



**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

ТРЕВОЖНОСТЬ



ЭДМУНД БОРН

доктор философии, специалист по лечению тревоги и фобий

ЛОРНА ГАРАНО

независимый писатель и публицист



Другие книги серии «Практическая психология»:

Избегание

Мэттью Бун, Дженнифер Грегг,
Лиза Койн

Стресс

Клэр Майклс Уилер

Эмоциональный баланс

Мэттью Маккей, Джеффри Вуд,
Джеффри Брэнтли

EDMUND J. BOURNE, PHD
LORNA GARANO

Pocket Therapy for Anxiety

New Harbinger Publications, Inc.

Серия «Практическая психология»

ЭДМУНД БОРН
ЛОРНА ГАРАНО

Тревожность

10 шагов, которые помогут
избавиться от беспокойства

Перевод с английского
Ксении Трофимовой

М О С К В А
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2021

УДК 159.942:616.891.6
ББК 88.252.1-8:56.145.81
Б82

На русском языке публикуется впервые

Борн, Эдмунд

Б82 Тревожность : 10 шагов, которые помогут избавиться от беспокойства / Эдмунд Борн, Лорна Гарано ; пер. с англ. К. Трофимовой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 128 с. — (Практическая психология).

ISBN 978-5-00169-731-2

Избавьтесь от беспокойства за 10 шагов. Краткое руководство доктора философии Эдмунда Борна и Лорны Гарано обобщает обширный опыт в области исследования и лечения хронического беспокойства, фобий и тревожных расстройств.

Простые, но эффективные стратегии, среди которых правильное питание, реалистичное мышление и расслабление тела, позволят вам справиться с тревожностью независимо от ее формы.

УДК 159.942:616.891.6
ББК 88.252.1-8:56.145.81

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00169-731-2

© 2020 by Edmund J. Bourne, Lorna Garano,
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck
Avenue, Oakland, CA 94609
© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, оформление. ООО «Манн,
Иванов и Фербер», 2021

Оглавление

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

Введение

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

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

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

ТРЕВОГА 101

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

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

О ПРИЧИНАХ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ТРЕВОЖНОСТЬ

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

Труднее изменить долгосрочные причины, в том числе наследственность.

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

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

О ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТАХ

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

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

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



ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

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

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

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



Расслабьте свое тело

Беспокойство часто проявляется в виде набора физических симптомов. На самом деле, когда просят описать свое беспокойство, многие люди начинают с перечисления списка тревожных физических ощущений, таких как одышка, мышечное напряжение, гипервентиляция и сердцебиение. Такие симптомы усиливают тревожные мысли.

Попробуйте на мгновение подумать о своем беспокойстве как о чисто физическом состоянии. Каковы симптомы этого состояния? Как они влияют на ваше ощущение благополучия? Как вы на них реагируете? Хотя может показаться, что эти физические симптомы являются безусловными рефлексам, находящимися вне вашего контроля, вы можете утешиться тем, что это неправда. Практикуясь, вы сможете контролировать физические проявления тревожности и освободиться от ее хватки.

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) — это простая техника, используемая для того, чтобы

остановить тревожность, расслабляя мышцы по одной группе за раз. Ее эффективность была признана несколько десятилетий назад Эдмундом Джейкобсоном, чикагским врачом.

Если ваше беспокойство сопровождается мышечным напряжением, прогрессивное расслабление мышц, вероятно, окажется для вас особо полезным инструментом. Это мышечное напряжение часто заставляет вас говорить, что вы «встревожены» или «напряжены».

Симптомы, при которых прогрессивная мышечная релаксация эффективна, включают в себя головную боль напряжения (ГБН), боли в спине, напряжение челюсти или области вокруг глаз, мышечные спазмы, высокое кровяное давление и бессонницу. Если вас беспокоят «скачки мыслей», вы можете обнаружить, что систематическое расслабление мышц нормализует ваше мышление. Если вы принимаете транквилизаторы, вы можете обнаружить, что регулярная практика прогрессивной мышечной релаксации позволит вам снизить их дозу.

Нет никаких противопоказаний для прогрессивной мышечной релаксации, если только группы мышц, которые должны быть напряжены и расслаблены, не были травмированы. В таком случае проконсультируйтесь с врачом, прежде чем заняться данной практикой.

Вот некоторые рекомендации по прогрессивной мышечной релаксации.

- Найдите тихое место для практики, где вы не будете отвлекаться.
- Практикуйтесь в одно и то же время.
- Тренируйтесь на пустой желудок. Переваривание пищи не позволит глубоко расслабиться.
- Примите удобную позу. Все ваше тело, включая голову, должно иметь опору. Если вы чувствуете усталость и сонливость, лучше сесть, чем лечь.
- Пусть ваше тело не будет сковано. Ослабьте любую тесную одежду и снимите обувь, часы, очки, контактные линзы, украшения и т. д.
- Ни о чем не беспокойтесь.
- Займите пассивную, отстраненную позицию. Вы должны позволить случиться тому, что должно случиться, и не беспокоиться о том, насколько хорошо вы выполняете технику: не пытайтесь расслабиться; не пытайтесь контролировать свое тело; не осуждайте свои действия. Смысл в том, чтобы отпустить ситуацию.
- Напрягаясь, не переусердствуйте. Когда вы напрягаете определенную группу мышц, делайте это энергично, не прикладывая чрезмерных усилий, в течение семи — десяти секунд.
- Сосредоточьтесь на том, что происходит.

- Расслабьтесь. Когда вы расслабляете определенную группу мышц, делайте это резко, а затем отдышайте, наслаждаясь внезапным ощущением вялости. Дайте расслаблению продлиться не менее пятнадцати — двадцати секунд, прежде чем переходить к следующей группе мышц.
- Попробуйте повторять расслабляющую фразу. Вы можете сказать себе: «Я расслабляюсь», «отпускаю» или «напряжение уходит».
- Сосредоточьтесь на своих мышцах.
- Практикуйтесь не менее двадцати минут в день.

Суть в том, чтобы сильно (но не настолько, чтобы повредить) напрячь каждую группу мышц в течение примерно десяти секунд, а затем внезапно расслабить ее. После этого дайте себе пятнадцать — двадцать секунд, чтобы отдохнуть, наблюдая за тем, как группа мышц ощущается в расслабленном состоянии, в отличие от того, как она ощущалась при напряжении, прежде чем переходить к следующей группе мышц. Упражнение ниже даст вам пошаговые инструкции.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПМР

Удобно сядьте или лягте в тихом месте. Сделайте три глубоких вдоха «животом», каждый раз медленно выдыхая. На выдохе представьте, что напряжение во всем теле начинает уходить.

Сперва сожмите кулаки. Оставайтесь в таком положении на семь — десять секунд, а затем разожмите их на пятнадцать — двадцать секунд. Используйте эти же интервалы для других групп мышц: бицепсов, трицепсов, мышц лба и лица, области вокруг глаз, челюсти и задней части шеи.

Затем медленно двигайтесь вниз к затылку и шее. Сделайте несколько глубоких вдохов и почувствуйте вес вашей головы, погружающейся в то, на чем она лежит. Переходите к плечам, груди, животу, пояснице, ягодицам и бедрам. Вам, вероятно, придется подтянуть таз вместе с бедрами, так как их мышцы соединены. Задержитесь в таком положении, а потом расслабьтесь. Почувствуйте, как мышцы бедер напрягаются и полностью расслабляются. Напрягите икроножные мышцы, а затем ступни.

Наконец, мысленно просканируйте свое тело на наличие остаточного напряжения. Если определенная область остается напряженной, повторите один или два цикла напряжения — расслабления для этой группы мышц.

Теперь представьте себе волну расслабления, медленно распространяющуюся по всему телу, начиная с головы, и постепенно затрагивающую каждую мышцу вплоть до пальцев ног.

Вся последовательность прогрессивной мышечной релаксации в первый раз должна занять у вас от двадцати до тридцати минут. Позже вы можете сократить необходимое время до пятнадцати — двадцати минут.

Чтобы скачать аудиогайд для прогрессивной мышечной релаксации, посетите сайт www.newharbinger.com/47612.



ЕЩЕ ПЯТЬ ПРАКТИК РАССЛАБЛЕНИЯ ТЕЛА

В качестве альтернативы прогрессивной мышечной релаксации вы можете попробовать *пассивную мышечную релаксацию*, которая не требует активного напряжения и расслабления мышц. Прогрессивная мышечная релаксация — немного более мощное «лекарство» от напряжения тела, но пассивная мышечная релаксация тоже довольно неплохо работает. Вы можете скачать и прослушать аудиогайд для пассивной мышечной релаксации, посетив www.newharbinger.com/47612.



Продолжая практиковать прогрессивную мышечную релаксацию, вы станете более искусными в распознавании и снятии напряжения в мышцах. На самом деле вы можете настолько настроиться на то, что происходит в вашем теле, что вам не нужно

будет намеренно сокращать каждую мышцу, прежде чем расслабить ее. Это называется *релаксацией без напряжения мышц*. Сканируйте свое тело на предмет напряжения, обращая внимание на четыре группы мышц в такой последовательности: руки, голова и шея, плечи и туловище, ноги. Если вы обнаружите какое-либо напряжение, просто отпустите его, как вы делали это после каждого сокращения в упражнении прогрессивной мышечной релаксации.

При *релаксации, основанной на контроле с помощью ключевого сигнала*, вы учитесь расслаблять мышцы всякий раз, когда захотите, комбинируя словесное внушение с дыханием животом. Вот как это сделать.

Сначала примите удобную позу, а затем снимите столько напряжения, сколько сможете, используя метод релаксации без напряжения мышц. Сосредоточьтесь на своем животе, на том, как он поднимается и опускается с каждым вдохом. Дышите медленно и ритмично.

Теперь на каждом вдохе повторяйте команду «Вдохнуть» и на выдохе «Расслабиться». Просто продолжайте говорить себе: «Вдохнуть... расслабиться, вдохнуть... расслабиться», одновременно освобождаясь от напряжения во всем теле. Продолжайте упражнение в течение пяти минут, повторяя ключевые фразы с каждым вдохом. Этот метод учит

ваше тело ассоциировать слово «расслабиться» с чувством расслабления.

То, как вы дышите, напрямую отражает уровень напряжения, которое вы несете в своем теле, и может усугубить или уменьшить ваши тревожные симптомы. Ваше дыхание медленное или учащенное? Глубокое или нет? Сосредоточено оно вокруг точки высоко в груди или внизу живота? Вы также можете обратить внимание на то, как меняется ваше дыхание во время стресса, по сравнению с тем, когда вы относительно расслаблены.

Следующее упражнение поможет вам изменить свою дыхательную модель. Всего три минуты упражнений на *брюшное дыхание*, как правило, вызывают глубокое расслабление. Вы можете найти эту и другие медитации на сайте www.newharbinger.com/47612.



БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

- Обратите внимание на уровень напряжения, которое вы чувствуете. Затем положите одну руку на живот прямо под грудной клеткой.
- Медленно и глубоко вдохните через нос в нижнюю часть легких, другими словами, направьте воздух как

можно ниже. Если вы дышите животом, ваша рука должна подняться.

- Когда вы вдохнете полной грудью, сделайте паузу на мгновение, а затем медленно выдохните через нос или рот, в зависимости от ваших предпочтений. Обязательно выдохните полностью. На выдохе позвольте всему телу просто расслабиться.
- Сделайте десять медленных полных вдохов. Старайтесь дышать ровно и плавно, не делая глубоких вдохов и не выдыхая все сразу.
- После того как вы замедлили дыхание, сосчитайте от двадцати до одного в обратном порядке, по одному числу с каждым выдохом. Если вы начинаете чувствовать головокружение во время упражнения на брюшное дыхание, остановитесь на пятнадцать — двадцать секунд и дышите как обычно, а затем начните снова.
- Пять полных минут брюшного дыхания заметно повлияют на снижение тревожности или ранних симптомов паники.

И, в конце концов, полезной для ослабления напряжения тела может быть йога. Слово *йога* означает «связывать или объединять». Исходя из определения, йога стремится содействовать единству ума, тела и духа. Хотя на Западе йога обычно рассматривается как серия упражнений на растяжку, на самом деле она охватывает широкую философию жизни и сложную систему личной трансформации.

Многие люди считают, что йога одновременно увеличивает энергию и жизненную силу, успокаивая ум. Йогу можно сравнить с постепенным расслаблением мышц, поскольку она включает в себя удержание тела в определенных позах в течение нескольких мгновений, а затем наступает расслабление. Подобно энергичным упражнениям, йога непосредственно способствует связи ума и тела. В последние десятилетия она стала очень популярным методом снижения тревожности и стресса. Мы рекомендуем ее попробовать.

Расслабьте свой разум

С того момента, как мы просыпаемся, и до того, как засыпаем, мы вовлечены в практически постоянную ментальную суету. Тревожность может усугублять ее, так что вы чувствуете, как ваш ум мчится и вас атакуют мысли. Если вы похожи на многих людей на Западе, идея поддержания ежедневного режима, призванного расслабить ваш ум и достичь безмятежности, может показаться вам чуждой. Но некоторые из этих техник сохранились на протяжении веков и теперь практикуются во всем мире.

УПРАВЛЯЕМАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Управляемая визуализация — метод сознательного использования мысленных образов для изменения вашего поведения, того, как вы себя чувствуете, и даже вашего внутреннего физиологического состояния. Вы можете сознательно создавать визуальные образы или ментальные чувственные впечатления в качестве превентивной меры против тревожности.

Когда вы будете практиковать управляемую визуализацию, закройте глаза и представьте себя в комфортном для вас сценарии.

Вот некоторые рекомендации для практики управляемой визуализации.

- Примите удобную позу, такую, чтобы вам ничего не мешало, а ваша голова опиралась на что-либо.
- Убедитесь, что обстановка вокруг вас спокойная и вам ничего не мешает.
- Дайте себе время расслабиться, прежде чем приступать к управляемой визуализации. Для этого вы можете использовать прогрессивную мышечную релаксацию или брюшное дыхание за несколько минут до начала.
- Завершая расслабляющую визуализацию, вернитесь в бодрствующее состояние с помощью следующих утверждений: *«Через мгновение ты вернешься к реальности — твой разум снова будет бодрствовать. Обрати внимание, как я считаю от одного до пяти. Когда я дойду до пяти, ты сможешь открыть глаза и почувствовать себя бодрым, проснувшимся и свежим. Два... все больше и больше просыпаешься. Три... начинай двигать руками и ногами по мере того, как ты все больше просыпаешься.*

Четыре... почти вернулся к своему обычному состоянию. И пять... теперь открой глаза и почувствуй, каким бодрым и отдохнувшим ты себя чувствуешь».

- Закончив визуализацию, встаньте и немного пройдитесь, пока не почувствуете себя полностью бодрым и мотивированным.
- Дайте себе хотя бы десять минут, прежде чем сесть за руль автомобиля или заняться любой другой деятельностью, требующей сложной координации.

Ниже приводится управляемая визуализация, которую вы можете использовать, чтобы расслабить свой ум, когда чувствуете напряжение или беспокойство или обнаруживаете, что ваши мысли скачут.

УПРАВЛЯЕМАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПЛЯЖА

Вы спускаетесь по длинной деревянной лестнице на красивый широкий пляж. Он выглядит почти пустынным и тянется вдаль, насколько хватает взгляда. Песок очень мелкий и легкий... почти белый на вид. Вы ступаете на песок босыми ногами, пропуская его между пальцев. Так приятно медленно прогуливаться по этому прекрасному пляжу.

Ревущий шум прибоя настолько успокаивает, что вы можете просто отпустить все, что у вас на уме. Вы наблюдаете, как волны прибывают и убывают... они медленно набегают... разбиваются друг о друга... а затем медленно отступают. Сам океан — прекрасный оттенок синего... того самого, на который так приятно смотреть.

Вы смотрите на поверхность океана, охватывая его взглядом до самого горизонта, а затем следуете за него, насколько можете видеть, замечая, как он слегка наклоняется вниз, следуя кривизне Земли. Когда вы смотрите на океан, то видите, что во многих милях от берега по поверхности воды скользит крошечная парусная лодка. Все эти детали помогают вам просто расслабиться еще больше.

Продолжая идти по пляжу, вы начинаете ощущать свежий соленый запах морского воздуха. Вы делаете глубокий вдох... выдох... и чувствуете себя очень свежим и даже более расслабленным. Над головой вы замечаете двух чаек, летящих в море... они кажутся очень грациозными, когда парят на ветру... и вы представляете, как бы вы себя чувствовали, если бы у вас была свобода летать.

Вы обнаруживаете, что погружаетесь в состояние глубокой релаксации, продолжая идти по пляжу. Вы чувствуете, как морской бриз нежно дует вам в щеку, а тепло солнца над головой касается шеи и плеч. Ощущение теплого солнца только расслабляет вас еще больше... и теперь вы чувствуете себя

совершенно довольным на этом прекрасном пляже. Сегодня такой чудесный день.

Через мгновение вы видите впереди удобный пляжный лежак. Медленно вы начинаете приближаться к нему... а когда наконец подходите, устраиваетесь на нем.

Некоторое время спустя вы можете закрыть глаза и просто слушать шум прибоя, бесконечный цикл волн, их прилив и отлив. Ритмичный шум прибоя уносит вас еще глубже... еще глубже... в чудесное состояние тишины и покоя.

ПРАКТИКУЙТЕ МЕДИТАЦИЮ

Медитация — единственный процесс, который позволяет вам полностью остановиться, отпустить мысли о ближайшем прошлом или будущем и просто сосредоточиться на пребывании здесь и сейчас.

Вот некоторые основные рекомендации для практики медитации, за которыми следуют упражнения для использования мантр или медитативной фразы, а также применения дыхания в медитации.

- Создайте тихую обстановку. Сделайте все возможное, чтобы снизить уровень внешнего шума. Если это невозможно, включите мягкую инструментальную мелодию или звуки природы.

- Снизьте мышечное напряжение. Если вы чувствуете напряжение, потратьте некоторое время на расслабление мышц.
- Сядьте поудобнее. Примите одну из следующих двух поз. По-восточному: сядьте на пол, скрестив ноги, с подушкой или без нее под ягодицами. Положите руки на бедра. Слегка наклонитесь вперед, чтобы часть вашего веса поддерживалась бедрами и ягодицами. По-западному (предпочитаемый большинством американцев способ): сядьте в удобное кресло с прямой спинкой, поставьте, не скрещивая, ноги на пол, держите руки на бедрах.
- В любом положении держите спину и шею прямо, не напрягаясь.
- Сделайте это регулярной практикой медитации каждый день. Даже если вы медитируете всего пять минут, важно делать это каждый день.
- Не медитируйте на полный желудок или когда вы устали. Выберите фокус, на котором вы сконцентрируете ваше внимание. Наиболее распространенными целями являются ваш собственный дыхательный цикл или мантра (мы вам про нее расскажем).
- Будьте беспристрастны, пассивны. Сосредоточьтесь на том, что вы выбрали в качестве

объекта медитации, но не заставляйте себя напрягаться. Когда появляются отвлекающие мысли или грезы наяву, не пытайтесь ни удерживать их, ни слишком энергично отвергать. Просто позвольте им приходить и уходить. Затем сконцентрируйте свое внимание на выбранном объекте.

- Расслабьтесь. Воздержитесь от попыток делать что-то, кроме того, чтобы без усилия обратить внимание на выбранный объект. Чем больше вы расслабляетесь, тем глубже будет ваша медитация.

МЕДИТИРУЙТЕ, ИСПОЛЬЗУЯ МАНТРУ

- Выберите слово, на котором сосредоточитесь. Это может быть английское слово, такое как «calm», «peace» или «one», или санскритские мантры, такие как «Ом Шанти», «Шри Рам» или «Ом намах Шивая». «Сейчас» — тоже неплохой выбор, потому что это слово фокусирует ваше внимание на настоящем моменте, когда повторяется неоднократно.
- Повторяйте это слово или фразу в течение всего периода медитации, в идеале на каждом выдохе.
- Как только какие-то мысли приходят в голову, просто позвольте им пройти сквозь вас. Затем мягко верните свое внимание к повторяющемуся слову или фразе.
- Повторяйте минимум десять минут.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВДОХОВ

- Сидя спокойно, сосредоточьтесь на вдохах и выдохах. Каждый раз, когда вы выдыхаете, считайте свои вдохи. Начните с «двадцати» и медленно считайте в обратном порядке при каждом вдохе (20, 19, 18 и т. д.) до нуля, а затем начните сначала. Повторите весь процесс счета в обратном порядке два или три раза. В качестве альтернативы вы можете просто повторять слово «один» на каждом выдохе в течение десяти минут.
- Каждый раз, когда ваш фокус сбивается, возвращайте его к дыханию и счету. Если вы попали в ловушку внутреннего монолога или фантазии, не беспокойтесь об этом и не судите себя. Просто расслабьтесь и снова вернитесь к счету.
- Если вы сбились, начните с «двадцати» и считайте снова.
- После практики медитации подсчета дыхания в течение некоторого времени вы можете перестать считать и просто сосредоточиться на ваших вдохах и выдохах. Цель подсчета состоит только в том, чтобы помочь вам сконцентрироваться.
- Продолжайте это упражнение минимум десять минут.

Большинство людей считают, что для того, чтобы овладеть искусством медитации, требуется приложить усилия, проявлять настойчивость и дисциплинированность на протяжении нескольких месяцев.

Расслабьте свой разум

Но несмотря на то, что медитация является самой сложной из техник релаксации, для многих людей она является самой полезной.

СЛУШАЙТЕ УСПОКАИВАЮЩУЮ МУЗЫКУ

Музыку часто называют языком души. Кажется, что она затрагивает что-то глубоко внутри нас. Она может переместить вас за пределы тревог и беспокойств. Расслабляющая музыка может помочь вам почувствовать безмятежность глубоко внутри, оказаться в состоянии, невосприимчивом к стрессу и проблемам повседневной жизни. Она также может вывести вас из депрессивного состояния. Независимо от того, слушаете ли вы музыку во время вождения, в качестве фона во время работы или концентрируетесь на ней, когда хотите отдохнуть, это один из самых мощных и проверенных временем методов избавления от тревожности или беспокойства. Если вы используете музыку, чтобы справиться с тревожностью, обязательно выбирайте произведения, которые действительно расслабляют, а не возбуждают или вызывают эмоции.

Думайте реалистично

Правда в том, что именно то, что мы говорим себе в ответ на любую конкретную ситуацию, в основном определяет наше настроение и чувства. Часто мы произносим это на автомате настолько быстро, что даже не замечаем, и потому у нас создается впечатление, что внешняя ситуация «заставляет» нас испытывать определенные эмоции. Но на самом деле именно наши интерпретации и мысли о том, что происходит, формируют основу наших чувств.

Короче говоря, вы в значительной степени ответственны за то, как вы себя чувствуете (за исключением физиологических факторов, таких как болезнь). Это абсолютная и очень важная истина, для полного осознания которой иногда требуется много времени. Часто гораздо легче обвинить в своих чувствах что-то или кого-то извне, чем взять на себя ответственность за свои реакции.

Однако именно благодаря вашей готовности принять на себя ответственность вы начинаете делать это и управлять своей жизнью.

Осознание того, что в основном вы ответственны за то, как себя чувствуете, дает силы, как только вы полностью принимаете данный факт. Это один из важнейших ключей к более счастливой, результативной и свободной от тревог жизни.

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Мышление, полное страхов, принимает разные формы, но люди, страдающие тревожностью, хорошо знакомы с *катастрофизацией*. Когда это происходит, вы воображаете, что надвигается какая-то катастрофа. Вы предсказываете ужасные последствия от ничем не примечательных событий: небольшая протечка в лодке означает, что она обязательно затонет; чувство усталости и утомления зачастую означает, что у вас рак; небольшой спад в экономике означает, что вы скоро окажетесь на улице без работы.

Как и все тревожные мысли, катастрофические обычно начинаются со слов «а что, если». «Что, если я сломаю ногу, катаясь на лыжах?» «Что, если мой самолет угонят?» «Что, если мой сын начнет принимать наркотики?» «Что, если я попаду в аварию?» «Что, если я провалю экзамен и мне придется бросить школу?» «Что, если они увидят, что я паникую,

и подумают, что я сошел с ума?» По-настоящему бурному катастрофическому воображению нет предела.

Катастрофизация опирается на *преувеличение* вероятности плохого исхода, а также на *недооценивание* вашей способности справиться с ним, если такой исход обрушится на вас. Какова вероятность, что ваша усталость вызвана раком? Какова на самом деле вероятность того, что ваш сын принимает наркотики или что вы сломаете ногу, катаясь на лыжах? Предположим, случилось бы самое худшее. Неужели вы на самом деле не справитесь? Люди постоянно переживают трудные, даже ужасные ситуации. Многие из нас знают кого-то, кто победил рак или испытывал проблемы, связанные с ребенком. Конечно, эти переживания были бы трудными, нежелательными и мучительными, но каковы шансы, что вы действительно не сможете их преодолеть?

Следующие четыре шага необходимы для того, чтобы бросить вызов катастрофе и лишить ее власти над вами:

- Обратите внимание на катастрофические шаблоны мышления.
- Определите искаженные мысли.
- Подвергните сомнению их обоснованность.
- Замените их на более реалистичные.

Вот пример того, как вы можете бросить вызов катастрофизации, связанной со страхом перед серьезной болезнью. Другие примеры можно найти по адресу www.newharbinger.com/47612.



Обратите внимание на катастрофические шаблоны мышления. «У меня нет энергии, и я все время чувствую усталость. А что, если у меня рак и я об этом не знаю? Если бы мне диагностировали рак, это был бы конец. Я не смог бы этого вынести. Было бы лучше поскорее завершить все дела и покончить с собой».

Определите искаженные мысли. Искаженные мысли: «Из-за того, что у меня мало энергии и я чувствую усталость, у меня, наверное, рак» и «Если бы у меня был рак, я бы точно с ним не справился». При выявлении искаженных мыслей сначала перечислите все свои «а что, если» по поводу ситуации, а затем замените их на утвердительные предложения. Например, «Что, если мой недостаток энергии и усталость являются признаками рака?» изменится на «Поскольку у меня мало энергии и усталость, у меня рак».

