставь цифру от 1 до 5, где:

1	2	3	4	5
Не характеризует меня	Мало меня характеризует	Характеризует меня отчасти	Достаточно меня характеризует	Полностью меня характеризуют

1. Неуверенность не дает мне занять твердую позицию.
2. Если ты не уверен, то ты не организован.
3. Неопределенность делает жизнь невыносимой.
4. Нечестно, что в жизни ничто не гарантировано.
5. Я не могу расслабиться, если я не знаю, что произойдет завтра.
6. Неопределённость делает меня беспокойным, тревожным, вводит в состояние стресса.
7. Непредвиденные события сильно выбивают меня из колеи.
8. Меня расстраивает то, что у меня нет всей необходимой информации.
9. Я ни в чем не уверен, и это позволяет мне предвидеть последствия событий заранее и подготовиться к ним.
10. Следует всегда думать наперед, чтобы избежать неожиданностей.

11. Маленькая неожиданность может испортить все, даже при самом тщательном планировании.

12. Когда нужно действовать, неопределенность парализует меня.

13. Состояние неопределенности означает, что я не на высоте.

14. Когда я в состоянии неопределенности, я не могу двигаться вперед.

15. Когда я в состоянии неопределенности, я не могу хорошо работать.

16. В отличие от меня, другие всегда знают, к чему стремятся.

17. Неопределенность делает меня уязвимым, несчастным или печальным.

18. Я хочу всегда знать, что будущее приготовило для меня.

19. Я ненавижу, когда меня что-то застает врасплох.

20. Малейшее сомнение останавливает меня от действий.

21. Я должен быть в состоянии организовать всё в лучшем виде.

22. Состояние неопределенности означает, что мне недостаёт уверенности.

23. Я считаю несправедливым то, что другие люди кажутся уверенными в своем будущем.

24. Неопределенность не даёт мне спокойно спать.

25. Я должен держаться подальше от неопределенных ситуаций.

26. Двусмысленные ситуации нервируют меня.

27. Если будущее неопределенно, это невыносимо.

Этот тест позволит узнать, как ты относишься к неопределенности. Для этого сложи все баллы и сравни свой результат со значениями ниже.



Если твой балл ниже 40, то это значит, что ты неплохо справляешься с неопределенностью. Если от 41 до 69 - у тебя есть некоторые сложности с перенесением неопределенности. Если 70 и выше - у тебя есть существенные проблемы с перенесением неопределенности.

Люди, у которых диагностировано генерализованное тревожное расстройство (о нём мы поговорим позже), обычно показывают результат 85-87 баллов.

Мы сталкиваемся с неопределенностью ежедневно, и от отношения к ней зависит уровень нашей тревожности. Люди с высокой нетерпимостью к неопределенности чаще фокусируются на информации, обозначающей неопределенность и неуверенность, и интерпретируют её как угрозу. Снижение нетерпимости к неопределенности уменьшает беспокойство и тревогу.

Если ты нетерпим к неопределенности, вероятно, у тебя есть убеждения, что неопределенность:

1. Неприемлема и ее следует избегать.
2. Плохо влияет на человека.
3. Вызывает фрустрацию.
4. Является причиной стресса.
5. Парализует и не дает действовать.

Забегаю вперед, скажу, что на самом деле неопределенность неизбежна и естественна. Сама неопределенность не является негативным фактором и причиной стресса, именно наше отношение к ней может вызвать негативные последствия.



Шаг 3. «Триггеры тревоги»

Теперь давай познакомимся с триггерами тревоги.

Я выше упоминала понятие «триггер», давай разберём его подробнее.

Триггеры – это ситуации, мысли, физические ощущения или события, которые выступают пусковым механизмом. При столкновении с ними ты испытываешь чувство тревоги.

Это может быть экзамен, шумная вечеринка, поездка в автобусе, полёт на самолёте, лифт, эскалатор, боль в груди и тому подобное.

Наверное ты уже заметил, в каких ситуациях обычно тревожишься. Нам важно эту информацию зафиксировать. В течение нескольких дней заполняй эту таблицу:

Дата	Триггеры тревоги (ситуации, мысли, физ. ощущения, события)	Интенсивность тревоги (0-100) и продолжительность	Реакция совладания* на триггеры
ПРИМЕР 22.04.20	Приглашение на вечеринку с малознакомыми людьми	Интенсивность: 70 2 часа	Отказалась от приглашения и осталась дома

***Реакции совладания** – это твоя моментальная реакция на тревогу, которая помогает её снизить. Как правило, она связана с бегством и избеганием, но также может выражаться в приеме лекарств, поиске утешения, попытках расслабиться и тому подобное.

Заполнение этой таблицы поможет лучше понимать себя, замечать, что вызывает тревогу и как ты пытаешься с ней справиться.



Шаг 4. Телесные реакции

Теперь давай обратим внимание на то, как реагирует на тревогу твоё тело.

Во время тревоги у нас могут появляться разные физические симптомы, так как наше эмоциональное состояние связано с нашим самочувствием. Например, мы чувствуем странные ощущения в животе, когда волнуемся. Часто мы пугаемся этих симптомов и интерпретируем их как какие-то «неполадки» в нашем организме.

Заполни таблицу справа и отметь те симптомы, которые ты ощущаешь, когда тревожишься. Также напиши о том, как ты обычно их интерпретируешь, и отметь их интенсивность от 0 до 100 (где 0 - едва ощущается, 50 - отчетливо ощущается, 100 - самое главное, переполняющее ощущение).

Физическое ощущение	Интенсивность (от 0 до 100)	Негативная интерпретация физического ощущения
Учащённое сердцебиение	ПРИМЕР 70	У меня сердечный приступ
Стеснение или боль в груди		
Затрудненное дыхание		
Напряжение мышц		
Тремор		
Головокружение		
Тошнота, расстройство желудка		
Сухость во рту		
Ощущение удушья или трудно глотать		
Слабость		
Ощущение жара, повышенная потливость		
Горящие щеки		
Другое:		

Упражнения для
работы с тревогой

Теперь, когда мы узнали больше о тревоге и тревожном мышлении, познакомились с твоей тревогой поближе, мы можем переходить к святым святым этого гайда - упражнениям для работы с тревогой.

Как использовать сборник упражнений?

В гайде много упражнений и они объемные, поэтому не стремись делать всё сразу, в один день. Выполняй упражнения последовательно, практикуй каждое из них по несколько дней или недель. Работай в том темпе, в котором тебе комфортно. Периодически возвращайся к тем упражнениям, которые идут в начале.

Будь готов к тому, что одни упражнения будут удаваться лучше, а другие - могут не получаться и не подходить лично тебе. Это нормально, не вини себя за то, что что-то получается не сразу или не получается вообще.

Даже после того, как ты проработаешь чрезмерную тревогу, она может иногда возвращаться - тогда ты можешь вновь выполнять упражнения.

И главное: работай, работай и ещё раз работай.
Всё в твоих руках!

Упражнение 5. Продуктивное и непродуктивное беспокойство.

Беспокойство бывает продуктивным и непродуктивным. Нам важно научиться отличать одно от другого.

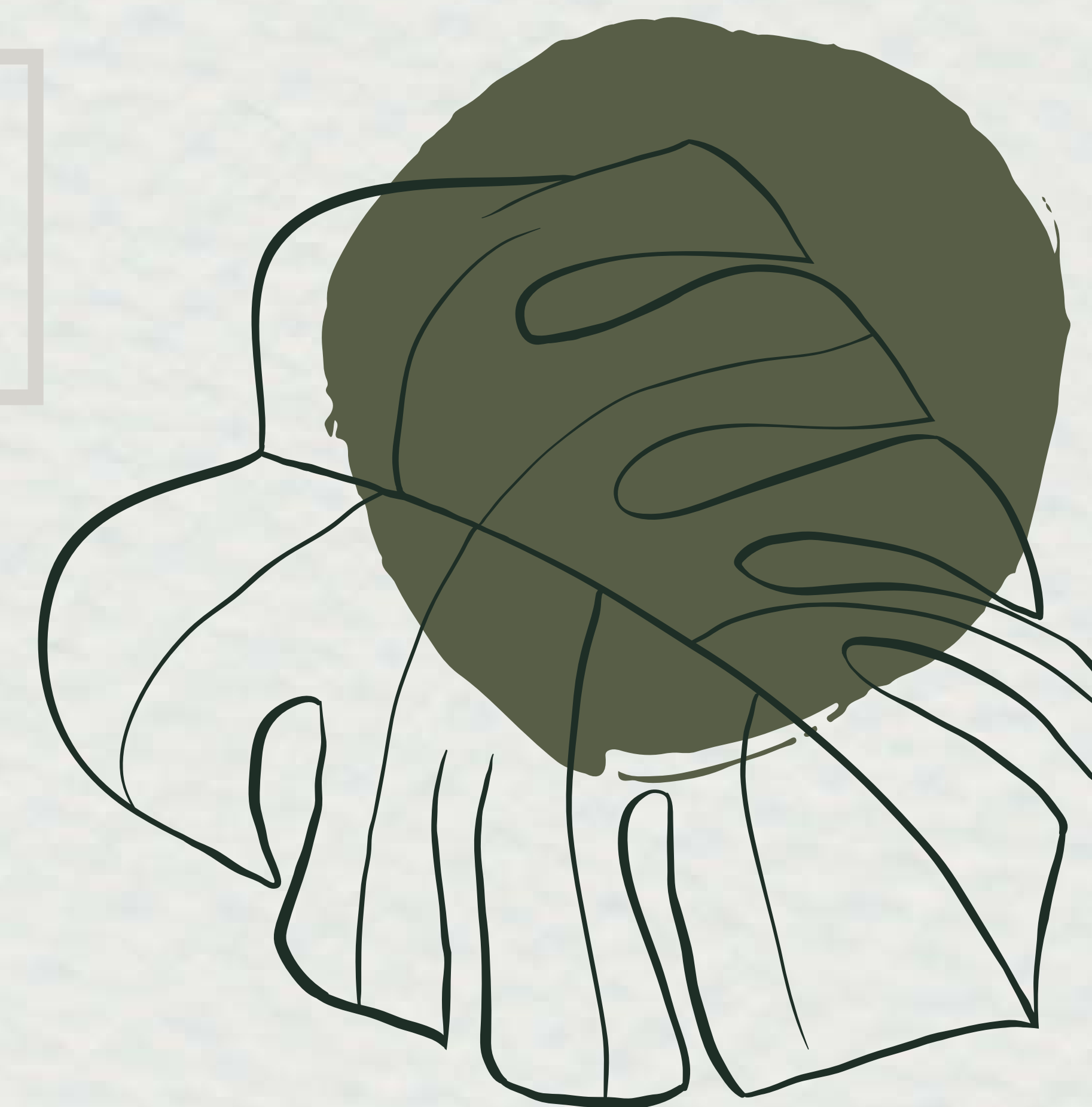
Продуктивное беспокойство помогает решить конкретную проблему, предпринять меры прямо здесь и сейчас.

Непродуктивное беспокойство не помогает решить проблему или как-либо продвинуться в её решении, это хождение по кругу.

Подумай о проблеме, которая тебя беспокоит, и пройди по представленному ниже алгоритму:



Продуктивное беспокойство сразу превращается в действия.



А что делать с непродуктивным беспокоеством?

1. Спросить себя: точно ли ничего нельзя сделать? Часто мы не предпринимаем действий, потому что каждый вариант решения кажется нам неидеальным. Мы отбрасываем их, чтобы отыскать идеальное решение.

Если ты не приступаешь к действиям, потому что варианты этих действий неидеальны, остановись на минуту и прочитай:

Нет идеальных решений и действий. Нет ничего идеального. Ты можешь действовать так, как тебе сейчас кажется правильным, а после, опираясь на новый опыт, корректировать свои действия.

2. Если ты по-прежнему думаешь, что ничего нельзя сделать - пробуй переключаться на другую задачу. Возможно, решение придёт к тебе позже.

Если пункт 2 получается не сразу - не расстраивайся и переходи к следующим упражнениям.



Предсказывание Будущего

Когда мы тревожимся, мы делаем определенные прогнозы на будущее. Часто эти прогнозы возводятся в масштаб катастрофы.

Следующие упражнения помогут поработать с этими прогнозами.

Упражнение 6. Проверка прогнозов

Давай понаблюдаем за тем, как ты тревожишься, что прогнозируешь в этот момент и сбываются ли твои прогнозы. На протяжении нескольких недель заполняй эту таблицу.

Дата	Что тебя тревожит?	Твой негативный прогноз (что произойдет?)	Что реально произошло?
ПРИМЕР 22.04.20	Утром был кашель и головная боль	Окажется, что я тяжело больна вирусом	К вечеру симптомы прошли и больше не беспокоили

Заполнение этой таблицы поможет тебе проследить, какие ситуации тебя тревожат, какие ложные прогнозы ты делаешь и что происходит в реальности. Ты сможешь оценить, сбываются ли твои прогнозы и стоит ли им доверять.

Упражнение 7. Возможные варианты развития событий

Теперь давай подумаем не только о том исходе, которого ты боишься, но и о других возможных исходах.

Отдельно для каждой беспокоящей тебя ситуации или тревожной мысли запиши:

- наилучший вариант развития событий (что произойдет при идеальном раскладе);
- наихудший (что самое страшное может произойти в этой ситуации);
- нейтральный (какой исход будет «обычным» и почти не вызовет эмоций);
- наиболее вероятный (какой исход наиболее вероятный? В этом пункте можно опираться на прошлый опыт, если ранее такие ситуации уже случались. Или на опыт членов семьи и друзей, если похожие ситуации случались с ними).

Для удобства можно вести записи в таблице.

Тревожное событие	Наилучший исход	Наихудший исход	Нейтральный исход	Наиболее вероятный исход
ПРИМЕР Презентация проекта на работе	Выступление произведёт фурор, и руководитель лично поблагодарит меня за работу	Я опозорюсь, коллеги будут смеяться, меня уволят	Я выступлю «обычно». Руководитель примет проект и ничего не скажет	Я буду волноваться, возможно коллеги заметят волнение. Несмотря на это, я представлю проект, сделаю несколько ошибок. Но в конечном итоге проект будет принят, и я продолжу работу.

Для работы с тревогой важно видеть альтернативы.

Упражнение 8. «Постапокалипсис»

Теперь давай остановимся на наихудшем исходе. Наверняка ты часто прокручиваешь его в голове, или, наоборот, как только эта мысль появляется, пытаешься прогнать её прочь.

Подумай, что самое страшное может произойти в этой тревожной ситуации? Закрой глаза и некоторое время представляй этот образ.

Иногда мы боимся представить то, что нас тревожит, потому что думаем, что мысли материальны и это обязательно исполнится. На самом деле, это суеверие и нет научных доказательств того, что наши мысли имеют какую-то силу. Попробуй поднять в воздух ручку силой мысли, вряд ли у тебя получится. Поэтому давай выполним это упражнение, оно не несёт угрозу.

Установи таймер на **20 минут** и представь в деталях, как происходит то, чего ты боишься. Например, ты не сдаёшь экзамен, тебя увольняют с работы, над тобой все смеются на вечеринке, ты проваливаешься на публичном выступлении, узнаёшь о серьёзной болезни.

Мы прокручиваем пугающие мысли в голове изо дня в день, но вот парадокс: если сосредоточиться на тревожных мыслях и худшем исходе на 20 минут, то нам может стать скучно, наши мысли могут начать ускользать.

Проделай это упражнение.

После того как время выйдет, возьми лист бумаги и запиши план действий на случай, если это случится.



Например:

Ситуация: тревога о работе и предстоящем тестировании.

Наихудший исход: меня уволят, и мне не на что будет жить.

План действий:

1. Спросить у всех знакомых, есть ли какая-то подработка на время.
2. Продать ценности, чтобы хватило денег на первое время.
3. Обратиться в службу занятости.
4. Найти в интернете курсы, обучающие новой профессии.
5. Отправить своё резюме компаниям с открытыми вакансиями.

Другой пример:

Ситуация: появление тревожащих симптомов.

Наихудший исход: узнаю о том, что у меня страшный диагноз.

План действий:

1. Проконсультироваться с несколькими специалистами - врачами.
2. Изучить вопрос: современные исследования, методы лечения.
3. Выбрать доступный способ лечения.
4. Соблюдать рекомендации врача, вести здоровый образ жизни.
5. Узнать опыт тех, кто уже справился с этой болезнью.
6. Отдыхать и заботиться о себе.

Когда мы тревожимся, мы поглощены этим чувством. Если мы представим наихудший исход события, мы сможем увидеть, что даже в этом худшем случае мир не разрушится и мы сможем что-то предпринять, чтобы улучшить своё положение.

Наличие такого плана бедствия поможет снизить уровень тревоги.



Упражнение 9. «Твоя история успеха»

Это упражнение является противоположностью предыдущего. Их можно выполнять в разное время.

Когда мы тревожимся, мы фокусируемся на негативе, рисуем красочные истории нашего провала, катастрофы. Это упражнение призвано наполнить наши мысли позитивными образами.

Что нужно делать? Напиши историю о хорошем исходе тревожного события. Представляй также красочно и в деталях не свой провал, а свой успех. Как это произойдет, какие чувства ты будешь испытывать, что будешь делать после этой победы, как отпразднуешь и так далее.

Например:

Ситуация: тревога о работе и предстоящем тестировании

История о хорошем исходе: утром я возьму в кофейне напротив кофе и круассан, позавтракаю, поднимусь в свой кабинет, возьму необходимые материалы, пройду в конференц-зал. На тестировании я буду немного волноваться, но это не мешает мне быть сосредоточенным. Я отвечу на 90% вопросов руководителя, мне даже удастся хорошо пошутить, руководитель это заметит и посмеется со мной. Мой тест оценят высшими баллами, руководитель поблагодарит за труд в организации и предложит мне повышение. Вечером я приглашу свою девушку в кафе, и мы отпразднуем это событие.