Подвергайте сомнению обоснованность мыслей. «Каковы шансы на то, что низкая энергия и усталость означают, что у меня рак? Если бы случилось невероятное и у меня действительно его обнаружили, насколько это было бы ужасно? Неужели я действительно развалюсь на части и не смогу продолжать жить? Правда ли, что я не смогу справиться с ситуацией?» Оспаривая обоснованность ваших катастрофических мыслей, полезно использовать такие вопросы: «Каковы шансы?»; «На самом деле насколько это вероятно?»; «Как часто подобное случалось в прошлом?»; «Если случится самое худшее, правда ли, что я не найду способа справиться?».

Замените искаженные мысли более реалистичными. «Симптомы усталости и отсутствие энергии могут свидетельствовать о всевозможных физических и психологических состояниях. Есть множество вероятных причин моего самочувствия, и у меня нет никаких конкретных симптомов, которые указывали бы на рак. Таким образом, вероятность того, что моя усталость и упадок сил означают рак, очень низка. Более того, как бы ни был плох подобный диагноз, маловероятно, что я полностью развалюсь на части. Конечно, это будет трудно, но я не менее подготовлен к этому, чем кто-либо другой».

Теперь ваша очередь. Ниже приведены рекомендации по борьбе с пугающими мыслями. Следуя им, вы найдете подсказки для дневника, которые позволят бросить вызов пугающим мыслям.

- Выберите время, когда вы относительно расслаблены и спокойны, желательно не в середине эпизода сильного беспокойства или тревожности.
- После того, как немного расслабитесь, спросите себя: «Что я говорил себе, что меня тревожило?» Подумайте обо всех «что, если», которые вы говорили себе, и запишите их, дав подзаголовок на рабочем листе: «Что я говорил себе».
- Чтобы сделать ваши искаженные мысли более ясными и легко оспариваемыми, измените их с утверждений «что, если» на обычные утвердительные предложения. Легче увидеть искажение, когда вы меняете мысль типа «Что, если этот самолет разобьется» на определенное утверждение: «Этот самолет разобьется». Напишите свои пересмотренные мысли, дав второй подзаголовок: «Мои искаженные шаблоны мышления».
- Бросьте вызов своим искаженным мыслям, задавая такие вопросы: «Какова реальная

вероятность того, что это произойдет?»; «Как часто это случилось в прошлом?»; «Рассматриваю ли я эту ситуацию как совершенно неуправляемую или неразрешимую?». Напишите эти вопросы, озаглавив: «Вызов моим искажениям».

- Используйте свои вопросы, чтобы сформулировать более реалистичные мысли, связанные с беспокоящей ситуацией. Запишите реалистичные мысли с подзаголовком: «Более реалистичные модели мышления».
- Наконец, подумайте о том, как вы могли бы справиться, если бы ваш самый ужасный страх воплотился в реальность. Спросите себя: «Если бы случилось самое худшее, что бы я мог сделать, чтобы все исправить?» В большинстве случаев это поможет вам увидеть, что вы недооценили свою способность справляться с различными ситуациями. Напишите свои способы их преодоления с подзаголовком: «Если случится самое худшее, что я могу сделать, чтобы справиться».
- Перечитывайте реалистичные мысли и способы, при помощи которых вы могли бы справиться с наихудшим сценарием, много раз в течение нескольких недель. Так они закрепятся в вашем сознании. Возможно, вам захочется

переписать эти заявления на карточку, которую вы сможете держать при себе и вытаскивать в любой момент.

- Повторите все шаги этого упражнения, используя отдельную копию рабочего листа для каждого из ваших страхов или беспокойств.

ЗАМЕНА ИСКАЖЕННЫХ МЫСЛЕЙ РЕАЛИСТИЧНЫМИ

В отдельном дневнике или на листе бумаги проработайте одну из своих искаженных, пугающих мыслей, используя следующие подсказки.

(Вы также можете посетить www.newharbinger.com/47612 и скачать лист для работы над реалистичными мыслями. Делайте копии: упражнение будет наиболее эффективным, если вы будете многократно повторять его по мере возникновения пугающих мыслей.)



То, что я говорил себе

Мои искаженные шаблоны мышления

Вызов моим искажениям

Более реалистичные модели мышления

*Если случится самое худшее, что я могу сделать,
чтобы справиться*

ДРУГИЕ ПАТТЕРНЫ ОГРАНИЧЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

Катастрофизация — не единственная модель искаженного мышления, которая может вызвать тревожность. Ниже следуют еще семь. Какие из них вам знакомы?

Фильтрация. Вы фокусируетесь на негативных деталях, игнорируя все положительные аспекты ситуации.

Поляризованное, или «черно-белое», мышление. Черное или белое, хорошо или плохо. Вы должны быть совершенны, иначе будете считать себя неудачником. Здесь нет середины, нет места ошибкам.

Сверхобобщение. Вы приходите к общему выводу, основанному на единичном инциденте или факте. Вы преувеличиваете частоту проблем и используете негативные глобальные ярлыки. Этот паттерн может привести к все более ограниченной жизни.

«Чтение мыслей». Без слов вы просто «знаете», что люди чувствуют и почему они так себя ведут. В частности, у вас есть определенные знания о том, как и что люди думают и чувствуют к вам. Вы боитесь узнать у них правду.

Преувеличение. Вы преувеличиваете масштаб проблемы. Вы усиливаете все плохое, делая его еще заметнее, больше и более подавляющим. Обратная сторона преувеличения — преуменьшение. Когда вы рассматриваете свои активы, такие как способность справляться с проблемой и находить решения, вы смотрите в телескоп с другой стороны, чтобы свести к минимуму все положительное. Этот паттерн задает тон обреченности и истерического пессимизма, который легко уступает место тревожности.

Персонализация. Вы предполагаете, что все, что люди делают или говорят, является какой-то реакцией на вас. Вы также часто сравниваете себя с другими, пытаетесь определить, кто умнее, компетентнее, красивее и т. д.

Долженствование. У вас есть список жестких правил о том, как вы и другие люди должны действовать. Люди, которые нарушают правила, раздражают вас, и сами вы чувствуете себя виноватым, когда нарушаете правила. «Я должен быть идеальным другом, родителем, учителем, учеником или супругом»; «Я должен знать, понимать и предвидеть все»; «Я должен быть хорошим и никогда не показывать

гнев» и «Я никогда не должен делать ошибок» — примеры нереалистичных «должен».

Следующее упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам заметить и определить искаженные модели мышления. Внимательно прочтите каждое утверждение и вернитесь к приведенному выше краткому изложению, чтобы увидеть, как каждое утверждение или ситуация основаны на одной или нескольких формах искаженного мышления.

РАСПОЗНАВАНИЕ ПАТТЕРНОВ

- Стиральная машина ломается. Мать с близнецами в подгузниках говорит себе: «Всегда так. Я этого не вынесу. Весь день испорчен».
- «Он посмотрел на меня через стол и сказал: “Это интересно”. Я знала, что он умирает от желания поскорее покончить с завтраком, чтобы уйти от меня».
- Мужчина пытался заставить свою девушку быть нежнее и поддержать его. Он раздражался каждый вечер, когда она не спрашивала его, как прошел день, или не уделяла ему внимания, которого он ожидал.
- Водитель нервничает во время длительных поездок, опасаясь, что у него могут возникнуть проблемы с машиной или он заболеет и окажется далеко от дома. Столкнувшись с необходимостью проехать 500 миль до Чикаго и обратно, он говорит себе: «Это

слишком далеко. Пробег моей машины уже более 60 000 миль — она этого не выдержит».

- Готовясь к выпускному балу, старшеклассница думает: «У меня худшие бедра в классе, а волосы на втором месте с конца... Если эта французская прическа не получится, я просто умру».

(Ответы: 1) свехобобщение, фильтрация; 2) «чение мыслей»; 3) долженствование; 4) катастрофизация, преувеличение; 5) персонализация, поляризованное мышление, катастрофизация.)

СЕМЬ РЕШЕНИЙ ДЛЯ СЕМИ ИСКАЖЕНИЙ

Вот несколько полезных методов, чтобы уравновесить искаженные паттерны мышления, которые вызывают тревожность.

Фильтрация. Чтобы победить фильтрацию, вам придется сознательно сместить фокус. Вы можете переключить фокус двумя способами. Во-первых, сосредоточьтесь на решении, а не на проблеме. Сфокусируйте свое внимание на стратегиях преодоления проблемы, а не на ней самой. Во-вторых, сосредоточьтесь на теме, противоположной вашей основной ментальной теме, которая в сочетании с тревожностью опасна и является источником

беззащитности. Вместо этого сконцентрируйтесь на вещах в вашем окружении, которые несут комфорт и безопасность. Классический вопрос, который можно задать при любой форме фильтрации: «Вижу ли я стакан наполовину пустым или наполовину полным?»

Поляризованное мышление. Ключ к преодолению поляризованного мышления состоит в том, чтобы перестать выносить черно-белые суждения. Подумайте в процентах: «Около 30 процентов меня напуганы до смерти, а 70 — держатся и справляются».

Сверхообщение. Преувеличение, тенденция взять пуговицу и пришить на нее жилет. Боритесь с этим путем количественной оценки вместо использования таких слов, как *огромный*, *ужасный*, *массивный*, *крошечный* и т. д. Например, если вы поймаете себя на мысли: «Огромный долг навалился на нас», перефразируйте ее, изменив количество: «Мы должны 27 тысяч долларов».

«*Чтение мыслей*». В долгосрочной перспективе вам, вероятно, лучше вообще не делать никаких выводов о мыслях людей. Либо верьте тому, что они вам говорят, либо не верьте вообще, пока не получите

убедительных доказательств. Относитесь ко всем своим представлениям о людях как к гипотезам, которые нужно проверить и испытать, задавая вопросы.

Преувеличение. Чтобы бороться с преувеличением, перестаньте использовать такие слова, как *ужасный, кошмарный, отвратительный* или *чудовищный*. В частности, откажитесь от таких фраз, как «Я этого не вынесу», «Это невозможно» или «Это невыносимо». Вы можете выдержать это, потому что история показывает, что люди могут пережить почти любой психологический удар и вынести невероятную физическую боль. Попробуйте говорить себе такие фразы, как «Я могу справиться» и «Я могу это пережить».

Персонализация. Когда вы поймаете себя на том, что сравниваете себя с другими, напомните себе, что у каждого есть сильные и слабые стороны. Сопоставляя свои слабые стороны с соответствующими сильными сторонами других людей, вы просто ищете способ деморализовать себя. Если вы предполагаете, что реакции других часто связаны с вами, заставьте себя проверить это.

Долженствование. Следует пересмотреть и подвергнуть сомнению любые личные правила или

Думайте реалистично

ожидания, которые включают слова «должен», «обязан» или «нужно». Ваши правила и ожидания не должны допускать таких слов, потому что всегда есть исключения и особые обстоятельства. Подумайте по крайней мере о трех исключениях из правила, а затем представьте себе все исключения, о которых вы не думали.

Взгляните в лицо своим страхам

Самый эффективный способ преодолеть фобию — просто встретиться с ней лицом к лицу. Для человека, борющегося с тревожностью, связанной с фобией, это может показаться резким заявлением. На самом деле, если вы просто подумали: «Ни за что!», мы не удивимся. Но *экспозиция* — это постепенный, поэтапный процесс, а не внезапное погружение. Вы встретитесь со своими страхами маленькими, даже крошечными шагами.

Для многих людей тревожность проистекает из фобий. Фобия — это преувеличенный страх перед конкретной ситуацией или переживанием, которое вызывает всплеск тревожности. Если у вас есть фобия, ваша тревожность не возникает из ниоткуда. Она вызвана мыслью или реальной возможностью оказаться в опасной ситуации.

Фобии развиваются в результате сенсibilизации. Это процесс чрезмерной чувствительности (сенсibilизации) по отношению к определенному

стимулу. В случае фобий она включает в себя обучение ассоциировать тревожность с конкретной ситуацией.

ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

Экспозиционная терапия (или экспозиция) позволяет вам отучиться связывать конкретную ситуацию или объект и обусловленную тревожную реакцию, которую вы ранее приобрели, что привело к возникновению фобии. Во время экспозиции вы сталкиваетесь с фобической ситуацией, выполняя ряд действий, называемых иерархией, которая постепенно приводит вас к ситуации, которой вы боитесь. Экспозиционная терапия включает в себя два этих элемента:

- Разрыв связи между фобической ситуацией и чувством страха.
- Создание связи между чувством спокойствия и уверенности с этой конкретной ситуацией.

При всей своей эффективности экспозиция не является таким уж легким или удобным процессом. Не все готовы терпеть неприятности, связанные с фобическими ситуациями, или продолжать делать это на постоянной основе. Экспозиционная терапия требует сильной приверженности с вашей стороны.

Если вы искренне стремитесь выздороветь, вы будете готовы:

- пойти на риск, чтобы начать сталкиваться с ситуациями, которых вы, возможно, избегали в течение многих лет;
- терпеть первоначальный дискомфорт, который часто включает в себя вхождение в фобические ситуации — пусть даже небольшими шагами;
- продолжать практиковать воздействие на постоянной основе, несмотря на возможные неудачи, в течение достаточно длительного периода времени, чтобы позволить себе полностью восстановиться (как правило, это может занять от нескольких недель до года и более).

Если вы готовы взять на себя постоянное обязательство подвергаться экспозиции так долго, как это потребуется, вы оправитесь от своих фобий.