Можно закрыть глаза и представлять эту историю.

Это упражнение - не магическое заклинание. Мы выполняем его не потому, что это якобы обязательно исполнится, если мы в это поверим. Мы делаем это, чтобы увидеть, что есть и положительные истории, и позитивные возможности.

Также, анализируя эти истории, ты можешь лучше понять, что ты хочешь и к какому исходу хотел бы стремиться.

Упражнение 10. «Добавь полутона»

Когда мы тревожимся, нам свойственно ч/б мышление по принципу «Всё или ничего». Если симптомы есть, значит это обязательно рак, если партнёр поставил пароль на телефон, значит он обязательно изменяет и так далее.

Это упражнение поможет бросить вызов ч/б мышлению и разбавить его новыми оттенками.

Когда ты начинаешь тревожиться и снова представляешь наихудший исход события, заполни эту таблицу:

Что вызвало тревогу?	Наихудший исход	Альтернативы (чем еще это может быть?)
ПРИМЕР Странное пятнышко на коже	Это онкология	Это может быть - прыщик - пигментное пятно - рана или синяк - аллергия - другие заболевания кожи - доброкачественные образования И т.д.

Также это упражнение можно использовать в отношении негативной интерпретации разных событий и чужих действий.

Что вызвало тревогу?	Наихудший исход	Альтернативы (чем еще это может быть?)
ПРИМЕР Муж поздно вернулся домой	Он мне изменяет	- у него был «завал» на работе - он встретился с друзьями - он решил прогуляться - он был голоден и поужинал прямо в офисе И т.д.

Чем больше альтернативных вариантов ты предлагаешь, тем лучше. Важно показать самому себе, что, вообще-то говоря, вариантов очень и очень много. И то, что является самым страшным, далеко не самое вероятное.

Предыдущие упражнения были нужны нам для того, чтобы сделать наше мышление более реалистичным - не чёрно-белым, учитывающим разные возможные варианты развития событий. Но в жизни бывает и так, что худшие прогнозы сбываются. Это происходит по разным причинам.

Прежде всего, это может просто произойти. Ведь любое событие имеет хоть и крохотную, но вероятность.

Также это может произойти с нашей помощью.

Я уже упоминала, да и ты наверняка сотни раз слышал фразу «мысли материальны». С научной точки зрения она является суеверием. Но в ней всё же есть доля правды.



В психологии есть такой термин - **«самосбывающееся пророчество»**. Это как раз тот случай, когда мысль «материализовалась». В основе самосбывающегося пророчества нет никакой магической силы мысли, здесь речь идёт о том, что когда мы очень верим в какой-то прогноз, мы начинаем действовать так, как будто это уже произошло. Мы меняем наше поведение и в результате наших действий пророчество сбывается.

Приведу пример: если ты убежден, что тебя никогда никто не полюбит и всю жизнь тебе суждено прожить в одиночестве, ты можешь избегать новых знакомств, не принимать приглашения на вечеринки или свидания и тому подобное. В результате твоих действий прогноз сбывается - ты остаёшься в одиночестве и говоришь: «я же говорил!».

ЭТО НЕ СИЛА МЫСЛИ, ЭТО СИЛА ДЕЙСТВИЙ

Поэтому когда ты прогнозируешь, что произойдет что-то плохое, ты можешь сам приближать это своими действиями.

Упражнение 11. «Прошлый опыт»

1 часть. Давай попробуем проследить это в твоём опыте. Вспомни ситуации, когда «плохой» прогноз исполнился и заполни таблицу.

О чём ты тревожился?	Что «плохого» произошло?	Какие твои действия могли этому способствовать?	Какие действия помогли бы это предотвратить?
ПРИМЕР О том, что не сдам экзамен	Преподаватель поставил двойку и дважды отправлял на пересдачу	Я был уверен, что не сдам, поэтому не начинал готовиться до последнего. Я пытался справиться с тревогой и не успел прочитать учебник	Подготовка, чтение учебника, разбор практических заданий, общение со старшекурсниками



Наша задача в этом упражнении увидеть, какие твои действия поспособствовали тому, что что-то «плохое» случилось. Это нужно не для того, чтобы винить себя, а для того, чтобы увидеть, что, как правило, мы можем как-то влиять на ситуацию и сами превращать наши прогнозы в реальность.

2 часть. Теперь давай посмотрим на то, как в прошлом ты справлялся с негативными событиями

Негативные события из прошлого	Какие действия тебе помогли с этим справиться?	Какие действия оказались бесполезными?
ПРИМЕР Увольнение с работы	Консультация психолога, обновление резюме, курс повышения квалификации, разбор ошибок с более опытным коллегой	Употребление алкоголя, жалобы, конфликт с прошлым руководителем, мороженое и сериалы в течение недели 24/7

Наш прошлый опыт – огромная ценность. Он учит нас, помогает лучше понять, что нам нравится, а что нет, чего мы хотим. Давай используем прошлый опыт для решения текущих проблем.

3 часть. Опираясь на предыдущие таблицы и прошлый опыт, заполни таблицу ниже.

Текущая проблема, которая беспокоит	Какие действия помогут справиться?	Какие действия приблизят к тому, чего я боюсь, помогут пророчеству сбыться?	Какие действия окажутся бесполезными?

Конечно, мы не знаем наверняка, какие действия точно помогут, а какие будут бесполезными. Но мы можем строить предположения, основываясь на прошлом опыте.

Это упражнение можно использовать каждый раз, когда возникают беспокоящие тебя проблемы.

Упражнение 12. «Принять несовершенство»

Возможно, тебе трудно заполнять второй столбец из предыдущего упражнения. Когда мы тревожимся, мы хотим найти идеальное решение, идеальный способ преодолеть трудность.

Я писала выше, что идеальных решений нет. Обычно все доступные решения несовершенны. Если мы будем отмечать все несовершенные решения, мы рискуем никогда не приступить к действиям и бесконечно перебирать варианты.

Кстати, это относится не только к тревоге, мы часто совершаем эту ошибку в целом в жизни.



Например, мы хотим похудеть к лету. Мы хотели бы заниматься 2 часа каждый день, но у нас работа / учеба / дети и мы можем заниматься только 1 час 2 раза в неделю. Мы можем не принять это несовершенное решение и не заниматься вообще, потому что «какой смысл от этих 2 часов в неделю?». Но даже несовершенные решения могут способствовать нашему прогрессу.

Это упражнение поможет оценить несовершенные решения твоей проблемы и не отказываться от них сразу.

Заполни таблицу:

Текущая проблема	Доступные мне несовершенные решения	Преимущества	Недостатки
	1.	+	-
	2.	+	-
	3.	+	-
	4.	+	

После того, как ты перечислишь все доступные несовершенные решения, их преимущества и недостатки, выпиши, какие несовершенные действия ты можешь сделать уже сегодня, а что можешь запланировать на ближайшую неделю. И действуй :)

Двигаемся дальше

Упражнение 13. Карточки нормализации

В самом начале этого гайда я писала о том, что все люди испытывают тревогу, это нормальная и естественная эмоция. Но иногда тревога становится проблемой, мы строим худшие прогнозы, возводим ситуация в разряд катастрофы и не можем действовать.



Но у каждого из нас есть ситуации и события, в которых мы также тревожимся, но это чувство тем не менее не овладевает нами целиком. Например, ты можешь тревожиться перед кабинетом стоматолога, публичным выступлением, экзаменом, но при этом сохранять контроль и самообладание и понимать, что тревога не опасна.

Назовём первую тревогу «**проблемной**», а вторую – «**нормальной**» для нашего удобства.

Теперь давай попробуем сравнить твои переживания во время нормальной и проблемной тревоги.

Представь две типичные ситуации – когда ты немного тревожишься и справляешься с этим (например, экзамен) и когда тревожишься, и это выбивает тебя из колеи (например, странное пятнышко на коже).

Сравнивая эти две свои тревоги, заполни таблицу ниже.

	Моё мышление при «нормальной» тревоге	Моё мышление при «проблемной» тревоге
Насколько вероятен негативный исход?		
Насколько серьезны последствия негативного исхода?		
Насколько я беспомощен в этой ситуации?		
Какие я вижу безопасные или смягчающие обстоятельства в этой ситуации?		
Что я могу предпринять?		

Давай для примера я заполню эту таблицу так, как бы я могла её заполнить тогда, когда у меня была сильная тревога о моём здоровье.

	Моё мышление при «нормальной» тревоге (ситуация: публичное выступление)	Моё мышление при «проблемной» тревоге (ситуация: поход к врачу по поводу пугающего симптома)
Насколько вероятен негативный исход?	Скорее всего, я справлюсь, несмотря на волнение	Я думаю, что это точно самое страшное, что могло случиться
Насколько серьезны последствия негативного исхода?	Если я провалю публичное выступление, ничего страшного не произойдет. Другие люди подумают, что я переволновалась или плохо подготовилась. В дальнейшем я смогу учесть допущенные ошибки и подкорректировать своё следующее выступление	Это конец
Насколько я беспомощен в этой ситуации?	Я не беспомощна, многое зависит от меня	От меня вообще ничего не зависит.
Какие я вижу безопасные или смягчающие обстоятельства в этой ситуации?	Я могу в самом начале выступления сказать публике, что немного волнуюсь, могу пригласить кого-то близкого на выступление и смотреть на него в это время.	Не знаю... я могу пойти к врачу с кем-то, но если всё подтвердится, мне ничего не поможет
Что я могу предпринять?	Я могу хорошенько подготовиться, прорепетировать перед близкими людьми, поддерживать и успокаивать себя накануне и выступить.	Ничего

Наша задача не избавиться от тревоги, а научиться испытывать «нормальную», а не «проблемную» тревогу. Эта таблица поможет нам понять, чем одна отличается от другой.

Теперь давай подумаем, как бы мы могли «нормально» тревожиться в той ситуации, в которой наша тревога «проблемна».

Попробуй написать, какой могла бы быть твоя тревога по основной проблеме, если бы она была «нормальной». Для этого ты можешь опираться на уже описанную тобой ранее «нормальную» тревогу или поговорить с друзьями / родителями / партнёром, которые в похожей ситуации не испытывают такую сильную тревогу, о том, как они мыслят.

Внеси эту информацию в таблицу.

	Твоя «нормальная» тревога в проблемной ситуации
Насколько вероятен негативный исход?	
Насколько серьезны последствия негативного исхода?	
Насколько я беспомощен в этой ситуации?	
Какие я вижу безопасные или смягчающие обстоятельства в этой ситуации?	
Что я могу предпринять?	



И снова, чтобы было понятнее, я заполню эту таблицу о своей тревоге по поводу здоровья.

	Моя «нормальная» тревога в проблемной ситуации
Насколько вероятен негативный исход?	Негативный исход маловероятен, поскольку я молодая и никаких проблем со здоровьем ранее у меня не наблюдалось. Также все предыдущие обращения к врачу, когда я также сильно боялась, заканчивались тем, что мои опасения не подтверждались. Плюс есть множество альтернативных вариантов того, о чём может говорить этот симптом.
Насколько серьезны последствия негативного исхода?	Если наступит негативный исход (страшная болезнь), последствия будут серьезными, но это ещё не конец. Сейчас есть разные методы лечения, медицина не бессильна.
Насколько я беспомощен в этой ситуации?	Даже если диагноз подтвердится, я не останусь беспомощна. Конечно, я не смогу усилием воли избавиться от болезни, но я смогу соблюдать рекомендации врача, вести здоровый образ жизни, изучать методы лечения и т.д.
Какие я вижу безопасные или смягчающие обстоятельства в этой ситуации?	В этой ситуации диагноз может не подтвердиться, симптом может говорить о каком-то не смертельном заболевании, которое легко поддается лечению. И даже если это онкология, возможна начальная стадия, которая также с высокой вероятностью будет вылечена.
Что я могу предпринять?	Соблюдать рекомендации врача, вести здоровый образ жизни, изучать методы лечения, выполнять профилактические меры, регулярно проверять здоровье.

Далее используй свои мысли из этой таблицы и составь один сплошной текст: как бы ты мыслил, если бы твоя тревога была "нормальной".

Карточку с таким текстом (она называется **карточкой нормализации**) можно носить с собой и перечитывать каждый раз, когда накатывает сильная тревога.

Кстати, я рассказывала, что справилась со своей тревогой о здоровье. Я не избавилась от этой тревоги совсем, но я научилась мыслить именно так, как написано в моей таблице нормализации. Жить стало приятнее и легче. У тебя тоже получится!

Упражнение 15. "Машина времени"

Теперь давай попутешествуем по этому континууму.

Закрой глаза, представь как садишься в машину времени и проносишься сквозь время и пространство. Ты оказываешься в моменте спустя 5 лет. Оглянись вокруг, что тебя окружает, что в тебе изменилось за эти 5 лет?

(Да, ты не можешь знать наверняка, но не бойся фантазировать).

Что в этой точке ты думаешь о том событии или о той проблеме, которая беспокоит тебя сегодня. Если сегодня произойдет то, чего ты боишься, как ты будешь вспоминать об этом через 5 лет? Будет ли это по-прежнему важно?

А если машина времени отправит тебя на 10 лет вперед?

Свои размышления можно также записать.

Например:

Сейчас меня беспокоит:

Отношения с однокурсниками. Мне кажется, что я им не нравлюсь. Я стесняюсь общаться с ними и не знаю, как показать себя с лучшей стороны. В их присутствии я просто молчу, потому что не знаю о чем говорить, боюсь показаться глупым.

Что я буду думать об этом через 5 лет:

Через 5 лет я уже закончу вуз и буду работать, там появится новый круг знакомых, надеюсь, что я буду увереннее и смогу с ними подружиться. Все однокурсники разойдутся кто куда, только единицы продолжат общаться в компании.

Что я буду думать об этом через 10 лет:

Не уверен, что я буду помнить об этом. Я буду помнить, как окончил вуз и получил диплом, свои первые шаги в карьере, но отношения с однокурсниками вряд ли будут мне вспоминаться. Скорее всего, я даже забуду, как их зовут (если, конечно, не буду наблюдать за ними в инстаграме и лайкать фоточки их детей).

Думай об этом каждый раз, когда начинаешь сильно беспокоиться о какой-то проблеме или событии. Конечно, это не значит, что нужно просто «забить» на всё. Ведь момент «здесь и сейчас» очень важен.

Мы представляем будущее, чтобы снизить тревогу и понять, что то, что сегодня кажется нам концом света, завтра будет лишь воспоминанием. Возможно, мы вспомним об этом с сожалением, возможно, с ностальгией или с улыбкой. Но это будет тем, что прошло и подарило опыт. Поэтому в текущем моменте можно относиться к этому чуточку проще.

Упражнение 16. «Звонок другу»

Выпиши то, что вызывает у тебя тревогу и свои мысли об этом.

Например, я боюсь, что Саша меня бросит. Я останусь одна, и никто никогда меня не полюбит. Мне придётся завести 40 кошек и смотреть «Дом 2».

Моё сообщение может показаться тебе шуточным, но мы сейчас серьезно. Отнесись к этому упражнению (и ко всем другим) серьезно :)

После этого представь, что к тебе пришёл твой самый близкий друг или подруга с этой проблемой и рассказывает тебе то, что ты написал. Что ты ему ответишь? Запиши свой ответ.

Если вы с этим другом очень близки, можно попробовать обыграть эту ситуацию по ролям.

Что-то подсказывает мне, что к другу ты не будешь так жесток, как к себе. Возможно, ты ответишь:

Во-первых, почему ты думаешь, что Саша тебя бросит? Но если это и произойдет, ты красивая и классная девушка, а в мире еще миллиарды мужчин. Ты не останешься одна. И вообще, я буду кормить твоих кошек и отправлять тебя на свидания)))

Будь себе другом - любящим, поддерживающим. Ты это заслуживаешь ❤️

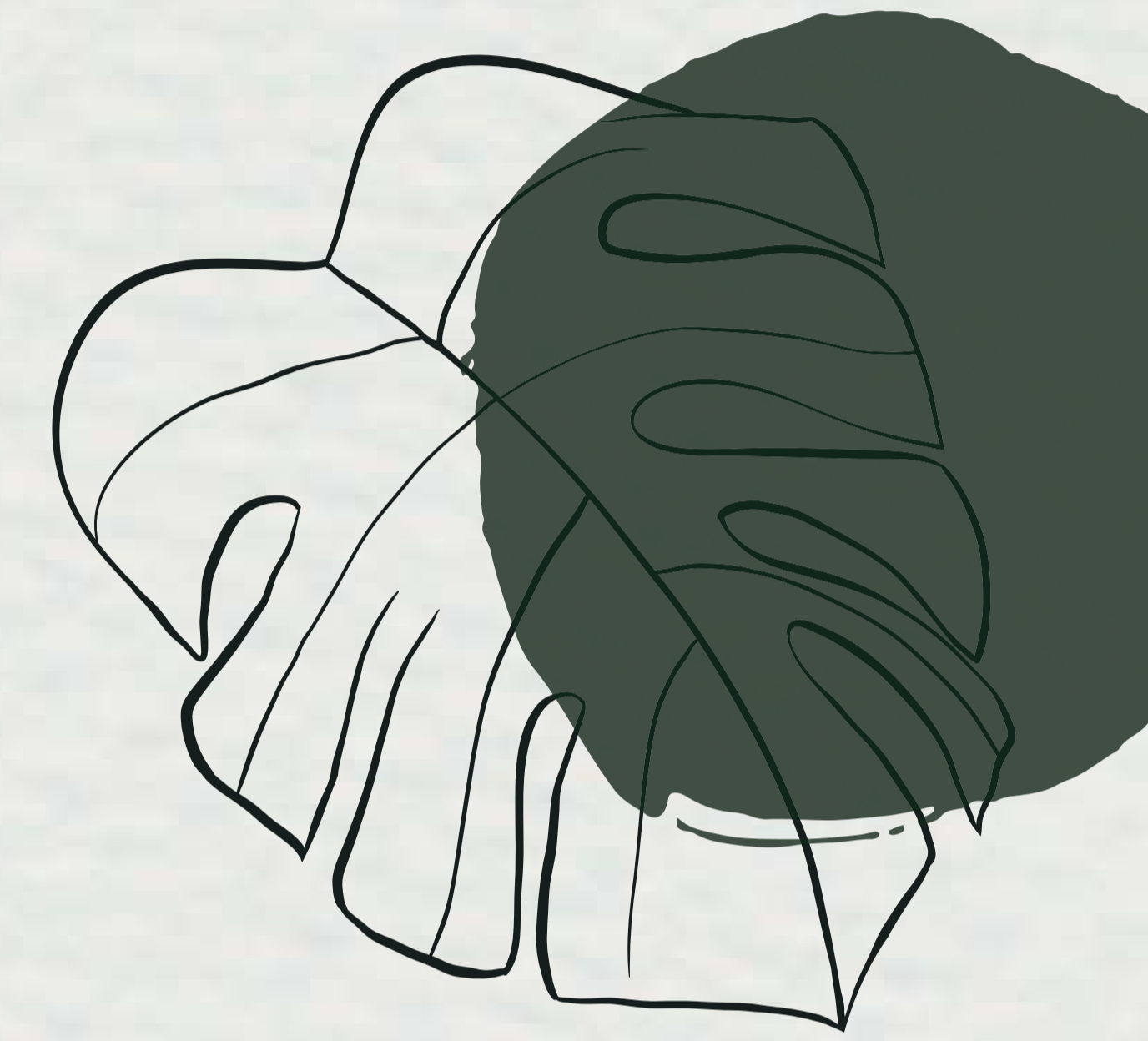


Упражнение 17. «Кто сказал, что это проблема?»

В этом упражнении тоже нужно включить воображение.

Выпиши проблему, которая тебя сейчас беспокоит. Теперь представь, что ты адвокат в суде и тебе нужно эту проблему оправдать и доказать, что это не проблема. При этом нужно давать серьезные и правдивые аргументы. Записывай все аргументы. Можно воспользоваться таблицей:

Описание проблемы	Почему это не проблема?



Упражнение 18. «Время пришло»

Следующее упражнение покажется тебе странным, возможно, даже абсурдным. Но поверь тётушке Асе, оно тут не просто так))

Выдели время на тревогу и беспокойство. Внеси в свой календарь «30 минут в день беспокоиться», например, с 19.00 до 19.30. И в это время садись, тревожься и больше ничего не делай. Вообще ничего, только тревожься. Ты также можешь выбрать себе специальное место для тревоги – сесть в кресло, залезть в шкаф или под стол, it's up to you.

В течение дня, когда начинаешь тревожиться, говори себе: «Так, не сейчас, у меня будет время с 19 часов, а сейчас я займусь делом».

Это упражнение на самом деле помогает меньше тревожиться в течение дня. Также благодаря ему ты заметишь, что каждый день тревожишься про одно и то же и одни и те же мысли гоняешь по кругу. Высока вероятность, что ты даже заскучаешь и будешь с трудом высиживать эти 30 минут

Обязательно пробуй, можно вводить это упражнение в ежедневную практику.

Упражнение 19. «Невидимка»

Представь, что ты стал невидимым и теперь можешь посмотреть на ситуацию со стороны. Что новое ты мог бы заметить?

Ситуация	Что новое я бы увидел, если бы стал невидимым?
<p>ПРИМЕР</p> <p>Мне тревожно, что все вокруг будут смеяться надо мной, потому что я неуклюжий</p>	<p>Что люди быстро забывают о том, что ты неуклюжий или вообще не замечают этого, так как озабочены своими делами. Я исчез, а они продолжают идти по своим делам, их мир не крутится вокруг меня и их внимание не приковано ко мне и моей неуклюжести</p>

Выполняя это упражнение, ты сначала скажешь «я не знаю» и захочешь бросить его. Но засеки себе время по таймеру (хотя бы 10 минут), и пытайся представить это и записать все приходящие идеи. Это упражнение не из простых.

Упражнение 20. Полезный дискомфорт

Чаще всего мы реагируем на тревогу бегством или избеганием. Например, если общаться с новыми людьми для нас тревожно - мы либо сбежим с вечеринки, либо и вовсе не примем приглашение.

Это связано с тем, что тревога доставляет нам определенный дискомфорт, а мы стремимся избегать дискомфорта. Дискомфорт воспринимается нами как что-то ужасное. Но на самом деле он является неотъемлемой частью нашей жизни. Многие достижения связаны с дискомфортом, например, спортивное тело требует усилий и столкновения с дискомфортом.

Дискомфорт также связан с новыми знакомствами, публичными выступлениями, рабочими проектами и т.д. Он сопровождает наш рост. Важно не избегать дискомфорта, а каждый день делать что-то, что приносит пользу и вызывает этот дискомфорт. Назовём такой дискомфорт конструктивным.

Давай проследим твою историю конструктивного дискомфорта, заполняй таблицу:

Дискомфорт, который я преодолел в прошлом	Результат
ПРИМЕР Усиленно готовился к поступлению, занимался по несколько часов в день, вместо прогулок и веселья	Поступил в университет на бюджет
Пошёл на факультетскую вечеринку с кучей незнакомых людей	Познакомился с приятными ребятами



Как видишь на примерах, это могут быть истории серьезного дискомфорта и больших результатов или что-то повседневное.

Заполнение этой таблицы поможет тебе увидеть, что дискомфорт зачастую приносит победы, новые свершения или просто приятные и важные события.

Начни хотя бы раз в 2 дня делать что-то полезное и важное для твоих желаний и целей, но причиняющее дискомфорт. Параллельно можешь продолжать заполнять эту таблицу уже новыми результатами.

Упражнение 21. Развитие осознанности

Помимо принятия дискомфорта очень важно развивать еще одно качество - осознанность.

Наверняка ты уже слышал это слово. Оно означает способность обращать внимание на то, что происходит здесь и сейчас, понимать свои чувства и эмоции в текущем моменте.


Осознанность очень важна для того, чтобы оставаться в настоящем, а не мысленно строить катастрофы в будущем.

Важно развивать следующие составляющие (аспекты) осознанности:

- **дистанцирование**

Дистанцирование - это умение «отойти» от тревожащих тебя мыслей, взглянуть на них как бы со стороны, принять их наличие, но сильно в них не погружаться.

Если ты когда-нибудь медитировал, тебе это знакомо. Во время медитации мы отмечаем наличие мыслей, но не вовлекаемся в них. Как будто мысли - это машины, которые проезжают мимо нас по шоссе.



- **наблюдение и описание фактов**

Очень важно уметь наблюдать и описывать факты вне наших интерпретаций. Кажется, что это просто, но мы часто упускаем из виду то, что факты сливаются с нашими интерпретациями.

Например, если твой партнер сказал: «сегодня я хочу побыть один» - это факт. Ты можешь его проинтерпретировать: «Он меня не любит, он не хочет провести вместе время, он меня бросит».

Если ты развиваешь в себе навык наблюдения за фактами и умеешь разделять факты и интерпретации, ты понимаешь, что фактом является только то, что **ДОСЛОВНО** сказал партнер. Остальное - твои «додумки».

- **безоценочное восприятие**

Важно уметь воспринимать факты безоценочно (не делая поспешный вывод о том, что хорошо, а что плохо). Сами факты нейтральны, плохими или хорошими их делаем мы своим восприятием. Также важно не навешивать ярлыки на ситуацию («Это серьезная болезнь»), других («Все мужчины - козлы»), или себя («Я урод»).

- **осознание своих границ**

Понимание, что существуют границы того, на что ты можешь повлиять и на что не можешь, за что ты несешь ответственность - еще один важный навык осознанного человека.



Развитие осознанности - это большая тема, достойная отдельного гайда, но несколько упражнений из этого гайда тебе помогут. Первое было в разделе про тревожный ум - то, где мы вписывали в таблицу ситуацию, мысли и чувства.

Второе - здесь:

Присядь на стул, выпрями спину, обе ноги поставь на пол, руки можно положить на бёдра или дать им расслабленно повиснуть вдоль туловища, постарайся ни о чем не думать. Какие-то мысли будут приходить в голову, замечай их, но не вовлекайся.

Сфокусируйся на своём зрении, что ты видишь? Рассмотрю пространство перед собой, обрати внимание на детали, на то, что ты обычно не замечаешь. Возможно, ты увидишь маленькие пылинки на поверхности стола, потертость на обоях, трещинки на каких-то предметах, разглядывай всё до малейших деталей примерно минуту.

Далее закрой глаза и сфокусируйся на слухе. Какие звуки тебя окружают? Какие звуки наполняют пространство внутри дома, что доносится извне - от соседей или с улицы? Возможно, громко работает телевизор в соседней квартире, шумит компьютер, капает вода из крана, мурлычет кот. Постарайся расслышать максимально много звуков. Также в течение примерно минуты.

Теперь сфокусируйся на запахах. Чем пахнет у тебя дома? Какие запахи доносятся с улицы? Может, пахнет тем, что ты готовил утром или пахнет твой парфюм? Может неподалеку стоит баночка с аромомаслами? Концентрируйся на запахах в течение минуты.



Теперь вкус. Ты сейчас ничего не кушаешь, но сконцентрируйся на своих вкусовых ощущениях. Возможно, у тебя остался привкус после выпитой чашки кофе, может недавно ты ел что-то острое и всё еще ощущаешь этот вкус. Концентрируйся на вкусовых ощущениях в течение примерно минуты.

Теперь тело. Сконцентрируйся на том, как себя чувствует тело – какие зоны напряжены, а какие расслаблены, удобно ли тебе сидеть? Почувствуй, как действует на тебя гравитация, как тянутся к земле твои руки, почувствуй опору под ногами. Концентрируйся на ощущениях тела в течение двух минут.

Далее открой глаза, подвигайся. Упражнение выполнено.

Его можно выполнять каждый день, оно помогает развивать внимание и контакт с самим собой.

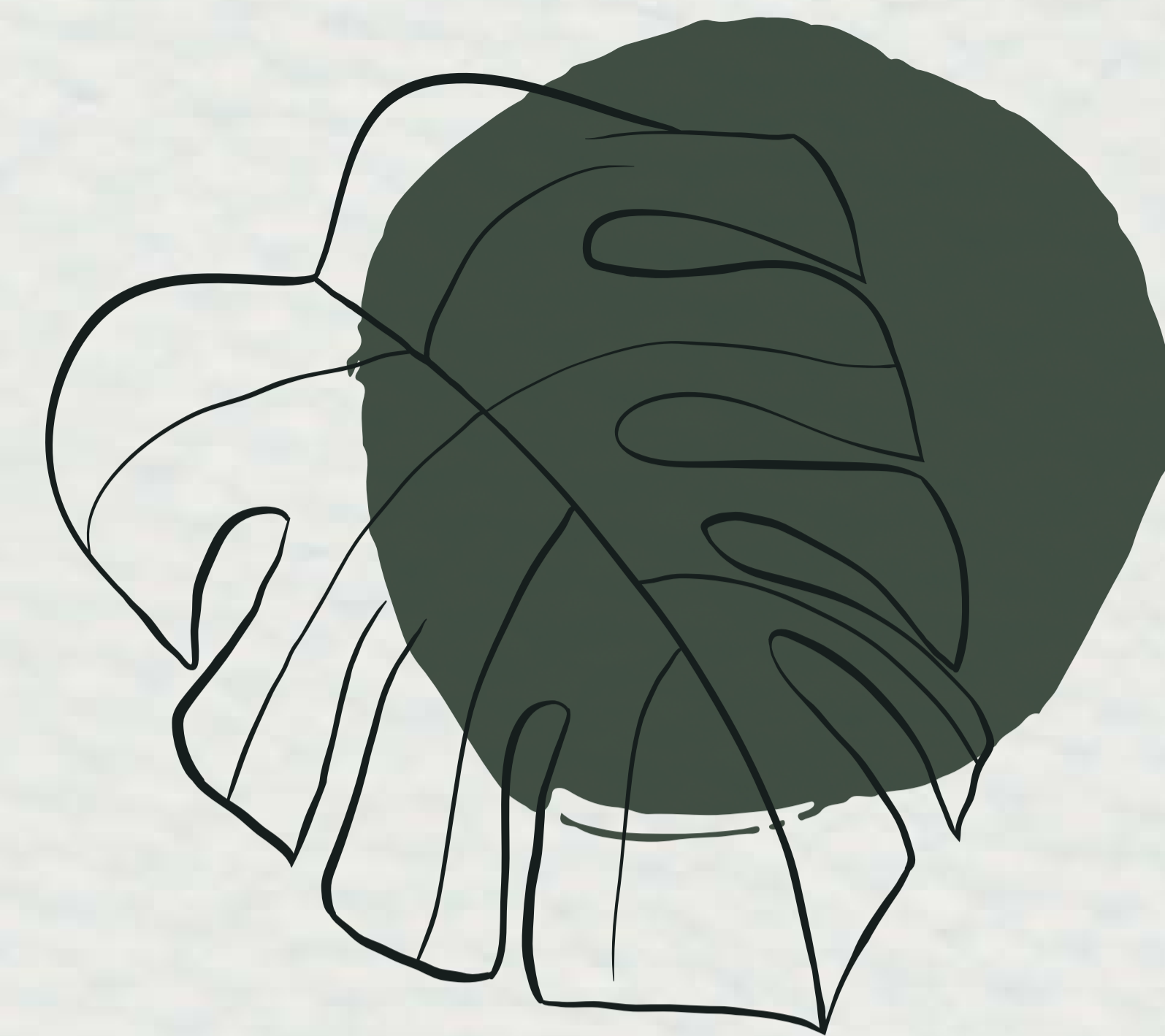
Упражнение 22. Заземление

Ляг на пол. Интересное начало, да? :)

Ляг на пол, поставь таймер на 10 минут и закрой глаза. Почувствуй, какие части твоего тела соприкасаются с полом. Концентрируйся на ощущениях в твоём теле: ты напряжен или расслаблен, пол твердый или мягкий, какая у него текстура (это дерево, мягкий ковер, ламинат?), тёплый он или холодный. Сосредоточься на вибрациях, которые тебя окружают. Возможно, неподалеку кто-то ходит, или играет музыка, и ты чувствуешь лёгкую отдачу от пола. Почувствуй опору под собой, силу притяжения.

Упражнение 23. Обнимашки

Крепко обнимай себя, поглаживай по рукам и плечам, когда нуждаешься в поддержке, особенно если сейчас рядом нет людей, которые могут тебя поддержать. Ты - твоя опора, позволь себе на себя положиться.



Упражнение 24. Визуализируй тревогу

Закрой глаза, попробуй почувствовать свою тревогу и представить, где она находится. Где в твоём теле она обитает? Ты можешь чувствовать её в груди, в области живота, в голове, в конечностях, прислушайся к себе и отыщи её.

Присмотрись к ней, какого она цвета, размера? Какой температуры? Что она делает: кричит, колит, тянет, режет, просто всегда присутствует внутри? Она мягкая или твёрдая?

Возьми лист бумаги и представь, как ты освобождаешься от тревоги и переносишь её на бумагу. Как будто это существо выходит из твоего тела и отпечатывается на бумаге. Нарисуй его.

В этом упражнении не важны художественные способности, нарисуй так, как ты можешь и чувствуешь.

Посмотри на неё, она жила внутри тебя какое-то время. Иногда она помогала предвидеть угрозу, иногда бесполезно тратила твоё время на беспокойство. Она не хорошая и не плохая, она просто есть, как рука или нога. Ты можешь жить с ней, ты можешь ей управлять.

Переходи к следующему упражнению.

Упражнение 25. Разговор с тревогой

Положив перед собой рисунок (или закрыв глаза и представив свою тревогу в теле), ты можешь поговорить с ней. Это можно сделать устно, или написать ей письмо.

Расскажи в этом письме:

- о благодарности. За что ты благодаришь тревогу? Что она принесла в твою жизнь, чем помогла?
- об освобождении. Расскажи, почему ты хочешь проработать тревогу, освободиться от чрезмерной и непродуктивной тревоги?
- о жизни без тревоги. Расскажи, какой будет твоя жизнь, когда ты перестанешь так тревожиться, когда твоя тревога перестанет быть «проблемной».

Постарайся избегать общих фраз и писать о конкретных вещах.

Последние две техники необычные и требуют от тебя воображения. Работа с образами помогает нам отойти от нашей рациональной составляющей и отыскать что-то новое. Обязательно попробуй их, даже если считаешь, что не обладаешь богатым воображением.

Теперь мы перейдем к описанию частных случаев тревоги. Хочу заметить, что для них всех подходят упражнения из этого сборника. Также после описания частных случаев тревоги я буду давать дополнительные упражнения.

Частные
случаи тревоги

В этой части гайда мы остановимся на конкретных сферах нашей жизни, в которых чаще всего встречаемся с тревогой и беспокойством. Это социальная тревога (тревога в общении с другими людьми), тревога в любовных отношениях, тревога в работе и тревога о здоровье.