КОПИНГ-ЭКСПОЗИЦИЯ VS. ПОЛНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

Процесс экспозиции обычно можно разделить на два этапа: копинг-экспозиция («преодолевающая экспозиция») и полная экспозиция. *Копинг-экспозиция*

включает в себя поддержку, которая поможет вам начать знакомство с ситуацией и обсудить первые шаги в этом процессе. Подобной поддержкой может быть человек, который будет сопровождать вас (назовем его «помощником»), небольшая доза транквилизатора, практика глубокого брюшного дыхания или репетиция положительных «копинг-утверждений». (Смотрите, например, список утверждений в главе 10.) По мере того, как вы будете продвигаться вперед и шаг за шагом справляться со своей фобией, вы сможете постепенно отказаться от использования подобных стратегий преодоления.

Далее следует второй этап — полной экспозиции. *Полная экспозиция* означает, что вы попадаете в свою фобическую ситуацию, не полагаясь на поддержку или стратегии выживания. Полная открытость необходима, потому что она учит вас, что вы можете справиться с ситуацией, которой ранее избегали при любых обстоятельствах. Вместо того чтобы учить «Я могу управлять автомобилем на автострадах, только если принимаю лекарства», вы узнаете, что «Я могу справиться с вождением по автострадам независимо от тревожности или чего-либо еще, что я могу использовать для ее снижения».

Некоторые люди смело идут на полную экспозицию без каких-либо стратегий преодоления, потому что это самый быстрый и эффективный способ

преодолеть фобию. Другие люди предпочитают более мягкий подход, используя стратегии преодоления, чтобы они помогли им начать работу с экспозицией и справиться с ней на ранних стадиях. Постепенно, по мере продвижения, они отучают себя от этих стратегий преодоления, чтобы полностью взять ситуацию под контроль.

КОПИНГ VS.

ЭКСПОЗИЦИЯ ПОЛНОГО КОНТРОЛЯ

Только что проведенное различие между копинг-экспозицией и полной экспозицией подразумевает, что на самом деле существует два подхода к борьбе с фобиями: простое преодоление и полный контроль. Полный контроль над фобией — например, летать, ездить на лифте или гонять по автострадам — определенно предпочтителен. На практике, однако, некоторые люди выбирают просто преодолеть препятствие — быть в состоянии справиться со своей фобической ситуацией при помощи любых вспомогательных средств, которые, по их мнению, им нужны. Их цель — просто справиться с ситуацией, а не полностью овладеть ею.

Повторение экспозиции снова и снова, день за днем, в течение недель и месяцев подряд делает

полный контроль (не нуждающийся в поддерживающих стратегиях преодоления) более достижимым. Фобические ситуации, с которыми вы сталкиваетесь редко, отличаются. Если перелет или выступление с презентацией — относительно редкое событие, то вам может быть достаточно полагаться на любой ресурс, необходимый только для того, чтобы справиться с ситуацией (в то время как другими все еще необходимо овладеть полностью, на более длительный период времени).

ВЫСТРАИВАНИЕ ЭКСПОЗИЦИОННОЙ ИЕРАРХИИ

Экспозиционная терапия работает, создавая иерархию. Это ряд шагов, которые постепенно приближают вас к тому, чтобы оказаться в ситуации, которой вы боитесь.

Напишите свою иерархию на листе бумаги или в дневнике. (Примеры иерархий для преодоления фобий можно найти на сайте www.newharbinger.com/47612.)



Обязательно начните с простого, только слегка тревожащего шага и работайте до последнего шага, который вы могли бы сделать, только если бы полностью преодолели свою фобию. Создайте иерархию как для фаз «копинг-экспозиции», так и для «полной экспозиции», с пятью — десятью шагами, которые включают в себя все более сложные взаимодействия. Начните с относительно легкого или мягкого примера встречи с пугающей вас ситуацией.

Экспозиционная терапия означает выполнение каждого шага из вашей иерархии преодоления и полной экспозиции в реальной жизни. Практикуйте каждый шаг до тех пор, пока не почувствуете только легкое или умеренное беспокойство, а затем переходите к следующему шагу. Продолжайте практиковаться до тех пор, пока ваша тревожность не уменьшится до такого уровня, когда вы почувствуете, что можете легко ею управлять.

Иногда бывает трудно сделать конкретный шаг. Например, вы можете справиться с шагом 9, но очень встревожитесь, когда столкнетесь с шагом 10. В этом случае вам нужно построить промежуточный шаг ($9\frac{1}{2}$), который может служить мостом между двумя исходными. Рядом с каждым шагом в иерархии отметьте дату его завершения. После того как

вы завершите иерархию преодоления и полного контроля для первой цели, напишите еще две для следующей цели и так далее.

БАЗОВАЯ ПРАКТИКА ЭКСПОЗИЦИИ

Два шага подробно описывают, как действовать во время практики экспозиции:

- Иницилируйте ситуацию и выдержите ее. Войдите в свое фобическое состояние, начиная с первой ступени иерархии или с той, на которой вы остановились в последний раз. Оставайтесь в этой ситуации, даже если вам становится неуютно от вашей тревожности. Если ваша тревожность кажется управляемой, отлично. Просто оставайтесь в этой ужасной для вас обстановке и терпите свое беспокойство. Даже если вы чувствуете себя некомфортно, продолжайте находиться в этой ситуации до тех пор, пока ваш уровень тревожности не достигнет той точки, когда вы начнете ощущать, что не справляетесь и не можете контролировать происходящее.
- Продолжайте работать над своей иерархией. Прорабатывайте ее шаг за шагом. Если вам нужно отступить, а затем вернуться к прошлому этапу, это нормально; просто

продолжайте подниматься по ступеням вашей иерархии во время сеанса экспозиции в течение дня. Признайте симптомы тревожности, если они возникают, и сделайте все возможное, чтобы пережить ее, когда она появляется и исчезает. Не ругайте себя, если ваша результативность окажется менее впечатляющей, чем была изначально.

В целом более длительные сеансы экспозиции дают более быстрые результаты, чем короткие, но идите в своем темпе. Для большинства людей достаточно одной тренировки в день, три-пять раз в неделю.

ЧТО, ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПАНИКОВАТЬ ВО ВРЕМЯ КОПИНГ-ЭКСПОЗИЦИИ?

Некоторые эксперты по тревожности рекомендуют продолжать подвергать себя фобической ситуации, независимо от того, насколько сильно поднимается уровень тревоги, даже если он доходит до состояния паники. Проблема заключается в том, что, если вы действительно переходите к полномасштабной панической атаке во время экспозиции, вы рискуете повторно сенсibilизировать себя к ситуации и усилить свой страх перед фобией.

Это особенно характерно для ранней, преодолевающей фазы экспозиции. Хотя всегда лучше стараться

избавиться от дискомфорта, который вы испытываете при экспозиции, также полезно иметь «стратегию выхода», если полномасштабная паническая атака кажется неизбежной. Если вы вдруг почувствуете, что она приближается, подумайте о том, чтобы временно отступить, а затем вернуться к ситуации как можно скорее, как только ваша тревожность уменьшится до приемлемых размеров.

На стадии полной экспозиции чаще всего вы уже настолько свыклись с ситуацией, что полномасштабная паническая атака вряд ли начнется. В том маловероятном случае, если это все-таки произойдет, когда вы запаникуете во время полной экспозиции, вы можете на время остановиться. Дайте себе несколько минут, чтобы прийти в себя, но не уходите домой. Как только вы успокоитесь, закончите сеанс экспозиции. Кроме того, будет хорошо, если вы сможете повторить экспозицию той же ситуации в течение следующего дня или двух.

Для получения дополнительных советов о том, как использовать экспозицию по максимуму, посетите сайт www.newharbinger.com/47612.



ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ

Подход к пугающим ситуациям с правильным отношением столь же (если не более) важен, как обучение конкретным стратегиям экспозиции. Следующие установки особенно важны для повышения вашей способности эффективно противостоять своим страхам и преодолевать их.

- Признайте телесные симптомы тревоги. Воздержитесь от борьбы или бегства от своей тревожности во время экспозиции.
- Оставайтесь заземленными в настоящем моменте. Тревожность начинается как физическая реакция и усугубляется далее гипотезами «что, если» или катастрофическими мыслями. Чем больше вы можете оставаться заземленными в своем теле в настоящий момент, тем меньше вы будете увлечены подобными мыслями. Во время фазы преодоления брюшное дыхание — отличный способ удерживать равновесие.
- Знайте, что страх всегда проходит. Состояние тревоги не бывает постоянным — рано или поздно оно останется в прошлом. Организм усваивает избыток адреналина за пять-десять минут, поэтому самая ужасная степень паники,

которую вы когда-либо могли испытать, вряд ли продлится дольше этого времени.

- Если вы беспокоитесь о ситуации, вы уже начинаете знакомство с ней. Когда вы сталкиваетесь с чем-то, чего боитесь, вы почти неизбежно испытываете некоторую тревогу. Каждый раз, когда ваше беспокойство повторяется, вы можете с уверенностью напоминать себе, что вы на шаг ближе к тому, чтобы с этим покончить.
- Экспозиция всегда работает на практике. Нет страха, который нельзя преодолеть многократной экспозицией. Она всегда побеждает страх, если вы готовы упорно, снова и снова смотреть в лицо тому, чего боитесь.

ВООБРАЖАЕМАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

С некоторыми видами фобий трудно столкнуться в реальной жизни из-за редких возможностей прямого воздействия, например, грозы или трансконтинентальные перелеты. В таких случаях вместо традиционной десенсибилизации используются видеоэкспозиции (например, просмотр видеозаписей молний и гроз) или высокотехнологичные реконструкции ситуации, называемые «виртуальным экспонированием» (для разъяснений обратитесь

к первой главе книги «Будь свободен. Жизнь без тревоги и фобий. Рабочая тетрадь», шестое издание).

В некоторых случаях для вас может оказаться полезным детально представить, как вы входите в фобическую ситуацию, прежде чем вы столкнетесь с ней в реальной жизни. Это более легкий способ справиться с ситуацией до того, как вы непосредственно с ней столкнетесь.

Для получения более подробной информации о воображаемой экспозиции смотрите наш сайт: www.helpforanxiety.com.



Регулярно выполняйте физические упражнения

Регулярные энергичные физические упражнения — один из самых мощных и эффективных методов снижения тревожности. Когда вы испытываете тревожность, естественная реакция вашего организма «бей или беги» — внезапный всплеск адреналина в ответ на угрозу — становится чрезмерной. Физические упражнения — это естественный выход для вашего тела, когда оно находится в режиме «бей или беги». Регулярные физические упражнения также уменьшают склонность испытывать предвосхищающую тревогу по отношению к фобическим ситуациям, ускоряя выздоровление от всех видов фобий.

Мышцы не единственное, что укрепляют упражнения. Регулярные занятия спортом оказывают непосредственное влияние на ряд физиологических факторов, лежащих в основе тревожности. Вот некоторые из них:

- Снижение напряжения скелетных мышц, которые в значительной степени отвечают за ваше чувство напряжения или скованности.

- Более быстрый метаболизм избытка адреналина и тироксина в кровотоке, наличие которых держит вас в состоянии возбуждения и бессонницы.
- Избавление от сдерживаемого чувства безысходности, которое может усугубить фобические реакции.
- Усиление кислородонасыщения крови и мозга, что увеличивает бдительность и концентрацию.
- Стимуляция выработки эндорфинов, натуральных веществ, которые напоминают морфин как по своему химическому составу, так и по влиянию на ваше самочувствие.
- Повышенный уровень серотонина (важного нейромедиатора) в мозге, помогающего компенсировать депрессивное настроение и тревожность.
- Пониженный рН (и повышенная кислотность) крови, что делает вас энергичнее.
- Улучшенное кровообращение и пищеварение.
- Улучшенное выведение веществ (из кожи, легких и кишечника).
- Снижение уровня холестерина и артериального давления.
- Потеря веса, а также во многих случаях подавление аппетита.
- Улучшенная регуляция сахара в крови (в случае гипогликемии).

Эти физические преимущества сопровождаются рядом психологических. К ним относятся следующие:

- Повышение субъективного чувства благополучия и самооценки.
- Снижение зависимости от алкоголя и наркотиков.
- Избавление от бессонницы и депрессии.
- Улучшение концентрации внимания и памяти.
- Большой контроль над тревожностью.

ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ УПРАЖНЕНИЙ

Определенные физические условия ограничивают количество и интенсивность упражнений, которые вы должны выполнять. Задайте себе следующие вопросы, прежде чем приступить к регулярным упражнениям по программе.

- Ваш врач когда-нибудь говорил вам, что у вас больное сердце?
- Часто ли у вас болит сердце или грудь?
- Часто ли вы чувствуете слабость или приступы головокружения?
- Ваш врач когда-нибудь говорил вам, что у вас есть проблемы с костями или суставами (например, артрит), которые были или могут быть усугублены физическими упражнениями?

- Врач когда-нибудь говорил, что у вас слишком высокое кровяное давление?
- Есть ли у вас диабет?
- Вам больше сорока лет и вы не привыкли к энергичным упражнениям?
- Есть ли физическая причина, не упомянутая здесь, из-за которой вы не должны выполнять программу упражнений?