Социальная тревога

Когда мы говорим о социальной тревоге, речь идёт о таких переживаниях, как страх быть отвергнутым, не понравиться другим, об избегании социальных контактов.

«А что если меня не примут? А что если надо мной будут смеяться? А что если они подумают, что я глупый? Я точно им не нравлюсь!» - вот он, голос социальной тревоги.

Люди - социальные существа, мы всегда находимся в контакте с другими людьми, поэтому нам важно, как нас воспринимают другие и что о нас думают. Это нормально, это не значит, что ты «зависим от чужого мнения». Но порой значимость чужих оценок занимает главное место в жизни и тогда пребывать в ней становится невыносимо.

Существуют три основные составляющие социальной тревоги:

1. **Страх негативной оценки** (осуждения, презрения, пренебрежительного обращения, страх показаться глупым, слабым, ненормальным).
2. **Повышенная сосредоточенность на себе** (ты постоянно думаешь о том, как тебя воспринимают другие, всё вокруг воспринимаешь на свой счет, излишне себя контролируешь).
3. **Избегание** (стремление избегать общения или прекращать его).

Процесс социальной тревоги выглядит так:



Получается замкнутый круг.

Разорвать его могут помочь упражнения из этого гайда. Все упражнения, описанные выше, ты можешь использовать для работы с социальной тревогой. Особенно я рекомендую обратить внимание на работу с иррациональными негативными убеждениями (упражнение 4 на странице 36).

Ниже я опишу еще 7 упражнений для работы с социальной тревогой.

Упражнение 26. Работа с самооценкой

Раздели лист бумаги на 4 столбика.

В первый запиши те качества, которые тебе нравятся в себе, твои сильные стороны. Поставь таймер на 15 минут и пиши то, что приходит в голову, у тебя точно есть крутые сильные качества.

Во второй выпиши то, что ты бы хотел изменить в себе, что кажется тебе непривлекательным.

В третий выпиши, что ты можешь сделать, чтобы усилить качества из первого столбика. Например, ты выписал «у меня хорошее чувство юмора» в первый столбик, тогда в третий можно написать: «я могу пойти на курсы стендапа» и тому подобное.

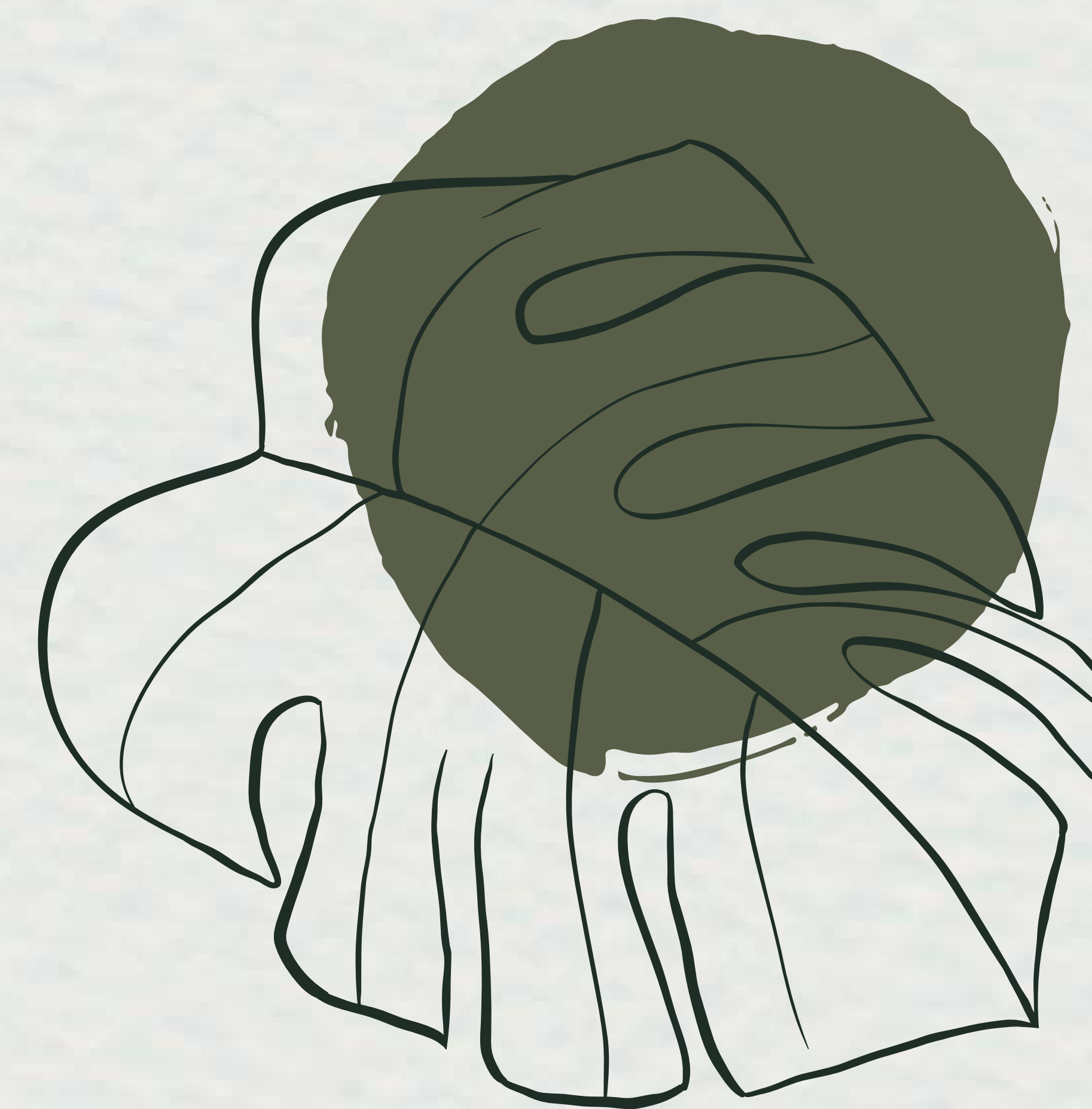
В четвертый столбик выпиши, что ты можешь сделать, для того чтобы изменить то, что тебе не нравится (из столбика 2). Например, ты написал во второй столбик «я ленивый», тогда в четвертый столбик можно написать: «начать планировать свою занятость, ставить цели, работать по таймеру, развивать дисциплину».

У тебя получится такая таблица:

Что мне нравится в себе?	Что мне не нравится в себе?	Как я могу усилить свои сильные качества?	Как я могу изменить то, что мне не нравится?

Теперь возьми ручку другого цвета и обведи те качества из второго столбика, которые ты никак не можешь изменить. Например «у меня рост 180, а я хочу 165». Твоя тревога об этих качествах непродуктивна, потому что ты ничего не можешь сделать. Разве что посвятить свою жизнь тревоге и самобичеванию, но это вряд ли та жизнь, которую ты хочешь для себя.

Важно понять, что иметь недостатки нормально и быть неидеальным нормально. В тебе есть множество прекрасных качеств и много тех качеств, которые ты можешь развивать в себе. Не трать энергию на то, что нельзя изменить, направляй ее в продуктивное русло.



Упражнение 27. «Центр Вселенной»

Когда мы тревожимся, нам кажется, что мы находимся в центре Вселенной, и абсолютно все видят наши недостатки и неудачи.

На самом же деле мы большую часть времени погружены в размышления о самих себе и мало обращаем внимание на других людей и их неудачи.

Я могу это доказать:

Возьми лист бумаги, попробуй вспомнить и выписать следующее:

1. Во что был одет человек, которого ты встретил первым, когда в последний раз выходил из дома?
2. Какая несмешная шутка и от кого прозвучала на последней вечеринке / встрече с друзьями?
3. Какие вопросы задавали твои однокурсники на занятиях / коллеги на собрании неделю назад?
4. Кто и какую глупость сказал тебе за последние две недели?

Я подозреваю, что ты либо так ничего и не написал, либо смог ответить только на один из вопросов. Мы не запоминаем эти вещи. Но парадокс в том, что именно этого мы и боимся – как-то не так выглядеть перед прохожими, несмешно пошутить, задать глупый вопрос или сказать глупость.

Подумай, имеет ли смысл днями, месяцами и годами прокручивать в голове все глупости, которые ты наговорил, если о них через несколько дней никто не вспомнит?



Упражнение 28. Смещение фокуса

Смести фокус с себя на других людей.

Если ты идёшь на вечеринку / встречу с малознакомыми людьми и беспокоишься, что не понравишься, произведешь плохое впечатление и тому подобное, попробуй сыграть в такую игру:

В этот раз не думай о себе и о том, что ты говоришь и делаешь, а больше замечай других - например, запомни, кто и во что был одет (а вечером приди домой и запиши это) или разузнай больше о других людях. Люди, кстати, очень любят говорить о себе, так что ты будешь интереснейшим собеседником, если позволишь другим рассказать про себя и покажешь, что тебе интересно.

Смещая фокус на других людей, мы, во-первых, сможем немного отпустить контроль самих себя, во-вторых, сможем узнать действительно приятных людей.

Упражнение 29. Экспозиционная терапия

В когнитивно-поведенческой психотерапии есть такая техника, как экспозиционная терапия. Она основывается на убеждении, что для работы с тревогой нужно встречаться и проживать тревожные ситуации и видеть, что этот опыт не опасен.

Ты можешь попробовать эту технику на себе.

Для этого составь список тревожных для тебя ситуаций (мы по-прежнему говорим о социальной тревоге) и проранжируй этот список от минимально до максимально тревожного события. В столбик справа напиши, насколько от 0 до 100 это событие является тревожным для тебя.



Вот пример:

Ситуация	Уровень тревоги от 0 до 100
1. Позвонить незнакомому человеку или в какую-то организацию	15
2. Попросить в магазине помощь продавца-консультанта	30
3. Задать вопрос на лекции	40
4. Пойти на встречу с малознакомыми людьми	60
5. Пойти на шумную вечеринку, где много людей	65
6. Общаться в компании с малознакомыми людьми	75
7. Ответить на вопросы малознакомого человека на вечеринке	80
8. Встречаться с малознакомым человеком тет-а-тет	85
9. Ответить на вопросы малознакомого человека при других людях	90
10. Высказать мнение / вступить в спор на публике	99

Дальше наша задача заключается в том, чтобы столкнуться с этими ситуациями в своём воображении. Начиная с 3-4 позиции в списке, представляй максимально детально и красочно как делаешь это. Представляй и сценарий, когда всё проходит хорошо и тот, в котором тебя ждёт неудача. Во время представления неудачного сценария, продумывай, что ты будешь делать, чтобы справиться с ситуацией.

После каждого представления выписывай заново твой уровень тревоги в этой ситуации. Продолжай прокручивать мысленно эту ситуацию, пока уровень тревоги не снизится. Когда он снизится, переходи к следующей ситуации в списке, пока не дойдёшь до конца.

Следующий шаг может показаться тебе сложным и пугающим, но он является важным и эффективным. Теперь речь идёт о том, чтобы встретиться с тревожными ситуациями в реальности.

Начиная со второй, третьей или четвертой строчки, специально попадай в такую ситуацию, где ты встречаешься со своим страхом. Например, специально попроси помощь в магазине или задай вопрос на паре, даже если вопросов нет и помощь тебе не нужна. Экспериментируй и каждый раз записывай твой уровень тревоги. В начале он может повышаться, но по мере повторения ситуации, он снизится. Когда уровень тревоги снизится, ты можешь переходить на следующую ступень.

Смысл этого задания заключается в том, чтобы увидеть, что ты способен пройти через эти ситуации, что они не опасны для тебя.

Главное сохраняй здравый смысл и не выписывай в эту таблицу опасные или наносящие вред другим людям ситуации. В этой таблице не должно быть таких пунктов, как оскорбить кого-то, вступить в драку, отправиться ночью в лес в компании незнакомцев и тому подобное.

Будь аккуратен!

Упражнение 30. «Рубрика Эксперименты»

Это упражнение похоже на предыдущее, его смысл также заключается в том, чтобы столкнуться с пугающей ситуацией. В этот раз мы будем экспериментировать с убеждениями о себе.

Например, если ты боишься показаться глупым, попробуй сказать глупость в компании малознакомых людей и понаблюдай за их реакцией. Представь, что это социальный эксперимент.

Если ты боишься быть несмешным, попробуй специально несмешно пошутить.

Если боишься показать, что ты нервничаешь на публичном выступлении или свидании, так и скажи: «кажется, я волнуюсь / нервничаю».

Если боишься показаться слабым, попробуй быть слабым на людях. Сказать о том, что ты плохо себя чувствуешь, расплакаться и тому подобное.

Ты удивишься, но земля продолжит вращаться после этого опыта, он не опасен.

Мы все живые люди, всем нам свойственно говорить глупости, шутить ужасно несмешные шутки (в этом я, кстати, эксперт), волноваться и нервничать, быть слабыми, уставать, плакать. Это мы. Это часть нас. Позволь себе быть живым чувствующим человеком.



Упражнение 31. "Пирог"

Это упражнение нужно для того, чтобы подумать, сколько на самом деле места мы занимаем в мыслях других людей.

Вспомни своё негативное поведение, за которое тебе было стыдно. Например, ты задал на лекции вопрос, а преподаватель сказал, что неплохо было бы знать ответ на этот вопрос на третьем-то курсе, ты почувствовал себя глупым и неправильным. Тебе показалось, что все смотрели на тебя, смеялись и злорадствовали. Все заметили твой глупый вопрос и теперь думают, что ты глупый.

Теперь нарисуй окружность на листе бумаги и раздели её на 8 частей. В одну из частей напиши это негативное поведение: «Я задал глупый вопрос на паре». В остальные части выпиши, о чем еще могли думать свидетели твоего негативного поведения, что могло их беспокоить. В нашем примере речь пойдет об однокурсниках.

Эта техника называется «Пирог». Я нарисую свой пирог, чтобы проиллюстрировать этот пример.



Это упражнение поможет понять или вспомнить, что у других людей много забот о своей собственной жизни и на самом деле твоё негативное поведение - это то, что они либо не заметят, либо очень скоро забудут.

Но бывает и такое негативное поведение, которое нарушает границы других людей. Например, ты мог кого-то оскорбить, подвести и тому подобное. В таких случаях ты можешь извиниться перед человеком.

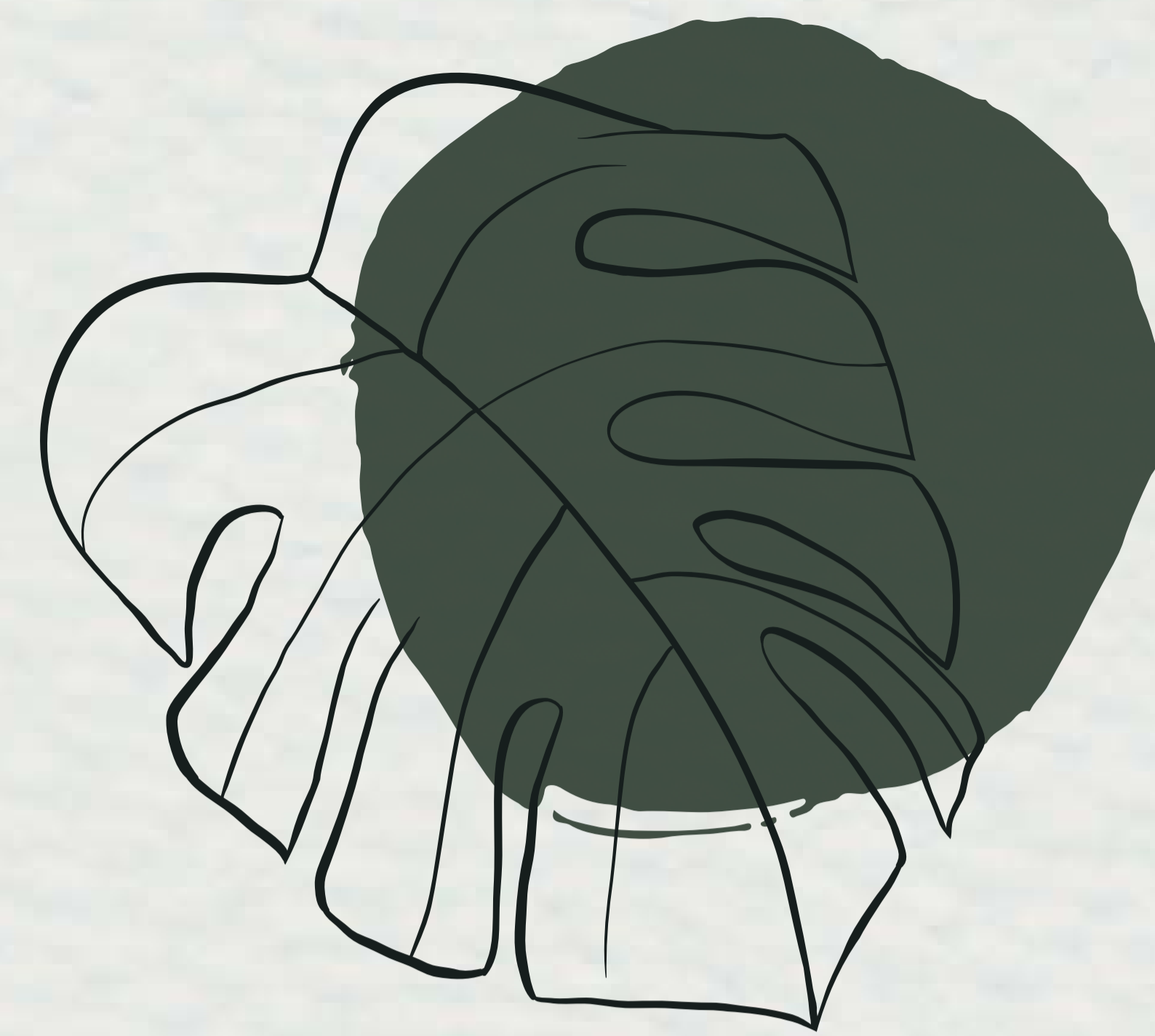
То, что мы лишь малюсенькая часть пирога, не означает, что мы не важны или что мы можем делать всё что угодно и вредить другим людям. Но это означает, что если мы не нанесли никому вреда и не нарушили ничьи границы, мы можем не переживать.


Упражнение 32. «Танцуй так, как будто никто не видит»

Представь, что до тебя никому нет дела: никто не смотрит, никто не оценивает. Чем бы ты занялся? Какие шаги бы сделал в разных сферах твоей жизни?

Возможно, тогда ты бы пошёл на танцы или взял уроки вокала, может ты бы предложил свои идеи на работе или занялся организацией какого-то мероприятия, может ты бы реализовал проект и представил его большой аудитории, может ты написал бы книгу или завел блог? Что если никто не смотрит и можно делать то, к чему действительно лежит душа, чего действительно хочется?

Запиши всё, что приходит в голову.







Социальная тревога и страх перед чужой оценкой отнимает у тебя все эти вещи. В попытке произвести хорошее впечатление, быть тем, кто нравится другим людям, ты живёшь не своей жизнью, а жизнью какого-то другого человека. И ты не достигаешь цели, потому что, даже всегда подстраиваясь под других и проживая чужую жизнь в попытках понравиться, ты всё равно не понравишься всем и не будешь идеальным. Это невозможно и недостижимо.

Тогда какой в этом смысл? Не проще ли быть собой и жить своей жизнью? Ведь тогда рядом с тобой останутся те люди, которым нравишься именно ты - живой и настоящий, а не тот пластмассовый образ, который ты являешь.

И что самое главное - ты сможешь танцевать, когда хочешь этого. И сможешь идти к тем целям, которых хочешь достичь и которых достоин.

Пробуй делать то, что ты записал. У тебя получится!

В дополнение я хочу сказать о том, что социальная тревога неразрывно связана с темой самооценки. Это отдельная большая и важная тема, поэтому я не смогу осветить её в этом гайде. Но в моём блоге [@naselinas](#) (Instagram) ты найдешь подборку книг про самооценку.



Тревога в любовных отношениях

В романтических отношениях тревога может проявляться в виде переживаний о том, что твой партнер может тебя предать или бросить, в стремлении постоянно получать подтверждения своей привлекательности и чувств партнера, ревности, страхе расставания и одиночества.

Мы можем пытаться справиться с этой тревогой следующими способами:

1. Постоянно искать подтверждения своим опасениям - плохое настроение партнера, волос на рубашке, сообщения в телефоне.
2. Пытаться во всём угодить партнеру, со всем соглашаться, избегать ссор.
3. Вообще не вступать в отношения или несильно в них вовлекаться.
4. Провоцировать конфликты, чтобы разорвать отношения ДО того, как тебя бросят.
5. Заводить ещё одни отношения на стороне, чтобы «перестраховаться».

Эти способы могут временно снижать тревогу и помочь тебе с ней справляться. Но в долгосрочной перспективе они как минимум не работают, как максимум - добавляют новые проблемы.

Для работы с тревогой в отношениях ты можешь использовать все упражнения из основного сборника. Особенно обрати внимание на главу про ошибки мышления и работу с иррациональными убеждениями. В отношениях мы часто занимаемся чтением мыслей, сверхобобщением и додумыванием за партнера.



Также несколько упражнений мы разберем отдельно в этой части гайда. Сначала вернемся к упражнению 5, оно было в самом начале сборника.


Упражнение 5. Продуктивное и непродуктивное беспокойство.

Определи продуктивное и непродуктивное беспокойство. Продуктивное беспокойство можно перевести в действия прямо сейчас. Можешь ли ты что-то сделать, чтобы улучшить отношения и снизить тревогу? Если да, делай. Если нет, переключай фокус внимания на что-то другое.

Упражнение 33. Техника «Пирог» вместо чтения мыслей

Перестань искать подтверждения тому, что тебя не любят или тебе изменяют. Тебе может казаться, что если ты всегда будешь начеку, то этого не произойдет или ты об этом сразу узнаешь. Но на самом деле, мы не можем всё контролировать. Нас могут предать, даже если мы смотрим внимательно в оба глаза. Это пустая трата времени, которая чревата тем, что ты можешь увидеть то, чего нет. Это часто происходит.

Когда мы тревожимся об отношениях, мы воспринимаем все слова и действия партнера на свой счёт. Воспользуемся техникой «Пирог» и поищем альтернативные объяснения плохого настроения партнера.



Когда ты видишь какой-то сигнал от партнера, который воспринимаешь на свой счет (думаешь о том, что он тебя не любит), заполни сектора окружности альтернативными вариантами причин его плохого настроения.



Не все эмоциональные и поведенческие реакции твоего партнера связаны с тобой, не забывай об этом.

Упражнение 34. «Что было до, что будет после»

Иногда мы настолько растворяемся в партнере, что хотим всё время проводить вместе и тревожимся, когда видим, что у него есть какая-то часть жизни, в которой нас нет.

Но иметь часть жизни, в которой нет партнера, совершенно нормально, ведь наша жизнь состоит не только из отношений.

Это упражнение поможет тебе отыскать место в твоей жизни, свободное от отношений.

Подели лист бумаги на четыре столбика.

- В первый столбик выпиши, чем была наполнена твоя жизнь ДО этих отношений: что ты любил, как проводил время, что приносило тебе удовольствие.
- Прежде чем заполнять второй столбик, закрой глаза и представь жизнь после этих отношений, если бы вы расстались с партнером. Это страшно представлять, но помни, что мысли и фантазии это только мысли и фантазии, они не управляют реальностью.

После того как ты представишь это, запиши во второй столбик, чем бы ты мог заниматься после этих отношений, в чем мог бы реализовать себя.

- В третий столбик выпиши то, чем ты по факту занимаешься сейчас - чем наполнены твои дни, что доставляет удовольствие.
- В четвертый столбик напиши, чем бы ты мог бы заниматься в те моменты, когда вы не вместе с партнером (например, когда он работает или встречается с друзьями). Займись обустройством тех кусочков твоей жизни, которые не связаны с твоими отношениями - наполняй их смыслом, удовольствием и радостью.

Упражнение 35. «Всё под контролем?»

Отношения всегда про неопределенность. Мы никогда не можем быть уверены на 100%, что это навсегда, что нас не предадут, что мы не разлюбим партнера и так далее.

Важно не обманывать себя, не создавать иллюзию контроля, а принимать эту неопределенность.

Мы не можем контролировать всё, и мы не можем контролировать нашего партнера. Мы ежедневно делаем выбор - быть вместе или не быть, идти навстречу или не идти, и каждый из нас свободен в этом выборе.

Но есть то, что мы можем контролировать и то, за что можем нести ответственность - за самих себя. Мы можем со своей стороны быть открытыми, готовыми к диалогу, принимающими и уважающими, готовыми искать компромиссы, поддерживать и доверять, и мы не можем заставить партнера отвечать нам взаимностью.

Составь список тех вещей в отношениях, которые ты можешь и не можешь контролировать. Прими наличие второго, это данность, не всё зависит от нас.



Упражнение 36. Декатастрофизация

Представь, что то, чего ты боишься больше всего, произошло, например, вы расстались или партнер изменил тебе.

Детально представь эту ситуацию и пропиши план действий на случай этого расставания. Что ты будешь делать? Ты можешь думать, что мир рухнет, но это не так. Тебе может быть очень и очень больно, но это не будет продолжаться вечно. Боль проходит, и мы двигаемся дальше.

Выполняя это упражнение, ты показываешь себе, что жизнь продолжается и расставание - это не катастрофа.

Например, ты можешь отгоревать расставание и сконцентрироваться на своей работе: развиваться в профессии, пойти на курсы дополнительного образования или второе высшее, развивать свои проекты, путешествовать, знакомиться с новыми людьми и верить, что встретишь человека, с которым сможешь построить отношения.

Меня, например, успокаивает мысль о том, что я всегда могу обратиться к специалистам - психологам и психиатрам, если мне будет плохо. Это нормально, и знание этого является для меня дополнительной опорой.

Подумай, на что сможешь опереться ты, найди эти опоры - в себе, в близких, в специалистах, в любимом деле.

Эти опоры помогут тебе доверять себе, знать, что если в отношениях что-то пойдет не так, ты не останешься беспомощным и сможешь о себе позаботиться. Если мы доверяем себе, нам проще довериться нашим возлюбленным. Тревога об отношениях снижается.

Тревога о здоровье

Если тебе знакома проблема излишней тревоги о здоровье, ты наверняка тратишь кучу времени на поиск каких-то странных ощущений в теле, пятнышек на коже, симптомов страшных заболеваний. Возможно, ты часто ходишь по врачам и не доверяешь тому, что они говорят. Ты можешь каждый раз при появлении симптома думать о том, что неизлечимо болен. Так проявляется тревога о здоровье.

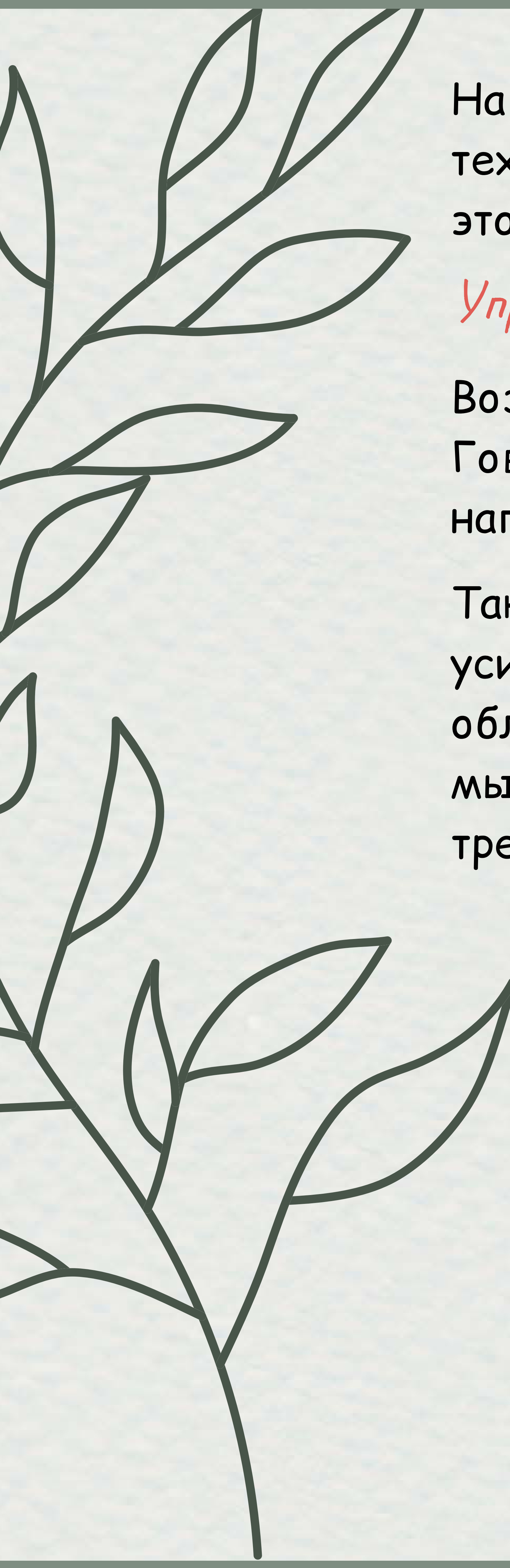
Люди, страдающие от этой тревоги, фокусируются на реакциях своего тела и неверно их интерпретируют. Человеку, беспокоящемуся о здоровье, свойственно совершать такую ошибку как ч/б мышление - я либо здоров, либо у меня смертельная болезнь. В его систему координат не вмещаются альтернативы и полутона.

Часто за тревогой о здоровье стоят такие базовые страхи, как **страх смерти** и **страх потери контроля**.

Тревожный человек пытается всё предвидеть, предугадать, заметить на ранней стадии - это создаёт иллюзию контроля, будто ситуация в наших руках. Но задумайся, так ли это?

Конечно, определенные меры предосторожности, такие как регулярные осмотры врача и бережное отношение к своему здоровью снижают риск развития серьезных заболеваний и их позднего обнаружения, но даже тогда ты полностью не контролируешь ситуацию.

Важно принять свои ограничения, принять то, что мы не всемогущи, и разделить продуктивное и непродуктивное беспокойство, ситуации, в которых мы можем что-то сделать и которые нам не подвластны.



Напомню, что для работы с тревогой о здоровье подойдут описанные ранее техники, но также мы остановимся подробнее на нескольких упражнениях в этой части гайда.

Упражнение 37. Принятие

Возможно, ты привык гнать от себя тревожные мысли как можно дальше. Говорить себе: «Стоп!», «Хватит думать об этом!», повторять какие-то фразы, например: «Не дай Бог! Не дай Бог! Не дай Бог!».

Такая стратегия избегания и прерывания мыслей о возможной болезни только усиливает тревогу. Когда мы избегаем определенную мысль и чувствуем облегчение от того, что она отступила, мы даём сигнал нашему мозгу, что эта мысль действительно опасна. Тогда при следующем её появлении наша тревога становится сильнее, и это напряжение нарастает как снежный ком.

Тогда как поступать с такими мыслями?

1. Принять эти мысли и согласиться с тем, что вероятность заболевания существует.

То есть говорить себе: «Да, это действительно может быть онкология. Я принимаю то, что есть такая вероятность. Но она очень мала и я могу предпринимать меры, чтобы снизить её: придерживаться здорового образа жизни, раз в год проходить плановое обследование и тому подобное».

2. Выделить время на тревогу

Мы говорили об этом раньше: выделяй полчаса в день по расписанию на тревогу. И в это время тревожься. Ты заметишь, что в голове крутятся одни и те же мысли и тебе это наскучит.

3. Добавить альтернативы

Да, это действительно может быть онкология. Но о чем еще может говорить этот симптом? Например, о другом заболевании, легко поддающемся лечению, об усталости, о стрессе и тому подобное. Добавь полутона. Можно также изучить статистику, чтобы понять, насколько каждая из альтернатив вероятна. Ты заметишь, что то, чего ты боишься – одна из наименее вероятных альтернатив.

Вернемся к упражнению 36. Декатастрофизация

Представь самый худший вариант развития событий и составь план действий на этот случай. Мы боимся оказаться беспомощными. А это упражнение может помочь осознать, что мы всегда можем действовать и предпринимать какие-то меры, даже в случае катастрофы. Да, мы не можем контролировать всё, но точно есть то, что в наших силах.



Упражнение 38. Вторичные выгоды

Подумай, какие вторичные выгоды* могут быть у тревоги о здоровье. Не является ли появление новых симптомов и беспокойство о них оправданием для тебя, чтобы что-то не делать, не является ли это каким-то смягчающим обстоятельством, благодаря которому требования к тебе ниже (со стороны тебя самого, членов твоей семьи)? Не даёт ли это тебе возможность, обратиться за помощью и получить поддержку от близких, сблизиться с ними? Не помогает ли это почувствовать себя особенным, важным, нужным?

Для выполнения этого упражнения можно взять лист бумаги и выписывать всё, что приходит на ум. Что может быть хорошего в этой тревоге о здоровье?

После того как закончишь, проанализируй написанное. Если ты заметишь, что тревога действительно несёт за собой какие-то выгоды, подумай, как можно получить эти выгоды без помощи тревоги.

Например, для того чтобы обратиться к близким и получить поддержку совсем не обязательно болеть. Подумай об этом.

И не забывай про упражнение с проверкой твоих прогнозов. Сколько раз тебе уже казалось, что ты серьезно болен? Сколько раз это не подтверждалось? Можно ли доверять этой тревоге?

И будь здоров!

*Если ты забыл, что такое вторичные выгоды, вернись на страницу 23.

Тревога в работе

«Что если я не справлюсь? Что если меня уволят? Что если я потеряю все деньги? Что если я не смогу много зарабатывать?» - это голос тревоги в карьерной и финансовой сферах.

Тревожась, мы можем избегать публичных выступлений, выдвижения своих идей, мы можем постоянно искать в поведении начальства признаки неодобрения и недовольства. Всё это мешает профессиональной самореализации и получению удовольствия от работы.

Добавляют масла в огонь нашего беспокойства такие спутники тревоги, как:

- **перфекционизм**, проявляющийся в нереалистично высоких требованиях к себе и неприятии неидеальных решений;
- **синдром самозванца** - чувство, что ты недостойный, что обманываешь других и не показываешь им, что на самом деле ты не так хорош, сопровождающееся страхом разоблачения;
- **стресс и переутомление**;
- **обесценивание** - преуменьшение значимости собственных успехов.

Для работы с тревогой в карьере подойдут упражнения из основного сборника, и традиционно мы остановимся на нескольких упражнениях здесь.

Упражнение 39. Принятие ошибок и несовершенства

Важный шаг на пути преодоления чрезмерной тревоги в карьере – принятие того, что невозможно выполнять свою работу идеально, что всё в мире неидеально и все совершают ошибки.

Неидеальные решения могут продвигать тебя к цели, в то время как бесконечный поиск идеального решения приводит к тому, что ты стоишь на месте и бездействуешь.