Если вы ответили «нет» на все вышеперечисленные вопросы, можете быть уверены в том, что готовы начать программу упражнений. Начните с малого и постепенно увеличивайте свою активность в течение нескольких недель. Возможно, будет полезно, если поначалу вам будет кто-то помогать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Упражнения должны быть достаточно регулярными, интенсивными и продолжительными, чтобы значительно влиять на тревожность. В идеале упражнения должны быть аэробными и выполняться четыре — пять раз в неделю по двадцать — тридцать минут за сеанс. Избегайте выполнения упражнений единственный раз в неделю. Редкие тренировки —

стресс для вашего тела, и, как правило, они приносят больше вреда, чем пользы. (Ходьба является исключением.)

Какие формы упражнений вы выберете, зависит от ваших целей. Для снижения тревожности, как правило, наиболее эффективны аэробные упражнения. Обычно они включают бег, плавание вольным стилем, занятия аэробикой, активную езду на велосипеде и быструю ходьбу.

Кроме аэробной подготовки, у вас могут быть и другие цели заниматься физическими упражнениями. Если вам важно увеличение мышечной силы, можете включить в программу тренировок тяжелую атлетику или изометрические упражнения. (Если у вас большое сердце или стенокардия, вам, вероятно, не следует заниматься тяжелой атлетикой или бодибилдингом.) Упражнения, включающие растяжку, такие как танцы или йога, идеально подходят для развития мышечной гибкости и являются хорошим дополнением к аэробным упражнениям. Если вы хотите похудеть, бег трусцой или езда на велосипеде, наверно, будут наиболее эффективны. Если вам важно разрядить агрессию и фрустрацию, вы можете попробовать соревновательные виды спорта. Наконец, если вы просто хотите выйти на природу, вам подойдут пешие прогулки или садоводство. Пеший

туризм (как, например, в «Сьерра-клубе») может увеличить как силу, так и выносливость.

Вот некоторые из наиболее распространенных видов аэробных упражнений. Каждый вид имеет свои преимущества и возможные недостатки.

Бег — одна из лучших форм упражнений для похудения, так как он быстро сжигает калории. Трехмильная* пробежка (примерно тридцать минут) четыре или пять раз в неделю может значительно уменьшить вашу подверженность беспокойству. Старайтесь пробегать одну милю каждые двенадцать минут. Недостатком бега является то, что с течением времени он может увеличить риск получения травмы. Вы можете минимизировать риск, надев соответствующую обувь, бегая по мягким поверхностям, разминаясь перед началом и чередуя бег трусцой с другими видами упражнений.

Плавание — особенно хорошее упражнение, потому что оно задействует множество различных мышц во всем теле. Врачи обычно рекомендуют плавать людям с проблемами опорно-двигательного аппарата, травмами и артритом, потому что плавание сводит к минимуму травматический шок для суставов. Оно не так эффективно для похудения, как бег, но помогает укрепить ваше тело.

* Почти 5 километров.

Катание на велосипеде в последние годы стало очень популярным видом аэробных упражнений. Обладая преимуществами, которые имеет бег трусцой, велосипед меньше вредит вашим суставам. Чтобы достичь аэробного эффекта, езда на велосипеде должна быть быстрой — примерно 15 миль* в час или больше по ровной поверхности. Когда вы начинаете кататься, дайте себе несколько месяцев на то, чтобы набрать скорость 15 миль в час, то есть проезжать милю каждые 4 минуты.

Занятия фитнесом. Большинство занятий фитнесом состоит из сочетания упражнений на растяжку, аэробики и силовых тренировок под руководством инструктора. Четкая структура занятия фитнесом может вас отлично мотивировать. Достаточно заниматься от сорока пяти минут до часа (включая разминку) три-пять раз в неделю.

Ходьба имеет преимущества перед всеми другими видами физических упражнений. Во-первых, ей не нужно учиться — ходить вы уже умеете. Во-вторых, она не требует никакого оборудования, кроме пары обуви, и ею можно заняться практически где угодно. Шансы получить травму меньше, чем при любом

* Примерно 24 километра.

другом виде упражнений. Наконец, это самая естественная форма деятельности. Все мы от природы склонны ходить. Чтобы ходьба была эффективной, ставьте себе цель гулять в течение часа в достаточно быстром темпе, чтобы преодолеть три мили. Если вы регулярно занимаетесь ходьбой, делайте это четыре-пять раз в неделю, желательно на свежем воздухе.

НИКАКИХ ОТГОВОРОВ

Замечаете внезапный прилив креативности, когда дело доходит до оправданий, почему вы не занимаетесь спортом? Если это так, то вы не одиноки, но это не значит, что нужно уступить этим оправданиям и позволить им остановить вас. Ниже приведены некоторые распространенные отговорки, чтобы не выполнять упражнения, и способы их опровергнуть.

«У меня недостаточно времени». На самом деле вы говорите, что не хотите тратить время. Проблема не в нем, а в ваших приоритетах.

«Я слишком устал, чтобы тренироваться». Многие люди, не занимающиеся физическими упражнениями, не понимают, что умеренные физические упражнения могут помочь справиться с усталостью. Многие занимаются спортом, несмотря на усталость, и обнаруживают, что после этого чувствуют себя помолодевшими и полными сил.

«Заниматься скучно, ничего веселого». Неужели все перечисленные ранее занятия вам наскучили? Вы все перепробовали? Возможно, вам нужно найти кого-нибудь, с кем можно потренироваться, чтобы получить больше удовольствия. Или, как вариант, вам нужно переключаться между двумя разными типами упражнений, чтобы пробудить интерес.

«Слишком неудобно выходить куда-либо на прогулку». На самом деле это не проблема, так как есть несколько способов позаниматься в комфорте, дома. Велотренажеры и беговые дорожки с электроприводом стали очень популярными. Заниматься фитнесом дома удобно и весело: в интернете есть много бесплатных или недорогих программ. Другие занятия в помещении включают прыжки на батуте, гимнастику, использование гребного или универсального тренажера с регулируемыми весами. Или просто включите какую-нибудь быструю музыку и танцуйте двадцать минут.

«Физические упражнения вызывают накопление молочной кислоты — разве она не будет причиной панических атак?» Это правда, что физические упражнения увеличивают выработку молочной кислоты; однако регулярно занимаясь спортом, вы увеличиваете объем кислорода в вашем организме. Циркуляция кислорода — способность организма окислять ненужные ему вещества, в том числе

молочную кислоту. Любое увеличение молочной кислоты, вызванное физическими упражнениями, будет компенсировано возросшей способностью вашего организма удалять ее. Конечным результатом регулярных физических упражнений является общее снижение склонности организма к накоплению молочной кислоты.

«Мне уже за шестьдесят, а это слишком много, чтобы заниматься спортом». Если ваш врач не дает вам четкой медицинской причины не заниматься спортом, возраст никогда не является веским оправданием.

«У меня слишком большой вес, я не в форме» или *«Я боюсь, что у меня будет сердечный приступ, если буду напрягать тело активными упражнениями».* Если у вас есть физические причины беспокоиться о нагрузке на сердце, обязательно разработайте свою программу упражнений при помощи врача. Спортивная ходьба является безопасным упражнением практически для всех и считается некоторыми врачами идеальным упражнением, так как она редко вызывает травмы мышц и костей. Плавание также является безопасным, если вы не в форме или страдаете избыточным весом. Важно быть последовательным и целеустремленным, независимо от того, включает ли ваша программа ежедневную часовую прогулку или подготовку к марафону.

«Я пробовал упражняться, но ничего не вышло». Вопрос в том, почему это не сработало. Возможно, вам пора дать себе еще один шанс открыть все физические и психологические преимущества регулярного комплекса упражнений.

Регулярные физические упражнения являются неотъемлемой частью общей программы преодоления тревоги, беспокойства и фобий, представленной в этой книге. Если вы будете сочетать регулярные аэробные упражнения с регулярной, глубокой релаксацией (см. главу 1), вы, несомненно, почувствуете значительное снижение генерализованного тревожного расстройства. Физические упражнения и глубокое расслабление — два метода, наиболее эффективных для изменения наследственной биохимической предрасположенности к тревожности — той части вашей тревоги, с которой вы родились, а не которую приобрели.

Питайтесь правильно

Выбор того, что, когда, как и сколько мы едим и пьем, может оказать огромное влияние на то, насколько хорошо мы справляемся с тревогой. В целом, сбалансированная, умеренная, постоянная диета, состоящая в основном из цельных продуктов, является лучшей поддержкой как для психического, так и для физического здоровья. Эта глава расскажет о том, как кофеин, сахар, пищевые добавки, баланс микроэлементов и уровень сахара в крови влияют на тревожность.

КОФЕИНОВЫЙ МАНДРАЖ

Потребление кофеина, особенно в форме кофе, занимает центральное место в нашей культуре и даже является чем-то вроде обряда посвящения.

Но в то время, как кофеин во всех его формах часто рассматривается как средство выживания, он может вызвать физиологические состояния, которые вызывают тревожность. Кофеин повышает уровень нейромедиатора норадреналина в вашем мозге, что делает вас встревоженным и бодрым,

а также усиливает активность симпатической нервной системы и выработку адреналина, как и стресс. Кроме того, кофеин лишает вас витамина B1 (тиамина), который является одним из так называемых антистрессовых витаминов. Короче говоря, слишком много кофеина может держать вас в хронически напряженном, возбужденном состоянии, делая вас более уязвимым для тревожности.

Как правило, вы должны ограничить общее потребление кофеина 100 миллиграммами в день, чтобы свести к минимуму его стимулирующий беспокойство эффект. Это одна чашка сваренного кофе или, самое большее, одна — две диетические колы.

Однако имейте в виду, что существуют огромные индивидуальные различия в чувствительности к кофеину. Как и в случае с любым наркотиком, вызывающим привыкание, хроническое потребление кофе снижает чувствительность организма и приводит к потенциальному синдрому отмены. Лучше постепенно снижать дозу в течение нескольких месяцев.

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Средний американец потребляет 120 фунтов* сахара в год. Поскольку наш организм не развит и не приспособлен к быстрой переработке больших доз, часто

* Почти 55 килограммов.

возникает хронический дисбаланс в метаболизме сахара. Для некоторых это означает высокий уровень сахара в крови, или диабет, распространенность которого в наше время резко возросла. Для многих других, однако, проблема прямо противоположна: периодические падения уровня сахара в крови вызывают состояние, называемое *гипогликемией*.

Симптомы гипогликемии, как правило, появляются, когда уровень сахара в крови ниже 50–60 миллиграммов на миллилитр или когда он внезапно падает с более высокого уровня на более низкий. Обычно это происходит примерно через два — три часа после приема пищи. Это также может быть ответной реакцией на стресс, так как ваш организм очень быстро сжигает сахар под его воздействием. Некоторые из наиболее распространенных симптомов гипогликемии — головокружение, нервозность, дрожь, неустойчивость или слабость, раздражительность и учащенное сердцебиение.

Вам знакомы эти симптомы? Все они также являются симптомами тревожности! На самом деле для некоторых тревожные реакции могут быть вызваны гипогликемией. Как правило, тревога отступает после еды, которая приводит к повышению уровня сахара в крови. Неофициальный, неклинический способ диагностики гипогликемии заключается в том, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо из вышеперечисленных симптомов через три или

четыре часа после еды и исчезают ли они, как только вы что-то съедите.

Если вы подозреваете, что у вас есть гипогликемия или она была официально диагностирована, вы, возможно, захотите изменить рацион, следуя рекомендациям ниже. Это может привести к снижению общего уровня беспокойства и усилить чувство безмятежности. Вы также можете заметить, что менее склонны к депрессии и перепадам настроения.

- Исключите, насколько это возможно, все виды простого сахара из вашего рациона.
- Замените сладости фруктами (кроме сухофруктов, в которых содержится слишком много сахара). Избегайте фруктовых соков или разбавляйте их равным количеством воды.
- Уменьшите количество или исключите совсем простые крахмалы, такие как макароны, рафинированные злаки, картофельные чипсы, белый рис и белый хлеб. Замените их сложными углеводами, такими как цельнозерновой хлеб и крупы, овощи и коричневый рис или другие злаки.
- Ешьте сложные углеводно-белковые закуски между приемами пищи, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови. В качестве альтернативы перекусам между обычными

приемами пищи вы можете попробовать четыре или пять небольших приемов пищи в день с интервалом не более двух-трех часов.

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС

Изменение диеты в сторону вегетарианства может способствовать более спокойному, менее тревожному настроению. Если вы привыкли употреблять в пищу мясо, молочные продукты, сыр и яйца, нет необходимости или даже нежелательно отказываться от всех источников животного белка в вашем рационе. Отказ от одного только красного мяса, например, или ограничение потребления коровьего молока (и использование вместо него соевого или рисового молока) может иметь заметный полезный эффект.

Как вегетарианство может привести к более спокойному состоянию? Мясо, птица, молочные продукты, сыр и яйца, а также сахар и рафинированная мука — всё это кислотообразующие продукты. Они не обязательно являются кислотными по составу, но они оставляют кислотный осадок в организме после того, как метаболизируются, делая сам организм более кислотным. Для поддержания правильного кислотно-щелочного баланса в организме лучше сократить количество кислотообразующих продуктов.