Прими свои ошибки и несовершенства. Они нормальны, с тобой всё ок. Со всеми всё ок.

Отдели себя от проблемы.

Человек – не проблема, проблема – проблема

Мы иногда отождествляем себя с нашими ошибками и проблемами, ставим на себя клеймо неудачника. Но наши ошибки в работе не определяют нас как человека, неудачи не говорят, что мы неудачники.

Важно научиться смотреть на ошибки как на нормальную часть пути. Ошибки могут приносить больше пользы, чем успешные случаи. Попробуем в этом убедиться.



Вспомни свои ошибки из разных жизненных сфер (и в первую очередь в карьере), выпиши их в таблицу и попробуй проанализировать – какой опыт принесла тебе каждая ошибка.

Ошибка в прошлом	Опыт, который я приобрел
<p>ПРИМЕР</p> <p>Не решила тестовое задание и не прошла собеседование в крутую компанию</p>	<p>Получила опыт провала на собеседовании (зная, что я могу пройти через это, я не так боюсь проходить другие собеседования), поняла, что хромает подготовка, получила обратную связь и узнала, что следует подтянуть</p>
<p>Несколько месяцев подряд не выполняла план и была уволена</p>	<p>Получила опыт увольнения, проанализировала ошибки и переосмыслила свои ценности, поняла, что мне не нравилась эта работа, и решила сменить сферу деятельности</p>

Мы сами определяем некоторые события как ошибки, и мы можем посмотреть на них под другим углом – как на часть пути, на импульсы к изменениям.

Разрешите себе ошибаться и найдите в этом смысл.



Вернись к упражнению 15 ("Машина времени") на странице 73

Я просила тебя нарисовать горизонтальную линию, на которой располагаются твои прошлое, настоящее, будущее и значимые события твоей жизни.

Подумай, какое место занимают на этой линии те проблемы, которые беспокоят тебя сейчас и те ошибки, которые ты совершил или совершаешь. Действительно ли они заслуживают так много твоей энергии и времени?

Представь, что ты перенесся в машине времени на 5 лет вперед. Что ты будешь думать о текущей проблеме, вспомнишь ли о ней?

Может, есть что-то более важное, на что можно направить свои ресурсы?

Упражнение 40. «То, что действительно важно»

Часть 1. Представь, что у тебя отняли всё, что ты имел: твоё тело, твои чувства, твою память, твой опыт, близких людей – всё, что у тебя когда-либо было.

Представь, что у тебя есть возможность вернуть то, что является для тебя самым значимым. Попробуй составить список, начиная с того, что бы ты хотел вернуть в первую очередь, а что после.

Сначала сделай это, а потом переходи на следующую страницу.





Теперь посмотри, какое место занимают деньги? Есть ли они в твоём списке?

Часть 2. Наверняка, в твоей жизни был период времени, когда твоё финансовое положение было хуже, чем сейчас. Что радовало тебя тогда? Что приносило удовольствие? Составь второй список: список этих вещей.

Часть 3. Подумай, что из бесплатных или легкодоступных тебе вещей может сделать тебя счастливым? И у тебя получится ещё один список.

Часто в погоне за достатком, карьерной реализацией мы забываем, что деньги и материальные блага далеко не единственное, что приносит нам радость и счастье. Тревожась о том, что мы можем потерять деньги и потерпеть неудачу на работе, мы упускаем всё то, что в нашем первом списке находится выше.

Конечно, деньги и материальные блага важны, но стоят ли они того, чтобы всю свою жизнь возложить на алтарь тревоги о работе и деньгах? Если нет, работай с тревогой и не забывай заниматься тем, что у тебя написано во втором и третьем списках.

Итак, мы поговорили о тревоге, о том, как работает наше мышление, когда мы тревожимся, разобрали упражнения для работы с тревогой и глубже окунулись в разные частные случаи тревоги.

Теперь я хочу затронуть тему тревожных расстройств.

Тревожные
расстройства

В этом разделе речь пойдет не просто о чувстве тревоги и беспокойстве, а о психических расстройствах, которые внесены в Международную классификацию болезней и объединены в одну группу - о тревожных расстройствах.

Что важно знать о психических расстройствах?

Прежде всего то, что они требуют лечения и обращения к специалисту (как и другие заболевания). Это действительно важно. Ты ведь пойдёшь к врачу в случае пневмонии? Также важно обратиться к врачу, если ты подозреваешь у себя наличие психического расстройства.

С психическими расстройствами работает врач-психиатр. Именно он ставит диагноз и прописывает медикаментозное лечение.

Также с психическими расстройствами работают психологи и психотерапевты - они проводят психотерапию и работают с психологическими и социальными причинами расстройства.


Работать необходимо сразу с двумя специалистами: психиатр + психолог или психотерапевт.

Каковы причины психических расстройств?

У психических расстройств **био психосоциальная природа**. Это значит, что в их основе лежат:

- биологические причины (особенности нервной системы, наследственность, гормоны и т.д.);
- психологические причины (особенности эмоциональной регуляции, мышления, установки, убеждения, личностные черты);
- социальные причины (культура, семья, другие люди, жизненные события).

Именно поэтому к лечению расстройства важно подходить комплексно и работать с несколькими специалистами одновременно.



Грань между относительно здоровой тревогой и тревожным расстройством самостоятельно нащупать очень сложно, поэтому я прошу вас, - не занимайтесь самодиагностикой. Если вы узнаете себя в следующих описаниях тревожных расстройств, обратитесь к врачу-психиатру, чтобы пройти диагностику.

Итак, мы разберем следующие тревожные расстройства:

- Паническое расстройство
- Фобические тревожные расстройства
- Генерализованное тревожное расстройство
- Обсессивно-компульсивное расстройство
- Посттравматическое стрессовое расстройство

Паническое расстройство

Сначала давай остановимся на понятии «панические атаки».

Панические атаки (ПА) - это приступы сильной тревоги и страха, которые могут сопровождаться учащенным сердцебиением, болью в груди, ощущением удушья, тошнотой, чувством нереальности происходящего. В момент панической атаки человек неверно интерпретирует реакции своего тела и испытывает страх умереть, потерять контроль или сойти с ума.

Мы говорили о том, что тревога отличается от страха отсутствием реальной угрозы. В случае с панической атакой угрозой ложно воспринимаются симптомы.

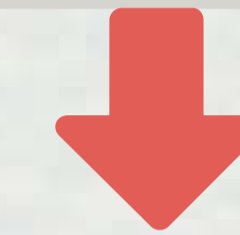


Как протекает паническая атака? Изобразу на схеме

Панические атаки могут быть одним из симптомов различных психических расстройств, например: депрессии, фобии, посттравматического стрессового расстройства.

А также могут являться основным диагнозом. Тогда речь идёт о **паническом расстройстве**.

Триггер. Ты попадаешь в ситуацию, которая тебя пугает или индуцирует симптомы (например, физическая нагрузка, чашка кофе).



Тело реагирует на страх: выбрасывается адреналин, возбуждается нервная система, учащается сердцебиение и т.д.



Ты воспринимаешь симптомы как угрозу и начинаешь бояться самих симптомов. Страх усиливается.



В ответ на страх, на чувство угрозы организм ещё больше мобилизует свои силы для того, чтобы отреагировать на угрозу одним из способов: «бей или беги». Симптомы усиливаются.



Усиливается страх за симптомы, кажется, что ты умираешь, теряешь контроль, сходишь с ума



ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА



Часто во время панической атаки, человек не понимает, что с ним происходит (особенно, если ПА начались недавно). Он интерпретирует происходящее как симптомы сердечного приступа, сумасшествия, страшной болезни.

Поэтому он начинает вызывать скорую помощь, пить таблетки, нюхать нашатырь, обливаться холодной водой - делать разные «спасительные» ритуалы.

Когда паническая атака отступает, человек думает, что эти самые спасительные ритуалы предотвратили ужасное, поэтому он начинает прислушиваться к своему телу, чтобы вовремя обнаружить признаки надвигающейся страшной болезни и вовремя выполнить свои ритуалы.

В итоге спасительные ритуалы только усиливают чувство тревоги, потому что в нашем мозгу паническая атака закрепляется как реальная угроза для нашей жизни, с которой не справиться без скорой, таблеток и тому подобного.

На самом деле, паническая атака проходит сама по себе. Она всегда заканчивается. И от панических атак не умирают (и более того, во время панической атаки наш организм мобилизован и готов к сражению с угрозой, т.е. более жизнеспособен, чем в "мирное время". Парадокс).

После того, как человек получил опыт панической атаки, он уже начинает бояться не только симптомов страха, но и повторения панической атаки. А так как панические атаки часто связаны с теми ситуациями, в которых человек наиболее остро чувствует страх, например, в самолёте мы особенно чувствуем страх потери контроля и смерти. Человек быстро «вычисляет», какие ситуации вызывают ПА, и начинает их избегать.



Избегание также закрепляет чувство тревоги и как бы подтверждает нашему мозгу, что паническая атака очень страшна и опасна. Избегание всё время усиливается и захватывает всё больше и больше места в жизни.

Например, если у тебя случилась паническая атака в вагоне метро, ты начинаешь избегать метро, потом это избегание «перебрасывается» на любые виды транспорта, потом на любые общественные места.

В результате: ты боишься выходить из дома.

Паническая атака часто сопровождается агорафобией. **Агорафобия** - это группа фобий, включающая в себя боязнь выходить из дома, входить в магазины, боязнь толпы и общественных мест, боязнь в одиночку путешествовать поездом, автобусом, самолетом.

Что делать с паническими атаками?

В этой части гайда я опишу упражнения для самопомощи при панических атаках, также я рекомендую работать с тревогой в целом с помощью упражнений из основного сборника.

Но перед тем как выполнять упражнения, важно убедиться в том, что это именно панические атаки. Поэтому прежде всего проверь своё соматическое здоровье (сердце, легкие, ЖКТ, гормоны и т.д.) и посети врача-психиатра.

Когда соматические болезни исключены, мы можем начинать работу.

Упражнение 41. Дневник панической атаки

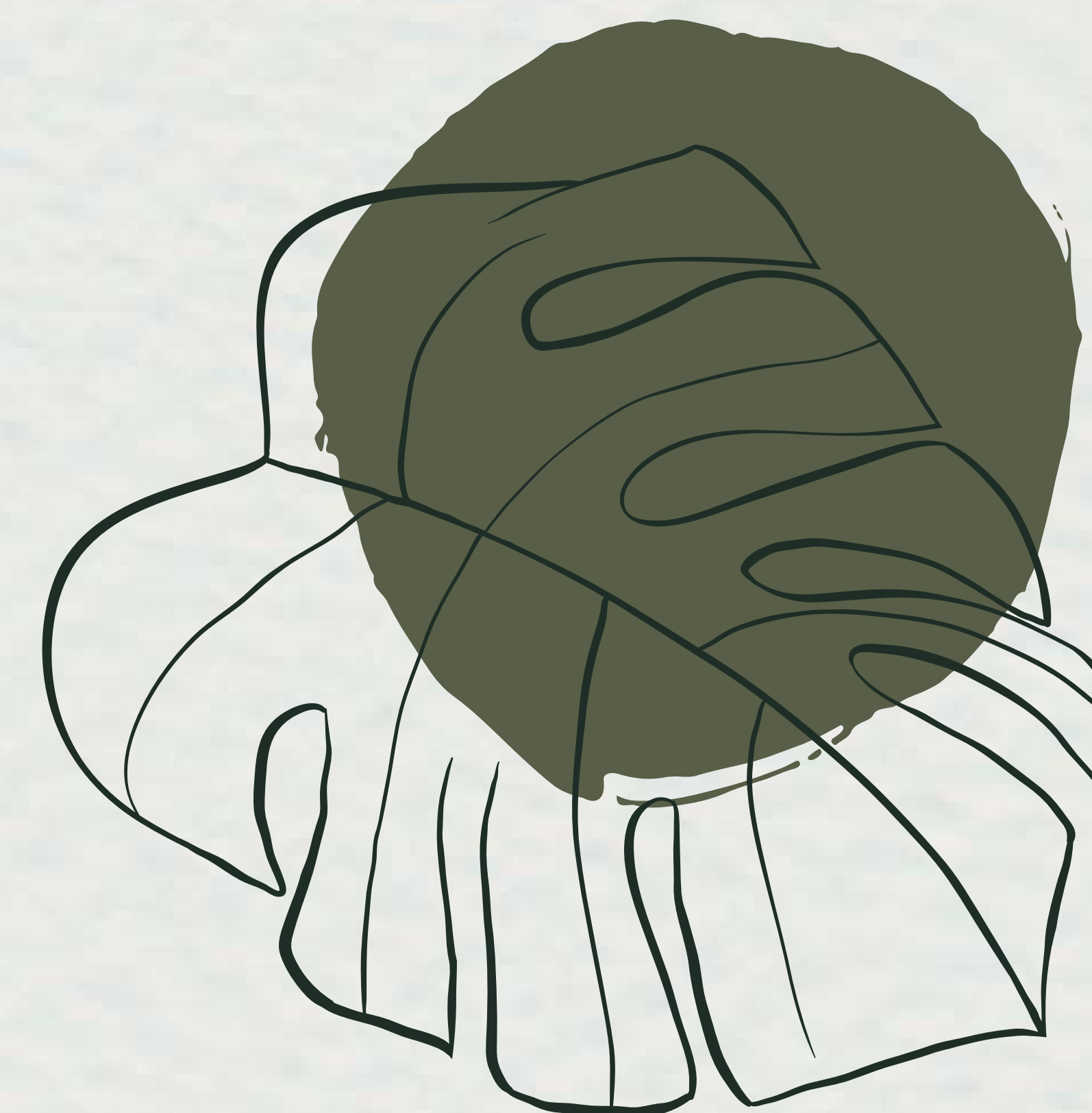
Для начала давай узнаем больше про твои панические атаки. Опиши их, заполнив таблицу.

В каких ситуациях у меня были ПА?	Какие мысли крутятся в голове во время ПА, чего я боюсь?	Какие «спасительные» ритуалы я выполняю, чего я избегаю?	Чем всё заканчивается?
ПРИМЕР В вагоне метро, в поезде, в самолёте, в лифте	Мне плохо, я не могу выйти, скорая не сможет сюда добраться, мне никто не поможет, я умру	Всегда беру с собой нашатырь, воду, никуда не хожу один, не пользуюсь лифтом, избегаю поездов, самолетов и метро	Страх отступает, дыхание и сердцебиение замедляются, чувствую истощение и страх, что это повторится

Вернемся к упражнению 38 (Вторичные выгоды) на странице 107

Подумай, какие вторичные выгоды могут быть у твоего состояния.

Важно понимать, что избавляясь от панических атак, ты теряешь эти выгоды. Можно подумать о том, как приобретать их другим путем.



Упражнение 42. Затраты и выгоды избавления от ПА

Теперь представь, что ты встал на путь избавления от панических атак. Выпиши в таблицу затраты и выгоды избавления от ПА. Я приведу пример:

Затраты	Выгоды
<p>ПРИМЕР</p> <p>Придется испытать дискомфорт и встречаться со страхом. Не будет возможности оправдать то, что я не работаю. Нужно уделить время обращению к специалистам. Нужно уделить время выполнению упражнений.</p>	<p>Паника перестанет управлять моей жизнью и диктовать, куда я могу пойти или поехать, а куда - нет. Я смогу быть независимым и самостоятельным. Я смогу путешествовать и т.п.</p>

Подумай, готов ли ты приложить усилия, чтобы получить эти выгоды?

Упражнение 43. Пугающие симптомы

Выпиши симптомы, которые сопровождают твою паническую атаку, панические мысли и рациональные ответы на них. Чтобы было понятно, как обычно приведу пример в таблице на следующей странице.

Симптом	Паническая мысль	Рациональный ответ
<p>ПРИМЕРЫ</p> <p>Учащённое сердцебиение</p>	<p>У меня сердечный приступ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я проверялся у врача, с моим здоровьем всё в порядке. 2. Подобные ощущения были у меня и раньше, я и тогда ложно их интерпретировал и думал, что это сердечный приступ, но оказалось, что это была реакция на стресс. 3. Сердце не разорвётся и не остановится из-за учащенного сердцебиения, наше сердце спокойно выдерживает физические нагрузки. 4. Учащенное сердцебиение может быть из-за того, что я испытываю страх и мой организм активировался для борьбы с угрозой. Так как угрозы нет, мне не о чем беспокоиться.
<p>Ощущение удушья, учащённое дыхание</p>	<p>Я сейчас задохнусь и у меня остановится сердце</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реакция «Бей или беги» в ответ на страх и угрозу вызывает напряжение мышц груди и брюшной полости. Из-за этого может возникать давление и мышечная боль в этой области. Также из-за этого сокращается объем легких. Учащённое дыхание компенсирует это. 2. Это реакция моего тела на стресс, которая в случае наличия угрозы помогла бы мне на неё отреагировать и спастись. Она не опасна и, наоборот, призвана помочь. 3. Никто никогда не умирал от панической атаки.
<p>Дереализация и деперсонализация (ощущение нереальности происходящего, утрата чувства собственного Я)</p>	<p>Я схожу с ума</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эти чувства также связаны с активацией реакции «Бей или беги» и снижением притока крови и кислорода к мозгу. Это временные ощущения, они пройдут, когда восстановится спокойное сердцебиение и дыхание. 2. Из-за панических атак не сходят с ума. 3. Сойти с ума не так просто, как кажется. У меня не получится, даже если я очень постараюсь.

И так далее.

Ты можешь заполнить эту таблицу и сохранить на телефон или написать на листе бумаги и носить с собой, чтобы в любой момент, можно было перечитать рациональные ответы.



Для заполнения третьего столбика тебе может потребоваться изучение вопроса с медицинской стороны и консультация с врачом. Относись критично ко всей поступающей информации и используй только проверенные источники.

Это упражнение является очень важным, потому что если мы вернемся к схеме протекания панической атаки, мы увидим, что первая и вторая ступени совершенно нормальны - нормально испытывать страх и физиологически на него реагировать. Проблемы начинаются на третьей ступени, когда мы начинаем ложно интерпретировать реакции нашего тела и думать, что мы умираем или сходим с ума.

Поэтому наша задача не избавиться от страха и физиологической реакции на него, наша задача понять, что эти симптомы не опасны, и принять их.

Избегая всех ситуаций, вызывающих страх, мы только усиливаем его. Важно встречаться со страхом, встречаться с панической атакой и получать позитивный опыт её безопасного проживания.

Поэтому важно отказаться от спасительного поведения и избегания.

При работе с панической атакой можно использовать **ЭКСПОЗИЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ**, описанные на странице 91. Но я рекомендую использовать их, только если ты параллельно работаешь с психологом и сможешь обсудить с ним этот опыт и свои переживания.

Упражнение 44. Индукция симптомов

Индукция симптомов - это преднамеренная деятельность, направленная на провоцирование нежелательных и пугающих симптомов, чтобы получить опыт их проживания в безопасной обстановке.

Я рекомендую приступать к этому упражнению, если ты работаешь с психологом и сможешь с ним обсудить процесс его выполнения и если ты проверял своё здоровье и консультировался с врачом.

Механизм этого упражнения заключается в следующем: ты выполняешь упражнения, направленные на то, чтобы вызвать у тебя один из симптомов, которого ты боишься. В этой обстановке ты понимаешь, что симптом не признак того, что ты умираешь, а следствие упражнения. Ты САМ вызвал его и можешь в безопасном пространстве (например, дома) эти ощущения прожить, понаблюдать за ними и получить позитивный опыт.

Примеры таких упражнений:

Провоцируемый симптом	Упражнение на индукцию
Нехватка воздуха	Задержка дыхания на 30 секунд / дышать через соломинку для напитков в течение минуты.
Учащённое сердцебиение	Бег на месте 3 минуты.
Головокружение	Кружиться (в кресле или стоя) в течение минуты.
Дереализация	Пристально смотреть на себя в зеркало 3 минуты.



Проживая симптомы, не пытайся подавить их, дай им просто быть, дай им место в твоём внутреннем пространстве. Они не опасны и не угрожают тебе. Переноси этот опыт на реальную паническую атаку.

Упражнение 45. Перенос фокуса

Во время панической атаки пытайся перевести фокус с ощущений внутри твоего тела на то, что происходит вовне. Замечай все детали окружающего тебя пространства и мысленно описывай их. Какие цвета тебя окружают, что написано на стенах, во что одеты прохожие и так далее.

Дополнение:

- Скачай приложение АнтиПаника

В нем есть теоретическая информация о том, как возникает и протекает паническая атака, о реакции «Бей или беги» и о симптомах.

Также там собраны дыхательные техники и упражнения для работы с ПА.

- Выполняй технику осознанности на странице 79 и тренируйся наблюдать за своим состоянием, не вовлекаясь и не катастрофизируя его.
- Помни, что паническая атака не опасна и она всегда проходит сама. Причём чем меньше ты ей сопротивляешься, тем быстрее она проходит.

Фобические тревожные расстройства

Это группа расстройств, при которых преобладающим симптомом является боязнь определенных ситуаций, не представляющих текущей опасности. Беспокойство может быть сфокусировано на отдельных симптомах этого страха, например, дрожь или обморочные ощущения, и ассоциироваться со страхом умереть или сойти с ума.

В результате человек, страдающей фобией, избегает и страшится таких ситуаций. И тем самым, как вы помните, закрепляет и усиливает страх.

Вот примеры фобий:

- аэрофобия (боязнь полётов),
- клаустрофобия (замкнутых пространств),
- арахнофобия (пауков),
- апифобия (пчёл),
- гемофобия (крови) и другие.

Как формируется фобия, я покажу на схеме:

Эволюционная история (Боязнь хищников, агрессии врагов, природных явления, голодной смерти, отравления)

Биологические особенности (особенности нервной системы, генетика)

Психологические особенности (чувствительность к тревоге, возбудимость, приобретенные страхи)

Влияние социума (отношения в семье, например, гиперопека родителей, влияние СМИ, культуры и т.д.)

Формирование фобии

Избегание ситуаций, вызывающих страх

Страх закрепляется и усиливается

Если у тебя есть фобия, выпиши ситуации, которые её вызывают, и заполни таблицу ниже.

Ситуация	Мои мысли	Спасительные ритуалы и избегание	Чем ситуация закончилась?
ПРИМЕР Поездка в лифте	Я застряну в лифте, мне не хватит кислорода, я умру, никто не сможет помочь	Избегаю поездок в лифте, если ехать приходится - скрещиваю пальцы, молюсь	Я приехал на нужный этаж и вышел

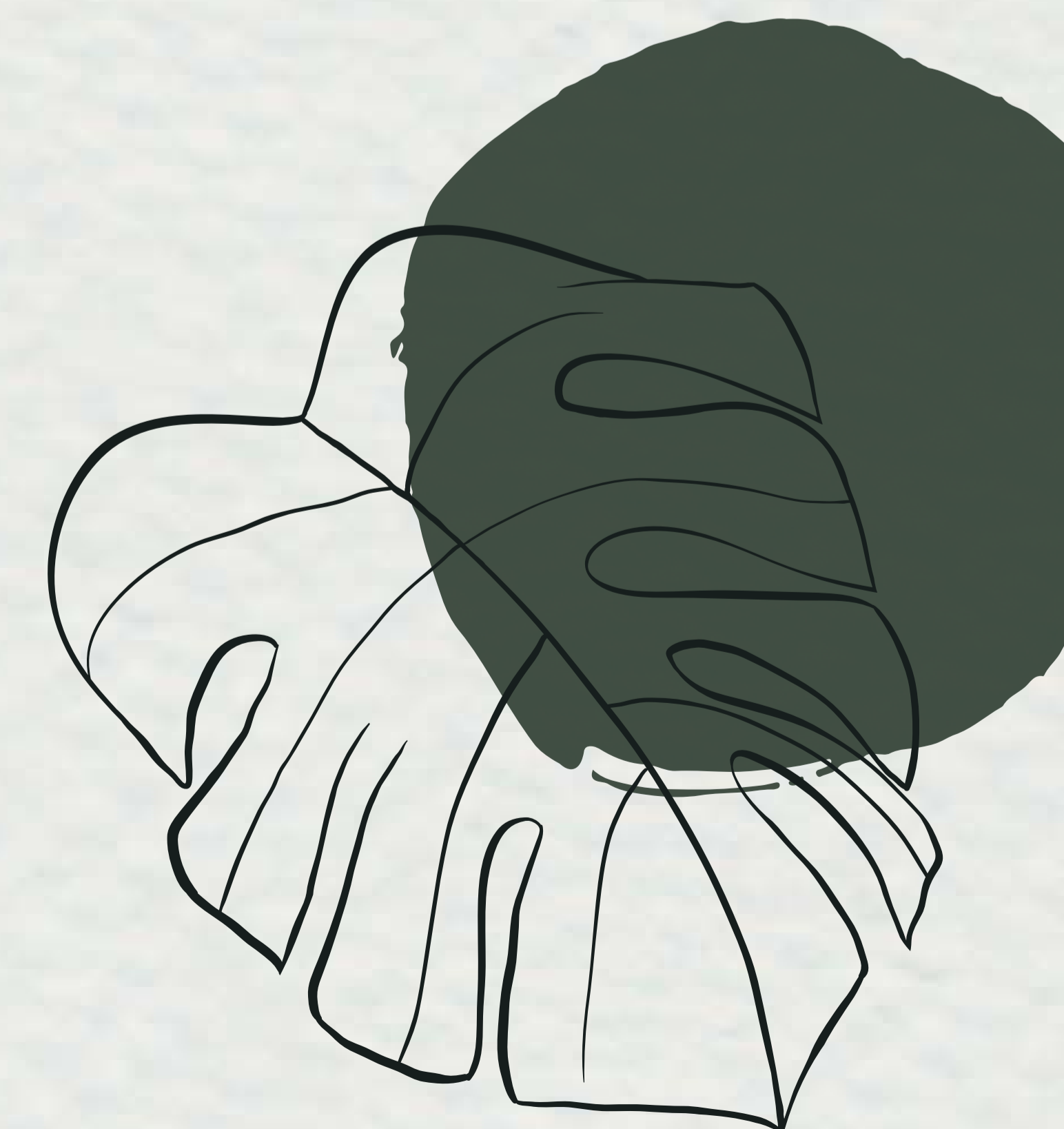
Что делать с фобией?

Для работы с фобией ты можешь использовать вышеописанные упражнения. Одно упражнение мы разберем в этом разделе.

Упражнение 46. Мыслим рационально

Выпиши мысли, которые приходят в голову в пугающей ситуации и рациональные ответы на них.

Ситуация	Мои мысли	Рациональный ответ
ПРИМЕР Полёт на самолёте	Самолёт упадет, случится авиакатастрофа, я погибну	Самолёт является самым безопасным транспортом. Коэффициент аварийности на 2019 год - 1 авиакатастрофа на 2 000 000 рейсов (Источник: RG.ru) Вероятность гибели в авиакатастрофе примерно в 60 раз ниже вероятности гибели в автомобильной аварии.



Для написания рациональных ответов, тебе может понадобиться гугл, чтобы узнать статистические данные. Записи из этой таблицы можно сохранить на телефон, чтобы всегда иметь под рукой и перечитывать.

Также при работе с фобиями используют экспозиционную терапию, описанную на странице 91, и карточки нормализации (страница 67).

Отдельно хочу упомянуть **социальную фобию**.

Это боязнь пристального внимания со стороны других людей, ведущая к избеганию социальных ситуаций. Более глубокие социальные фобии связаны с низкой самооценкой и боязнью критики. Их присутствие проявляется в виде покраснения лица, дрожания рук, тошноты, постоянных позывов на мочеиспускание.

Мы выше говорили о социальной тревоге, социальная фобия - крайняя степень этой тревоги.

Для самопомощи при социофобии ты также можешь использовать те упражнения, которые описаны в разделе про социальную тревогу.



Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

Это распространенная и устойчивая тревога, которая не ограничена какими-либо особыми обстоятельствами и ситуациями. Простыми словами, при этом расстройстве мы тревожимся обо всём.

ГТР часто связано с неспособностью расслабиться. Ты всегда начеку - твоё здоровье, отношения, работа, члены семьи - всё вызывает беспокойство, всё несёт потенциальную угрозу.

Люди, страдающие ГТР, хотят достичь полной определенности и найти ответы на все свои вопросы ПРЯМО СЕЙЧАС. Это невозможно. Неопределенность усиливает тревогу и приводит к ещё большей потребности в определенности. Замкнутый круг.

Чтобы разорвать его, важно принять неопределенность. О принятии неопределенности мы говорили выше на странице 50.

Для работы с ГТР подойдут вышеописанные техники. Также я предлагаю тебе выполнить упражнение 47 и заполнить таблицу.

Упражнение 47. «Препарирование мысли»

Вопрос	Ответ
Тревожная мысль:	
Насколько я в неё верю (от 0 до 100%)?	
Аргументы ЗА эту мысль	
Аргументы ПРОТИВ этой мысли	
Что я МОГУ СДЕЛАТЬ уже сегодня? (варианты действий могут быть неидеальными, это нормально)	
Преимущества и недостатки этого решения?	
Преимущества и недостатки бездействия?	
Итак, что я СДЕЛАЮ сегодня?	

Так можно «препарировать» каждую тревожную мысль. Помни, что твоё беспокойство непродуктивно, если ты ничего не можешь предпринять. Переводи тревогу в действия.

Также, так как ГТР тесно связано с неспособностью расслабляться, важно особое внимание уделить техникам релаксации. Ты можешь практиковать медитации, дыхательные техники, мышечную релаксацию и заботиться о теле (массаж, горячая ванна и прочие прелести).



Упражнение 48. Техника мышечной релаксации

Ляг на кровать и поочередно напрягай разные группы мышц на вдохе и расслабляй на выдохе. Можно начать со ступней и двигаться выше до мышц лица.

Эта техника помогает почувствовать расслабление и спокойствие, её можно практиковать каждый день. Но не жди мгновенного эффекта.

Таким образом, для преодоления генерализованного тревожного расстройства я рекомендую посетить врача-психиатра (чтобы он прописал медикаментозное лечение, если оно необходимо), работать с психологом, выполнять упражнения для работы с тревогой и техники релаксации.

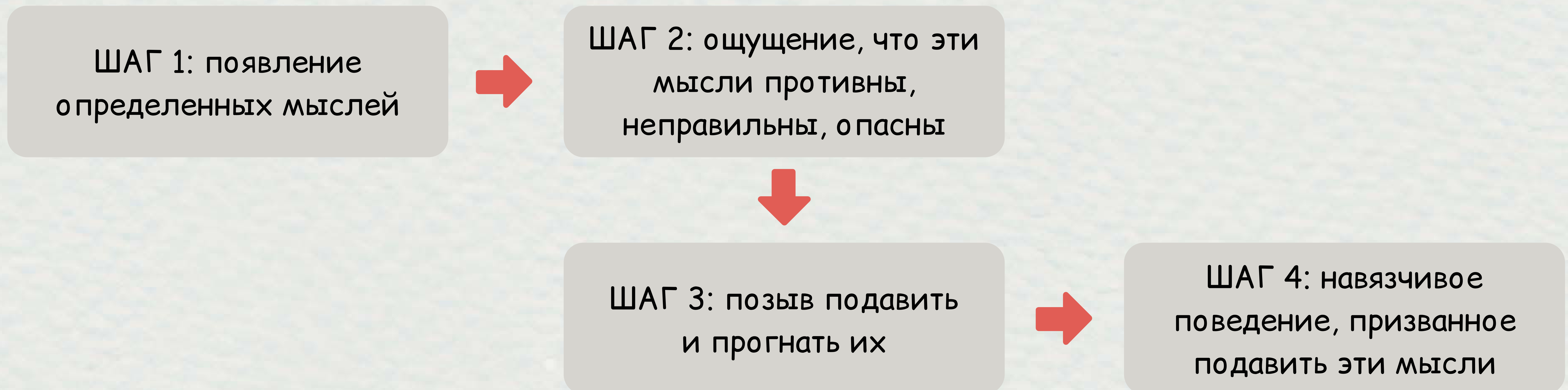
Хочу также заметить, что у людей с тревожными расстройствами может быть диагностировано одновременно несколько расстройств (Например: ГТР и депрессия, паническое расстройство и агорафобия), поэтому важно не заниматься самодиагностикой и обращаться к врачу.

А мы двигаемся дальше ❤️

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

Это расстройство характеризуется наличием повторяющихся навязчивых мыслей (обсессий) и вынужденных действий (компульсий).

Звучит сложно, давай сразу обратимся к схеме развития ОКР:



Навязчивые мысли - это повторяющиеся и назойливые мысли, которые воспринимаются как нежелательные и неприятные и от которых хочется избавиться.

Примеры навязчивых мыслей:

- Я не заметил ошибку
- Мне грозит опасность
- Я кому-то навредил
- Я скажу что-то неуместное
- Я могу чем-то заразиться
- Сексуальные мысли и образы





Компульсивное поведение – это определенные ритуалы, с помощью которых человек пытается избавиться от этих мыслей, снизить напряжение.

Примеры компульсивных действий:

- Многократное мытье рук
- Проверка замков
- Накопительство
- Избегание соприкосновения с грязью
- Раскладывание вещей определенным образом
- Мысленные ритуалы: повторение фраз, молитв

Всем нам иногда приходят странные, глупые, навязчивые, пугающие мысли в голову. Это нормально. Основная «ошибка» людей с ОКР в том, что они воспринимают эти мысли как ненормальные, неправильные, опасные. Они считают, что должны избавиться от этих мыслей и всегда всё контролировать.

Как вы уже знаете, избегание и спасительные ритуалы только усиливают тревогу.

Чтобы избавиться от ОКР, важно принять эти навязчивые мысли и не бороться с ними, а позволить им быть.

Также люди, страдающие ОКР, думают, что ни у кого больше не бывает таких странных и ужасных мыслей. На самом деле эти мысли встречаются у 90% людей. Мысли ≠ Действия, помни об этом.



Прежде чем работать с ОКР, заполни таблицу ниже, чтобы больше узнать об особенностях своего состояния.

Навязчивые мысли, которые приходят мне в голову	Навязчивые действия, с помощью которых я пытаюсь справиться	Что я избегаю из-за ОКР?

Упражнение 49. «Абракадабра»

Положи перед собой лист бумаги и ручку. Сосредоточься, внимательно смотри на ручку, попробуй силой мысли поднять её в воздух и задержать хотя бы на 5 секунд.

Если с ручкой не получилось, попробуй проделать то же самое с листом бумаги, он ведь легче.

Тоже нет?

Что ж, мы убедились, что наши мысли не управляют реальностью и не определяют её. Поэтому можно позволить этим мыслям существовать

Упражнение 50. «Да, и что?»

Когда к тебе снова приходит в голову навязчивая мысль, постарайся не вовлекаться и не развивать её. Скажи себе: «Да, сейчас я подумал об этом / ко мне пришла такая мысль». После этого переведи своё внимание вовне - описывай все предметы, которые тебя окружают, цвета, формы, текстуры и т.д.