Среди щелочных продуктов выделяют все овощи, большинство фруктов (кроме слив, изюма и чернослива), цельные зерна, такие как коричневый рис, просо и гречка, и бобовые ростки. В идеале от 50 до 60 процентов потребляемых вами калорий должны поступать из этих продуктов. Попробуйте включить в свой рацион больше щелочных продуктов и посмотрите, повлияет ли это на ваше самочувствие. Увеличение количества щелочных продуктов в вашем рационе не должно приводить к снижению потребления белка.

БОЛЬШЕ БЕЛКА, МЕНЬШЕ УГЛЕВОДОВ

Углеводы используются организмом для производства глюкозы, формы сахара, которую организм и мозг используют в качестве топлива. Чтобы транспортировать глюкозу к клеткам, поджелудочная железа вырабатывает инсулин. Употребление в пищу большого количества углеводов означает, что ваш организм вырабатывает более высокий уровень инсулина, избыток которого оказывает неблагоприятное воздействие на некоторые из основных гормональных и нейроэндокринных систем, особенно на те, которые производят простагландины и серотонин.

Короче говоря, употребление большого количества сладостей, хлеба, макарон или даже злаков

(таких как рис) или крахмалистых овощей (таких как морковь, кукуруза и картофель) может повысить уровень инсулина до такой степени, что другие основные системы будут выведены из равновесия. Суть не в том, чтобы исключить сложные углеводы, а в том, чтобы уменьшить их пропорционально количеству потребляемых вами белков и жиров, не увеличивая общего количества калорий в вашем рационе.

Таким образом, в вашем рационе не будет слишком большого количества жиров или белков. Вместо этого вы продолжите есть жиры и белки в умеренных количествах, уменьшая порцию углеводов в каждом приеме пищи относительно жиров и белков. Оптимальное соотношение может составлять 30% белка, 30% жира и 40% углеводов, причем растительные источники белка и жира предпочтительнее животных.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ВИТАМИННЫЕ ДОБАВКИ

Травы — лекарственные средства на растительной основе, которые были неотъемлемой частью здравоохранения на протяжении тысяч лет. На самом деле около 25 процентов современных рецептурных лекарств все еще основаны на травах.

Травы, как правило, действуют медленнее и мягче, чем отпускаемые по рецепту лекарства. Если вы

привыкли к быстрому и интенсивному воздействию такого препарата, как «Ксанакс», вам нужно быть терпеливее в отношении более мягкого эффекта расслабляющих трав, например валерианы. Главное преимущество трав заключается в том, что они действуют естественно, в гармонии с вашим организмом, а не навязывают определенные биохимические изменения, как в случае с лекарствами.

Несколько трав, которые считаются полезными для релаксации и снятия стресса, — кава, валериана, пассифлора и готу кола.

Хотя у лечения травами есть свои преимущества, важно помнить, что то, что они являются натуральными, не означает, что они безопасны. Прежде чем попробовать какую-либо из трав, упомянутых выше, или любые другие травяные сборы, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

Витамины группы В, витамин С и хелатный хром (например, хром пиколинат, часто называемый фактором переносимости глюкозы) также могут помочь стабилизировать сахар в крови. Витамины группы В и витамин С полезны для повышения вашей устойчивости к стрессу.

Подпитывайте себя

Забота о себе означает поддержание ежедневного режима — достаточного количества сна, отдыха и бездействия. Это также означает, что вы должны следить за собой в течение дня, чтобы иметь достаточно времени для всего этого. Уделяя время заботе о себе, вы обретае энергию, присутствие духа и выносливость, которые необходимы для активной жизни и достижения ваших целей. А также более спокойное, безмятежное отношение к жизни, которое имеет фундаментальное значение для снижения тревожности.

Некоторые люди считают заботу о себе роскошью, которую они не могут себе позволить. Однако важно помнить, что забота о себе не является необязательным дополнением к вашему ежедневному режиму дня — она необходима для его соблюдения.

ВОЗЬМИТЕ ПЕРЕРЫВ

Бездействие — это именно то, что это слово значит, — время дать себе отдохнуть от работы или других обязанностей и восполнить свою энергию.

Без периодов бездействия любой стресс, который вы испытываете, сталкиваясь с работой или другими обязанностями, склонен накапливаться. Он продолжает формироваться без всякой передышки. Ночной сон не считается бездействием. Если вы ложитесь спать в состоянии стресса, вы можете проспять восемь часов — и все равно проснуться в напряжении, усталости и стрессе. Основная цель бездействия — просто позволить перерыву в цикле напряжения предотвратить стресс. Оптимально, чтобы у вас было время бездействовать по крайней мере один час в день, один день в неделю и одну неделю из двенадцати — шестнадцати недель.

В периоды бездействия отключитесь от любой задачи, которую вы считаете работой, отложите все обязанности и не отвечайте на телефонные звонки, если не знаете, что это кто-то, кого вам приятно слышать на другом конце провода.

Существует три вида бездействия: время для отдыха, время для восстановления и время для отношений.

Время для отдыха — это время, когда вы откладываете все дела и просто позволяете себе быть. Вы прекращаете всю свою деятельность и позволяете себе полностью отдохнуть. Время отдыха может включать в себя лежание на диване и «ничего-неделание», тихую медитацию, сидение в кресле

и прослушивание спокойной музыки или купание в ванне. Ключ к отдыху — в том, что он по своей сути является пассивным; вы позволяете себе перестать что-то делать и чего-то достигать и можете просто быть. Современное общество поощряет нас быть продуктивными и всегда стремиться достигать все большего и большего с каждым мгновением, когда вы бодрствуете. Время отдыха — необходимый противовес.

Время для восстановления — это время, потраченное на занятия, которые помогают воссоздать вас, то есть служат ресурсом для пополнения вашей энергии. Время восстановления освещает и поднимает ваш дух. В сущности, это все, что вы воспринимаете как удовольствие или игру.

Время для отношений — время, когда вы откладываете свои личные цели и обязанности, чтобы наслаждаться общением с другим человеком или, в некоторых случаях, с несколькими людьми. Основное внимание во время отношений уделяется вашим отношениям с партнером, детьми, остальными членами семьи, друзьями или домашними животными. На некоторое время забудьте о своих личных занятиях.

Потратьте некоторое время, чтобы подумать о том, как вы могли бы выделить больше времени для каждого из трех типов бездействия: времени

для отдыха, для восстановления и для отношений. Запишите свои ответы в дневник или на отдельный лист бумаги.

НЕ СПЕШИТЕ

Наше представление о себе и личные идеалы часто не соответствуют потребностям тела. Степень стресса, который вы испытываете сегодня, является прямым показателем того, насколько далеко вы ушли от потребностей своего организма в прошлом. Останавливаться и устраивать себе небольшие перерывы в течение дня — вот два способа противостоять нездоровым трендам и жить в большей гармонии с собой.

Не спешить — значит жить в оптимальном темпе. Слишком много активности каждый день, без перерывов, приводит к истощению, стрессу, беспокойству и, возможно, даже к болезням. Недостаточная активность ведет к скуке и эгоцентризму. Многие столкнувшиеся с проблемой тревожности склонны слишком быстро двигаться вперед, следуя примеру общества, которое говорит нам делать больше, достигать большего и преуспевать, чего бы это ни стоило. Точно так же, как вы не покупаете одежду для своего соседа, двоюродного брата или супруга,

вы не должны разрабатывать график, который мог бы работать для кого-то еще, кроме вас.

Расслабление и внутренний покой требуют расписания, которое позволяет в промежутках между занятиями отдыхать, размышлять и просто быть. Если вы склонны торопить события своего дня, поэкспериментируйте с замедлением и дайте себе пяти-десятиминутный мини-перерыв каждый час или, по крайней мере, каждые два часа. Короткие перерывы могут быть особенно полезны в те моменты, когда вы переходите от одного вида деятельности к другому.

Подумайте, не являетесь ли вы трудоголиком. *Трудоголизм* — аддиктивное расстройство, характеризующееся нездоровой увлеченностью работой. Те, кто страдает от этого, обнаруживают, что работа — единственное, что дает им чувство внутреннего удовлетворения и самоуважения. Вы посвящаете все свое время и всю энергию работе, пренебрегая как физическими, так и эмоциональными потребностями.

Если вы трудоголик или у вас есть склонность к трудоголизму, сосредоточьтесь на том, чтобы научиться получать удовольствие от других аспектов вашей жизни, не связанных с работой, и достичь более сбалансированного подхода к жизни в целом.

Иногда вам просто нужно быть готовым делать меньше. То есть буквально сократить количество задач и обязанностей, которые вы выполняете в любой день. Подумайте о том, как вы можете изменить свои ценности так, чтобы уделять больше внимания процессу (тому, как вы живете), а не достижениям и продуктивности (что вы на самом деле делаете) в текущей ситуации. Это хорошая тема для размышления в дневнике: сделайте перерыв в чтении и запишите, каким образом вы могли бы делать меньше.

ХОРОШЕНЬКО ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Здоровый сон — обычная жертва круглосуточного ритма современного мира. Для некоторых хороший ночной сон воспринимается почти как лечение, но достаточный сон необходим для вашего общего благополучия. Недостаток сна может быть как причиной, так и следствием тревожности.

Важно помнить, что сон является такой же неотъемлемой частью физического и психического благополучия, как правильное питание и регулярные физические упражнения. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам поддерживать здоровый режим сна.

Что делать:

- Физические упражнения в течение дня.
- Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время.
- Разработайте ритуал, предшествующий сну. Что-нибудь, что вы будете делать каждый раз перед сном.
- Уменьшите шум. При необходимости используйте затычки для ушей или шумопоглощающие устройства, например вентилятор.
- Блокируйте избыточный свет.
- Поддерживайте температуру в помещении от 18 до 21 градуса.
- Приобретите качественный матрас.
- Заведите отдельные кровати, если ваш партнер храпит, пинается или ворочается.
- Наслаждайтесь сексом физически и эмоционально.
- При необходимости обратитесь к психотерапевту.
- Расслабьтесь в течение последних пару часов дня.
- Избегайте интенсивной физической или умственной деятельности, эмоциональных расстройств и т. д.
- Попробуйте принять перед сном горячий душ или ванну.

Не рекомендуем:

- Стараться заставить себя заснуть. Если вы не можете заснуть после двадцати — тридцати минут в постели, встаньте с нее, займитесь какой-либо расслабляющей деятельностью и возвращайтесь в постель только тогда, когда вам захочется спать.
- Плотно есть перед сном или ложиться спать голодным.
- Пить много алкоголя на ночь.
- Употреблять слишком много кофеина.
- Курить сигареты.
- Заниматься в постели деятельностью, не связанной со сном (кроме секса).
- Дремать в течение дня.
- Позволять себе бояться бессонницы. Примите тот факт, что иногда ночью вы спите плохо.

Вот еще несколько советов для работы над качеством вашего сна.

- С одобрения вашего врача или медицинского работника попробуйте натуральные добавки, способствующие сну. Не превышайте рекомендуемых доз и обязательно обсудите все травы со своим врачом, прежде чем принимать их.
- Для расслабления напряженных мышц или избавления от тревожных мыслей используйте

техники глубокой релаксации. В частности, могут быть полезны прогрессивная мышечная релаксация или записанные на пленку упражнения с управляемой визуализацией (см. главы 1 и 2).

- Попробуйте изменить жесткость вашего матраса.
- Если бессонницу вызывает боль, попробуйте обезболивающие. Если вы испытываете боль, оно более уместно, чем снотворное.

Хотя жизнь приносит взлеты, падения и внезапные, неожиданные испытания, вы можете передохнуть от беспокойства и почувствовать безопасность, ежедневно проявляя немного доброты по отношению к себе. Для этого необходимо, во-первых, найти время, чтобы отгородиться от рабочих обязанностей и домашних забот. Любовь к себе на самом деле мало чем отличается от близких отношений с кем-то другим: и то и другое требует некоторого времени, энергии и самоотдачи. Регулярно позволять себе бездействовать — один из способов достичь ее.

Упрощайте свою жизнь

Жизнь, обремененная финансовыми и временными обязательствами, а также чрезмерными материальными благами, является современным источником беспокойства. Хотя такого рода крайность характерна для нашего времени, остается верным, что чем проще наша жизнь, тем богаче наш опыт и глубже чувство благополучия.

Простая жизнь свободна от тех требований ко времени и финансам, которые истощают ваши ресурсы, не обогащая жизнь никаким образом. Она может считаться лучшим вложением вашего времени и денег.

ЭЛЕМЕНТЫ ПРОСТОЙ ЖИЗНИ

Нет точной формулы, определяющей, что такое простая жизнь. Каждый человек, вероятно, найдет свои собственные способы упростить ее, преодолев ненужные препятствия.

В последние годы появились признаки того, что все большее число людей предпочитают упрощать

свою жизнь. После ослабления экономики, начавшегося в 2008 году, многие сочли необходимым жить поскромнее. Однако тенденция к более простому образу жизни популярна уже более двадцати пяти лет.

Ниже приведены несколько советов по упрощению вашей жизни. Некоторые изменения вы можете сделать прямо сейчас, в то время как другие потребуют больше времени и усилий с вашей стороны. Помните, что цель простой жизни состоит в том, чтобы освободиться от обязательств, которые тратят ваше время, энергию и деньги, не удовлетворяя ваши основные потребности и не поддерживая дух.