Упражнение 51. Трансформация мысли

Измени свои отношения с навязчивой мыслью, сделай что-то, к чему не привык. Например, пропой эту навязчивую мысль или представь её в виде какого-то смешного персонажа. Представь, какой был бы голос у этой мысли - низкий или высокий, писклявый, звонкий, как бы выглядел этот персонаж.

Упражнение 52. «Всему своё время»

Выдели 30 минут в день на обдумывание этой навязчивой мысли. Садись в специальное место для тревоги и тревожься. Это безопасно, пробуй, ты убедишься, что твоя реальность не изменится и ты не сойдёшь с ума.

Упражнение 53. «Здесь и сейчас»


Это упражнение - дополнение к техникам развития осознанности на странице 79.

Мы часто настолько погружены в свои мысли о прошлом и будущем, в оценивание себя и других, что не находимся в настоящем, в моменте "здесь и сейчас". Этот разрыв между реальностью и мышлением приводит к тревоге, поэтому важно сохранять контакт с настоящим.

Это упражнение заключается в том, что мы заново учимся пить, есть, ходить, принимать душ, концентрируя внимание на этих действиях и на наших ощущениях.

Мы привыкли всё делать на автопилоте: есть пока смотрим сериал, на ходу разглядывать ленту в инстаграме и тому подобное.





Теперь твоя задача возвращать себя в момент "здесь и сейчас" и делать эти простые действия осознанно. Концентрируясь на вкусе и запахе пищи, на каплях воды, на ощущении опоры под ногами.

Повторяй это упражнение периодически, старайся каждый день хотя бы какое-то действие делать осознанно.

Упражнение 54. "Поток мыслей"

Это упражнение можно отнести к медитативным.

Поставь таймер на 15 минут, присядь, закрой глаза и старайся безоценочно наблюдать за своими мыслями. Не думай о том, хорошие эти мысли или плохие, не ругай себя за то, что думаешь о чем-то "неправильном". Во время упражнения просто отмечай у себя наличие мыслей.

Это время наедине со своими мыслями необходимо нам, так как мы постоянно обрабатываем огромные потоки информации. Полезно замедлиться и побыть наедине с собой.

Также можно практиковать экспозиционные техники, описанные на странице 91.

Но я напоминаю, что рекомендую выполнять эти техники, только если ты работаешь с психологом. Важно, чтобы ты мог обсудить возникшие переживания со специалистом.

И выполняй другие упражнения из этого гайда.



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Это затянувшийся ответ на стрессовое событие угрожающего или катастрофического характера. Признаки ПТСР включают эпизоды повторяющихся переживаний травмирующего события в навязчивых воспоминаниях, мыслях или кошмарах, чувство оцепенения, эмоциональной заторможенности, отчужденности от других людей, избегании действий и ситуаций, напоминающих о травме.

Примеры стрессовых событий, которые могут привести к ПТСР: насилие, транспортная авария, теракт, война, природное бедствие.

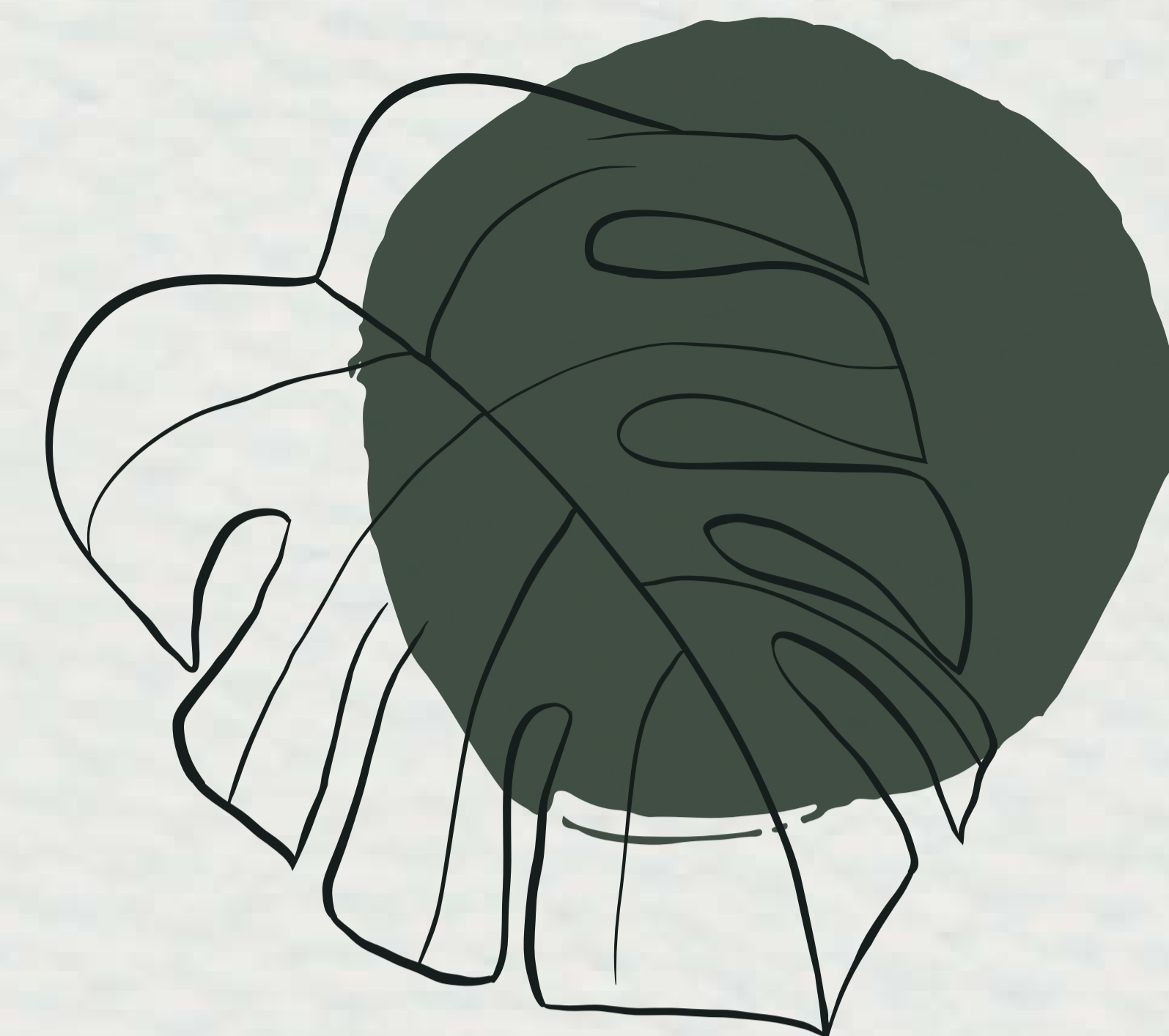
Не у каждого человека, пережившего травмирующие обстоятельства, развивается ПТСР (вспоминай био психосоциальную модель психического расстройства).

Вследствие травмирующего события у человека могут возникать такие чувства, как вина, стыд, неуверенность, злость, беспомощность, недоверие, отчаяние. ПТСР может сопровождаться депрессией. Очень важно обращаться к специалистам - врачу-психиатру и психологу (или психотерапевту).

Также ты можешь выполнять упражнения из этого гайда для работы с тревогой. Полезными будут медитативные техники, ты можешь найти их в интернете или в специальных приложениях для медитаций.

Здесь я расскажу про ещё одно дополнительное упражнение.

Для человека, страдающего от ПТСР, характерно думать, что если один раз травмирующее событие случилось, значит высока вероятность его повторения. Вследствие чего, он может недооценивать безопасность и переоценивать угрозы в повседневной жизни. Упражнение поможет поразмышлять на эту тему.



Упражнение 55. "Я в безопасности"

Когда у тебя появляется чувство опасности и угрозы, выпиши мысли об опасности в левый столбик. А в правом - попробуй оспорить эту мысль и доказать, что ты в безопасности.

Мысли об опасности	Доказательство того, что я в безопасности

Я приведу пример. Представим, что девушка Лара подверглась нападению и ограблению на улице, когда поздно вечером возвращалась домой. После этого события Лара страдает ПТСР.



Мысли Лары об опасности	Доказательство того, что она в безопасности
Кто-то хочет напасть на меня, я не смогу себя защитить, меня могут убить.	Я иду по людной улице города, сейчас светло, вокруг много кафе и магазинов. В случае неприятности я смогу обратиться за помощью к прохожим или зайти в магазин.

Это упражнение поможет возвращаться в реальность и снижать уровень тревоги.

Итак, мы рассмотрели основные тревожные расстройства. Я напоминаю тебе, что изучение гайда и выполнение упражнений может помочь тебе снизить тревогу, но психические расстройства необходимо лечить и прорабатывать со специалистом.

Часто тревожные расстройства сопровождаются депрессией. Депрессия, в свою очередь, может сопровождаться суицидальными мыслями. Поэтому твоё состояние может быть опасным для жизни. Обязательно обратись за помощью.

Если тебя пугает обращение к врачу-психиатру или психологу, ты можешь написать мне в директ (блог [@naselinas](#) в instagram) и задать беспокоящие тебя вопросы об обращении за помощью. Я с радостью развею слухи о психиатрической и психологической помощи.

Помимо обращения к специалистам, ты можешь в любой момент звонить по горячим линиям психологической службы МЧС: **8 (495) 989-50-50**. Позвонив по этому номеру, ты можешь бесплатно и анонимно поговорить с психологом. Этот телефон действует на территории РФ. Если ты из другой страны, посмотри в интернете телефоны горячих линий психологической помощи в твоей стране.

Тревога во время
пандемии и самоизоляции

Теперь поговорим о ситуации, складывающейся на наших глазах. Сейчас из-за того, что мы проживаем очень странный и непривычный период в нашей жизни, из-за того, что присутствует реальная угроза, уровень тревоги у многих людей повысился.

Как можно помочь себе в этой ситуации:

1. Ограничить поток информации. Если ты хочешь быть в курсе новостей, оставь один новостной канал, которому ты доверяешь, и следи за новостями там.

2. Сон и отдых.

Старайся сохранять режим сна и бодрствования. Выделяй время на отдых, на общение с близкими.

3. Физическая нагрузка

Физическая нагрузка помогает снизить уровень тревоги.

4. Помни про продуктивное и непродуктивное беспокойство. Спрашивай себя - могу ли я что-то сделать, чтобы обезопасить себя, снизить риск заболеть и делай это. Например, мытьё рук, соблюдение дистанции, режим самоизоляции и другие действия могут здесь и сейчас помочь тебе снизить риск.



5. Прими неопределенность в тех вопросах, в которых ты не можешь ничего предпринять. Мы не знаем, когда точно закончится самоизоляция, что будет с экономикой, когда изобретут вакцину и т.п. Мы не можем ничего сделать, чтобы приблизить себя к решению этих вопросов, следовательно, беспокойство по этим вопросам непродуктивно.

Прими тревогу и переключай фокус внимания на те области, в которых ты можешь действовать.

6. Помни, что с тобой всё ок. В такой ситуации каждый человек выбирает свои способы совладания: кто-то моет руки 30 раз в день, кто-то насмехается и отрицает угрозу - это наши способы справиться. Они нормальны.

7. Выполняй упражнения из этого гайда.

8. Помни, что это пройдет.

9. Обращайся за помощью, если тебе это необходимо.

10. Береги себя 



Литература

Что ещё можно почитать о тревоге?

1. Аарон Бэк «Тревога и беспокойство: когнитивно-поведенческий подход»

Эта книга содержит теорию и практические упражнения для работы с тревогой. Особое внимание в ней уделяется социальной тревоге, беспокойству и паническим атакам.

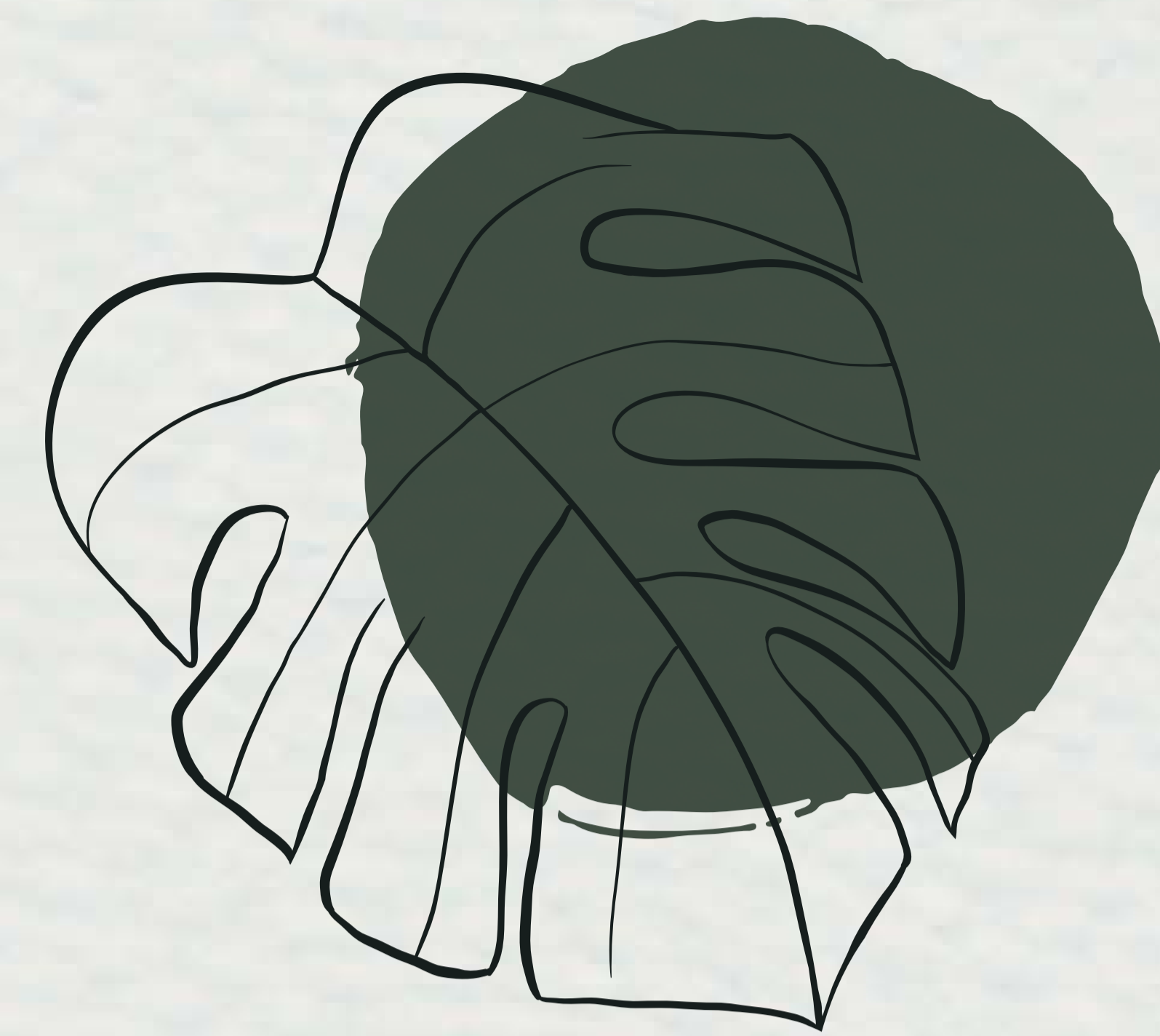
2. Роберт Лихи «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой»

Здесь также помимо теории представлено много упражнений и пошаговых инструкций для работы с тревогой и тревожными расстройствами: паническим расстройством, социальной фобией, ОКР, ГТР, ПТСР, изолированными фобиями.

3. Роберт Лихи «Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни»

В этой книге речь идёт в основном о беспокойстве, есть упражнения для работы с ним. Отдельно разбирается беспокойство о работе, о деньгах, о любовных отношениях, о здоровье и социальные страхи.

Что ещё можно почитать о тревоге?



4. Илья Качай «Психотерапия тревожно-фобических расстройств»

Здесь также теория + упражнения. Отдельно разбираются панические атаки, агорафобия, ОКР, фобические тревожные расстройства.

5. Роберт Лихи «Техники когнитивной психотерапии»

Эта книга для специалистов психологов и психотерапевтов, но в ней собрано много упражнений на разные темы. На мой взгляд, она может быть полезна не только специалистам.

6. Джудит Бэк «Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям»

Тоже книга для специалистов, но, на мой взгляд, она также может быть полезна не-психологам. В ней хорошо объяснены принципы, на которых строится работа в когнитивно-поведенческом подходе - эффективном в работе с тревогой подходе психотерапии.




Подведём итоги:

Фух! Мы прошли этот длинный путь вместе! Местами он был страшным и некомфортным, местами - успокаивающим и освобождающим. Иногда он был даже весёлым и увлекательным. Что-то получилось, что-то ещё нет. Продолжай работать, возвращайся к упражнениям. Всё в твоих руках, ты сможешь себе помочь.

Спасибо тебе за доверие и отважную работу над тревогой.

Если у тебя остались вопросы, их можно задать мне в директ в блоге [@naselinas](#). Также я буду благодарна, если ты поделишься своими отзывами и откликами.

Обнимаю крепко-крепко,
Ася 

The image features a dense, top-down view of green leaves, likely from a mint plant, filling the entire frame. The leaves are vibrant green with visible veins. Overlaid on this background is a white, hand-drawn style geometric frame consisting of two overlapping rectangles. The text "The End" is written in a white, cursive script font, centered within the frame.

The End