Сократите жизненное пространство. Есть несколько преимуществ меньших жилых помещений. Во-первых, просто невозможно накопить большое количество вещей без достаточного места для них. А еще уборка меньшего пространства занимает меньше времени и, как правило, стоит дешевле.

Отдайте вещи, которые вам не нужны. Легко копить вещи, которые не имеют реальной ценности или пользы для нас и только создают беспорядок. Взгляните на свои вещи и решите, что полезно и что стоит хранить, а что просто занимает место. Как правило, чтобы уменьшить беспорядок, стоит избавиться

от всего, чем вы не пользовались больше года, за исключением, конечно, предметов, дорогих сердцу.

Зарабатывайте на жизнь тем, чем хочется. Это может потребовать времени, риска и усилий. Может потребоваться от года до двух, чтобы пройти переподготовку или переобучение, необходимые для начала новой карьеры. По нашей оценке — и по оценке тех, кто так сделал, — время, усилия и риски окупятся.

Сократите время поездок до работы. Сократить поездки до работы или вовсе от них отказаться — один из самых действенных способов, которым вы можете упростить свою жизнь. Не нужно много размышлять, чтобы понять, до какой степени ежедневное движение в час пик увеличивает стресс. Переезд поближе к месту работы или жизнь в небольшом городе поможет сократить время в дороге.

Уменьшайте воздействие экрана. Конечно, на телевидении много хороших программ, а интернет — прекрасный канал для передачи информации. В то время как жизнь перед экраном может помочь отвлечься от тревожных мыслей, она также может быть помехой для восстановления более глубокой связи с природой, с другими или с самим собой. Если тревога постоянно подпитывается разобщенностью

на нескольких уровнях, следует проводить меньше времени перед экраном.

Будьте ближе к природе. Находясь в непосредственной близости от земли — ее красот, ароматов, энергии, — вы можете легче поддерживать связь с самим собой. Выбирая жить в таких условиях, если это возможно, вы можете восстановить связь с природой, которую, по-видимому, утратили большинство представителей современной цивилизации.

Меньше телефонных звонков. Многие считают, что они должны отвечать на телефонные звонки — на стационарные или мобильные телефоны — практически каждый раз, когда те звонят, независимо от времени суток или настроения, в котором находятся в этот момент. Помните, что отвечать на телефонные звонки необязательно. Вы можете позволить ответить своей голосовой почте и перезвонить тогда, когда будете готовы уделить звонящему свое внимание.

Делегируйте грязную работу. Делегирование даже одного вида деятельности, который вам не нравится, например уборки дома или работы во дворе, может принести ощущение легкости в повседневную жизнь. Если проблема в деньгах, есть ли что-то,

чему ваши дети могли бы научиться так же хорошо, как и вы? Возможно, вы можете позволить другим членам семьи помогать с приготовлением пищи, уходом за садом или уборкой дома.

Научитесь говорить «нет». «Нет» — это не ругательство. Многие люди гордятся тем, что всегда могут удовлетворить потребности и желания своих друзей, семьи и коллег. Проблема в том, что конечным результатом этой последовательной «услужливости» является истощение. Когда кто-то спрашивает вас о вашем времени, усилиях или о чем-то еще, подумайте о том, послужит ли это вашим высшим интересами и высшим интересам другого человека, прежде чем ответить «да».

АНКЕТА «УПРОСТИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ»

Теперь ваша очередь. Потратьте некоторое время, чтобы подумать о том, как бы вы могли упростить свою жизнь. Чтобы облегчить эту задачу, задайте себе следующие вопросы.

- По шкале от 1 до 10, где 1 означает «очень простой», а 10 — «очень сложный», как бы вы оценили свой собственный образ жизни в настоящее время?
- Упростили ли вы за последний год ваши жилищные условия? Если да, то что изменилось?

Глава 8

- Какие изменения в сторону упрощения своей жизни вы хотели бы внести в целом?
- Какие изменения в сторону упрощения своей жизни вы готовы внести в следующем году?

Сойдите со «спирали беспокойства»

Навязчивое беспокойство часто превращается в негативную спираль, которая легко может закончиться тревожным расстройством. Когда вы заперты в спирали навязчивого беспокойства, вы склонны размышлять о каждом аспекте воспринимаемой опасности, пока она не затмит все другие мысли и вы не почувствуете себя в ловушке. Поскольку навязчивое беспокойство может быть очень сильным, требуется сознательный волевой акт, чтобы вырваться из него. Вам нужно приложить усилие, чтобы отойти от ментального беспокойства и переключиться на другой способ мышления. «Выкинуть из головы» или сосредоточиться на чем-то внешнем — отличный способ остановиться. Хотя поначалу сознательно отказаться от навязчивого беспокойства может быть трудно, с практикой это станет легче.

ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ ТОГО, ЧТО БЕСПОКОИТ

Чтобы вырваться из спирали беспокойства, нужно переключить внимание с того, что в вашей голове,

на практику. Вы должны быть вовлечены в проект или деятельность — так, чтобы фокус вашего внимания сместился с ваших страхов перед возможной будущей опасностью на то, как выполнить поставленную задачу. Ниже приведен список способов сделать это.

- Выполняйте физические упражнения.
- Поговорите с кем-нибудь.
- Потратьте двадцать минут на глубокое расслабление.
- Слушайте эмоционально насыщенную музыку.
- Почувствуйте что-то сиюминутно приятное (например, примите теплую ванну, посмотрите смешной фильм или сделайте массаж спины).
- Используйте визуально отвлекающие факторы (например, ТВ-передачу или фильм).
- Выражайте свой творческий потенциал.
- Найдите альтернативный позитивный объект, который будет отвлекать ваше внимание (например, головоломку или игру).
- Повторите позитивную аффирмацию.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БЕСПОКОЙСТВА

Разделение описывает ряд техник, полученных из формы терапии, называемой терапией принятия и ответственности, или сокращенно ТПО. Когда вы

«сливаетесь» со своими мыслями, вы склонны верить им, как если бы они были абсолютной истиной, даже если они относятся к какой-то будущей опасности, которая даже не произошла (и вряд ли произойдет).

Проблема слияния заключается в том, что то, что вы принимаете за абсолютную истину и реальность, — просто цепочки слов и образов в вашей голове. Выход — в том, чтобы перестать верить всему, о чем вы думаете.

Разделение — процесс распутывания бесполезных мыслей (или прекращения «слияния» с ними). Когда вы освобождаетесь от них, вы признаёте их такими, какие они есть, — не более чем кучкой слов и картинок «внутри вашей головы».

Разделение начинается с того, что вы просто просите себя заметить, о чем вы думаете. Вы могли бы сказать себе:

- «Хорошо, так что же мой разум говорит мне прямо сейчас?»
- «Какие мысли сейчас вертятся у меня в голове?»
- «Я могу просто заметить, что говорит мой разум?»
- «К каким выводам я сейчас прихожу?»

Как только вы определили, о чем сейчас думаете, — возможно, даже записали свои мысли, — следующий важный вопрос, который нужно задать:

полезны они или нет — работают ли они на вас или нет. В отличие от когнитивно-поведенческой терапии, разделение в меньшей степени связано с истинностью или ложностью мысли, чем с тем, работоспособна ли она — полезна ли она и ведет ли к более богатой, более насыщенной или более осмысленной жизни (в противоположность тому, что ведет к большему стрессу и страданию).

Вот некоторые распространенные техники разделения.

- Обратите внимание на то, что ваш разум говорит вам прямо сейчас. Вспомните этот вопрос: «Хорошо, так что же мой разум говорит мне прямо сейчас?»
- Когда вы чувствуете себя расстроенным, обратите внимание на свои мысли и запишите их на карточку или на лист бумаги.
- Соберитесь. Возьмите мысль, которую вы заметили, и предварите ее фразой: «У меня есть мысль, что...»
- Представьте себе листья в ручье. Представьте, что вы сидите на берегу ласкового ручейка. Листья упали в ручей и плывут мимо вас. Теперь, в течение следующих нескольких минут, возьмите каждую мысль, которая появляется в вашей голове, нравится вам она

или нет, поместите ее на лист и позвольте ей плыть.

- Следите за своим разумом. Расслабьтесь, сосредоточьтесь на своем теле и займитесь брюшным дыханием в течение одной минуты. Теперь переключите внимание на свои мысли. Где они? Где они, по-видимому, расположены в пространстве? Они у вас в голове? Они плавают в «ментальном космосе» вашего сознания? Они где-то в другом месте?
- Представьте себе экран компьютера. Представьте свои мысли на экране компьютера. Измените их шрифт, цвет и формат. Оживите слова и образы. Пропойте эту мысль. Например, возьмите мысль «Я неудачник» и спойте ее на мотив «С днем рождения». (Это один из самых дурацких методов разрядки, который может вам понравиться, а может и нет, но для многих он рабочий.)
- Рассмотрите работоспособность мысли. Задайте себе следующие вопросы: «Если я соглашусь с определенной мыслью, куплюсь на нее и позволю ей управлять мной, что мне это даст? А что я получу за то, что куплюсь на это? Неужели эта мысль ведет меня к лучшей и более осмысленной жизни?»

ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ БЕСПОКОЙСТВА

Экспозиционная терапия беспокойства — форма воздействия образов (см. главу 4), при которой вы подробно представляете себе наихудший сценарий чего-то конкретного, например провал экзамена, или собеседования, или презентации. Ваша цель — постоянно представлять тревожную ситуацию, пока она вам не надоест.

Чтобы провести экспозицию беспокойства, начните с того, что представьте себе наихудший сценарий, связанный с вашей конкретной тревогой. Напишите все подробно. Перечислите все аспекты ситуации от начала и до конца. Будьте изобретательны в написании наихудшего сценария и задействуйте все свои чувства, включая зрение, слух, осязание и даже обоняние.

Примечание: если ваш первоначальный наихудший сценарий вызывает чрезмерное беспокойство, то начните с более легкого сценария, который тревожит вас меньше, прежде чем переходить к самому сложному. Так или иначе, для целей экспозиции беспокойства важно, чтобы вы чувствовали некоторую тревожность в ответ на воображаемый сценарий.

Используйте следующие шаги, когда практикуете экспозицию беспокойства.

1. Расслабьтесь и устройтесь поудобнее.
2. Медленно прочтите сценарий вашего беспокойства.
3. Закройте глаза и визуализируйте сцену в течение десяти — пятнадцати минут. Пройдите его шаг за шагом, не как наблюдатель, а как активный участник.
4. Практикуйте шаг 3 несколько раз в течение недели на протяжении определенного периода времени от десяти до двадцати минут.
5. После сигнала таймера, когда вы завершите сеанс экспозиции беспокойства, потратьте несколько минут на визуализацию альтернативного сценария, в котором ситуация сложится лучше. Обязательно подождите, пока не будет выполнена часть экспозиции, прежде чем представите альтернативный сценарий.

ОТЛОЖИТЕ СВОЕ БЕСПОКОЙСТВО

Вместо того чтобы пытаться полностью избавиться от беспокойства или навязчивых мыслей, вы можете попробовать немного их отложить. В некотором смысле вы доверяете своим тревогам или навязчивым мыслям, говоря им, что будете игнорировать их только в течение нескольких минут, но позже уделите им внимание.

Когда вы впервые попробуете эту технику, постарайтесь перестать беспокоиться совсем на короткое время, возможно, на две или три минуты. Затем, по истечении отведенного времени, попробуйте повторить. Когда этот период времени закончится, обозначьте другое время, на которое будете откладывать свое беспокойство. Весь фокус в том, чтобы откладывать его как можно дольше. Часто вам будет удаваться отложить какое-то конкретное переживание на достаточно длительное время, чтобы ваш ум переключился на что-то другое.

Откладывание беспокойства — навык, который вы можете улучшить с помощью практики. Как и в случае с другими методами подавления беспокойства, овладение навыком откладывания беспокойства повысит вашу уверенность в том, что вы способны справляться со всеми видами тревог и навязчивых мыслей.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Беспокойство о том, как пройти собеседование на работе, произнести речь или совершить долгий перелет, может быть тяжелее самого действия. Это потому, что система «бей или беги» вашего тела не делает различия между вашими фантазиями и самой ситуацией. Простой процесс проработки плана отвлечет ваш ум от тревог.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН БОРЬБЫ С БЕСПОКОЙСТВОМ

Подумайте о том, что беспокоит вас больше всего. Какая из ваших забот имеет для вас самый высокий приоритет, чтобы принять меры прямо сейчас? Если вы готовы и хотите начать действовать, выполните следующую последовательность.

1. Запишите конкретную ситуацию, которая вас беспокоит.
2. Составьте список возможных действий, которые вы можете предпринять, чтобы справиться с ситуацией и улучшить ее. Запишите их, даже если они кажутся вам подавляющими или невозможными прямо сейчас. Спросите также идеи у семьи и друзей.
3. Рассмотрите каждую идею. Какие из них невозможны? Какие из них выполнимы, но трудно реализуемы? Поставьте после них вопросительный знак. Какие из них вы могли бы осуществить в течение следующей недели или месяца? Поставьте после них галочку.
4. Заключите договор с самим собой, чтобы делать все то, что вы проверили. Установите конкретные дедлайны. Когда вы закончите проверенные пункты, переходите к более сложным вещам. Заключите подобный договор с самим собой и завершайте дела к определенным датам.

Глава 9

5. Есть ли какие-либо другие вещи, которые изначально казались невозможными, но которые вы могли бы выполнить сейчас? Если это так, заключите договор с самим собой, чтобы сделать и их тоже, вновь завершив их к определенным датам.
6. Выполнив все свои обещания, спросите себя, как изменилась ситуация. Разрешилось ли ваше беспокойство? Если ситуация не изменилась, повторите процесс еще раз.

Справляйтесь в моменте

Соппротивление тревожности или борьба с ней, скорее всего, только усугубят ситуацию. Важно избегать напряжения как ответной реакции на тревожность и не пытаться заставить ее исчезнуть. Принятие симптомов тревоги — это ключ. Принимая тревожность, вы позволяете ей пройти и исчезнуть. Тревога вызвана внезапным всплеском адреналина. Если вы можете расслабиться и позволить своему телу реагировать учащенным сердцебиением, компрессией грудной клетки, потными ладонями и головокружением на этот всплеск, он скоро пройдет.

Принятие первых симптомов тревоги очень важно, но затем приходит время что-то предпринять. Когда возникает тревога, всегда сначала принимайте ее, а затем осознайте, что есть множество вещей, которые вы можете предпринять, чтобы перенаправить потраченную энергию на что-то конструктивное. Короче говоря, не пытайтесь бороться с тревогой, но и не сидите сложа руки.

Вот три типа рекомендуемых действий для того, чтобы справиться с тревожностью в данный момент:

- 1) стратегии копинга, которые представляют собой активные техники, позволяющие нейтрализовать тревогу или отвлечься от нее;
- 2) когнитивные копинг-утверждения, которые являются ментальными техниками, предназначенными для того, чтобы сместить фокус вашей мысли с боязливого разговора с самим собой;
- 3) аффирмации, которые могут использоваться во многом как утверждения преодоления, но предназначены для работы в течение более длительного периода времени.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Копинг-стратегии весьма полезны для подавления панической атаки на ранней стадии (то есть до того, как она наберет силу), генерализованной тревоги (чрезмерного беспокойства) или повторяющихся навязчивых мыслей из-за обсессивно-компульсивного расстройства. Единственная ситуация, в которой они не рекомендуются, — когда вы выполняете полную экспозицию для того, чтобы преодолеть фобию.

Ряд копинг-стратегий уже рассматривался в предыдущих главах. Помимо этого, существуют и другие активные стратегии преодоления, которые могут оказаться полезными в борьбе со всеми уровнями

тревожности, от беспокойства и легкого страха до паники. Некоторые из наиболее популярных стратегий описаны далее.

Разговор с кем-то лично или по мобильному телефону поможет вам отвлечься от тревожных мыслей и физиологических симптомов.

Двигайтесь или займитесь рутинной. Вместо того чтобы сопротивляться нормальному физиологическому возбуждению, сопровождающему тревожность, двигайтесь с ней заодно. Прогулки, домашние дела или работа в саду — отличные объекты, на которые можно перенаправить энергию вместо тревоги.

Сосредоточьтесь на настоящем моменте. Пребывание в настоящем и сосредоточенность на внешних объектах поможет свести к минимуму внимание, которое вы уделяете неприятностям — каким-то физическим симптомам или катастрофическим мыслям «что, если». Если возможно, вы можете попробовать буквально прикоснуться к объектам поблизости, чтобы подчеркнуть пребывание в настоящем.

Используйте простые способы отвлечь внимание. Существует множество простых повторяющихся действий, которые могут помочь отвлечься

от тревожных мыслей. Вот некоторые из тех, что вы можете попробовать:

- Разверните и пожуйте жвачку.
- Считайте в обратном порядке, отнимая от 100 число 3: 100, 97, 94 и т. д.
- Подсчитайте количество людей в очереди (или во всех очередях) в продуктовом магазине.
- Пересчитайте деньги в бумажнике.
- Во время поездки на машине считайте удары по рулю.
- Наденьте резинку на запястье. Это может отвлекать вас от тревожных мыслей.
- Примите холодный душ.
- Пойте.

Стоит повторить, что техники отвлечения отлично подходят для того, чтобы помочь вам справиться с внезапным появлением тревоги или беспокойства. Однако не позволяйте отвлечению стать способом избежать тревожной ситуации или спрятаться от нее.

Разозлитесь на свою тревожность. Злость и тревожность — несовместимые реакции. Невозможно испытать и то и другое одновременно. В некоторых случаях оказывается, что симптомы тревоги являются заменой более глубоких чувств — гнева или разочарования. Если вы можете рассердиться на свою

тревожность в тот момент, когда она возникает, вы можете не дать ей разрастись.

Проверенные временем техники для того, чтобы выпустить гнев, включают в себя:

- удары обоими кулаками по подушке, лежащей на кровати,
- крик в подушку — или в вашей машине в одиночестве с поднятыми окнами,
- удары по кровати или дивану пластиковой бейсбольной битой,
- бросание яиц в ванну (остатки смываются),
- рубку дров.

Пожалуйста, имейте в виду, что при выражении гнева очень важно направить его либо в пространство, либо на объект, а не на другого человека. Поднимитесь над физическими и словесными проявлениями гнева в отношении других людей, особенно тех, кого вы любите и о ком заботитесь.

Сделайте что-нибудь приятное. Точно так же, как несовместимы тревожность и гнев, так несовместима тревожность и с чувством удовольствия. Любое из следующих действий может помочь компенсировать тревогу, беспокойство или даже панику:

- Пусть ваша вторая половинка или супруг обнимут вас (или погладят по спине).

- Примите горячий душ или расслабьтесь в горячей ванне.
- Съешьте вкусную закуску или блюдо.
- Займитесь сексом.
- Читайте юмористические книги или смотрите смешное видео.

Попробуйте когнитивный сдвиг. Размышление над любой из следующих идей может помочь изменить вашу точку зрения так, чтобы вы могли отпустить беспокойство или тревожные мысли:

- Признайте, что было бы неплохо немного расслабиться.
- Передайте проблему Высшим Силам.
- Поверьте в то, что все неизбежно пройдет. Продолжайте твердить «это тоже пройдет».
- Поймите, что вряд ли все будет настолько плохо, насколько вы думаете.
- Осознайте, что работа над проблемой — часть вашего пути к исцелению и выздоровлению.
- Помните, что не нужно винить себя. Вы делаете все, что в ваших силах, и никто не справился бы лучше.
- Посочувствуйте всем, кто испытывает такое же беспокойство. Помните, что вы не одиноки.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОПИНГ-УТВЕРЖДЕНИЯ

Копинг-утверждения предназначены для того, чтобы перенаправить — и переучить — ваше мышление с боязливого «что, если» к более уверенному и комфортному ответу на тревожность. Повторяя эту практику в течение долгого времени, вы в итоге так усвоите свои утверждения, что они автоматически придут вам на ум, когда вы столкнетесь с тревогой или беспокойством.

Вот несколько копинг-утверждений для предварительной подготовки к встрече со страшной ситуацией:

- Сегодня я готов немного выйти за пределы своей зоны комфорта.
- Это возможность для меня научиться чувствовать себя комфортно в сложившейся ситуации.
- Встретиться лицом к лицу со своим страхом
_____ —
лучший способ преодолеть мою тревожность на этот счет.
- Каждый раз, когда я решаю встретиться лицом к лицу с _____, я делаю еще один шаг к освобождению от страха.
- Сделав этот шаг, я в конце концов смогу делать то, что хочу.
- Нет никакого правильного способа сделать это. Что бы ни случилось, все в порядке.

Вот несколько копинг-утверждений для входа в опасную ситуацию:

- Я справлялся с этим раньше и могу справиться сейчас.
- Расслабься и не спеши. Нет никакой необходимости действовать прямо сейчас.
- Ничего серьезного со мной не случится.
- Это нормально, что я не тороплюсь. Я сделаю только то, что готов сделать сегодня.
- Со мной все будет в порядке. Мне и раньше это удавалось.

Вот несколько копинг-утверждений, если вы ощущаете себя в ловушке:

- Если я не могу уйти прямо сейчас, это не значит, что я в ловушке. Сейчас я отдохну, а через некоторое время выберусь.
- Идея оказаться в ловушке — всего лишь мысль. Я могу расслабиться и отпустить ее.

Вот некоторые общие заявления для преодоления тревожности или паники:

- Я могу справиться с этими симптомами или ощущениями.
- Эти ощущения (чувства) — всего лишь напоминание о необходимости использовать свои навыки преодоления.

- Я могу не торопиться и позволить этим чувствам пройти. Я заслуживаю того, чтобы чувствовать себя хорошо прямо сейчас.
- Это просто адреналин — через несколько минут все пройдет.
- Это скоро закончится.
- Я могу пройти через это.
- Это всего лишь мысли, а не реальность.

Запишите свои копинг-утверждения. Чтобы ваши заявления о преодолении были легко доступны, лучше всего поместить избранные на карточку (или несколько карточек, если вам так больше нравится), которую вы можете держать в кошельке или бумажнике или прикрепить скотчем к приборной панели вашего автомобиля. Всякий раз, когда вы почувствуете симптомы тревожности, достаньте карточку и прочтите ее. Помните, что вам нужно много раз практиковать свои копинг-утверждения, прежде чем вы полностью усвоите их.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ АФФИРМАЦИИ

Копинг-утверждения наряду с копинг-стратегиями, рассмотренными ранее, могут помочь снизить уровень тревожности в данный момент. Аффирмации тоже могут помочь в конкретный момент, но будут

полезны и в долгосрочной перспективе. Они могут изменить ваши давние убеждения, которые усиливают беспокойство. Их назначение — помочь вам выработать более конструктивное и позитивное отношение к тому, как вы справляетесь с тревогой.

Аффирмации призваны помочь вам изменить основные установки и убеждения, которые подпитывают вашу тревожность. Повторяя их ежедневно в течение нескольких недель или месяцев, вы начнете менять базовое представление о страхе в более конструктивном русле.

Вот несколько примеров аффирмаций, которые можно попробовать:

- Ну и пусть.
- Это всего лишь мысли — они исчезнут.
- Я учусь не кормить свои страхи и выбираю покой.
- Когда я вижу большинство ситуаций такими, какие они есть на самом деле, мне нечего бояться.
- Я цел, расслаблен и спокоен.

Ваш набор инструментов против тревожности

Если вас переполняет тревога, обратитесь к главе 10, чтобы узнать, как быстро с ней справиться. Используйте следующие страницы, чтобы перечислить наиболее эффективные новые навыки и практики (включая номера страниц этой книги, на которых они указаны), чтобы вы могли быстро и легко найти и использовать их.

Об авторах

Эдмунд Борн — доктор философии. Уже более двух десятилетий он специализируется на лечении тревоги, фобий и других связанных со стрессом расстройств. Его книги по самопомощи помогли более чем миллиону человек и были переведены на множество языков. В настоящее время он проживает во Флориде и Калифорнии и консультирует по проблемам, связанным с паническими атаками, фобиями и другими тревожными расстройствами.

Более подробную информацию о работе Борна в области тревожных расстройств можно найти по адресу www.helpforanxiety.com.



О работе Эдмунда Борна за пределами области тревожных расстройств читайте на его сайте www.journeysofthemind.net.



Лорна Гарано — независимый писатель и публицист.

МИФ Психология

**ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
ГАРМОНИЮ**

**ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ
И СТРЕССА**

**ПРИНЯТЬ
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ**

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe

#mifbooks



Научно-популярное издание
Серия «Практическая психология»

Борн Эдмунд
Гарано Лорна

Тревожность
10 шагов, которые помогут избавиться
от беспокойства

Шеф-редактор *Ольга Архипова*
Ответственный редактор *Надежда Молићвина*
Литературный редактор *Карина Саносян*
Дизайн обложки *Мария Сатункина*
(дизайн-студия «Космос»)
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*
Корректоры *Наталья Небаева, Надежда Болотина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/miftvorchestvo
vk.com/miftvorchestvo
instagram.com/miftvorchestvo



Как навсегда избавиться от неуверенности и беспокойства? Перед вами быстрые, простые и эффективные способы снять тревогу. Управляйте своими чувствами в любое время, в любом месте.

Обратившись к этому краткому руководству, вы:

- ✦ научитесь расслаблять свое тело и разум;
- ✦ перестанете ожидать худшего;
- ✦ овладеете инструментами, которые снижают тревожность;
- ✦ сможете «отключать» беспокойство и моментально справляться с проблемами.

Легкие и доступно изложенные навыки когнитивно-поведенческой терапии помогут вам победить страхи и обрести покой.

«Исчерпывающее, понятное и простое в применении руководство о том, как избавиться от тревожности. Настоятельно рекомендую».

Дженнифер Оуэнс, лицензированный профессиональный консультант, специализирующийся на лечении тревожных расстройств

«Эдмунд Борн — легенда в области тревожных расстройств, за плечами которого десятилетия врачебной практики и исследований... Если в этом году вы собираетесь купить единственную книгу самопомощи при тревожности, выберите эту».

Кристиан Комор, доктор психологических наук

#серияпрактическаяпсихология



ISBN 978-5-00169-731-2



9 785001 697312 >

**издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги
на сайте mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/miftvorchestvo

vk.com/miftvorchestvo

instagram.com/miftvorchestvo